



društvo športske rekreacije

AKTIVAN ŽIVOT

Društvo športske rekreacije Aktivan život
Zvonimirova 58, 10000 Zagreb
MB: 2285126 * OIB: 92616529231
Žiro-račun: 2484008-1104393164
info@aktivan-zivot.hr * www.aktivan-zivot.hr

GODIŠNJE PROGRAMSKO IZVJEŠĆE O RADU UDRUGE ZA 2017. GODINU



društvo športske rekreacije

AKTIVAN ŽIVOT

Društvo športske rekreacije Aktivan život
Zvonimirova 58, 10000 Zagreb
MB: 2285126 * OIB: 92616529231
Žiro-račun: 2484008-1104393164
info@aktivan-zivot.hr * www.aktivan-zivot.hr

UVOD

Udruga Aktivan život u 2017. godini u potpunosti je ostvarila ali i premašila sve ciljeve zacrtane za 10. godinu postojanja. Tako je 2017. godina bila godina gdje smo povećali broj članica i članova, uspješno pokrenuli više tisuća trkačica i trkača na našim utrkama, ali i proširili informacije o zdravom životu i aktivnostima u medijima diljem Hrvatske.

Projekt Trčaona škola trčanja (bivša adidas škola trčanja) u protekloj je godini proširila svoje djelovanje i na polaznike nordijskog hodanja kao i na klub trčanja za sve one koji su uspješno završili osam mjeseci treninga u školi. Trenerski tim nikada nije bio veći, a više stotina zadovoljnih rekreativnih trkača jasan su pokazatelj kako udruga pokreće sve veći broj osoba. Posebno nam je drago kako se projekt škole trčanja povećao i u drugim gradovima Rijeci i Splitu, a zainteresiranost za pokretanje škole u drugim gradovima u Hrvatskoj uistinu je velika.

Osim škole trčanja, izrazito uspješne bile su i naše utrke Kros utrka Volim trčanje, Zagrebački noćni cener te Zagrepčanka 512. Na svim navedenim eventima broj sudionika povećao se u odnosu na prethodnu godinu. Naš portal www.trcanje.hr ostvario je suradnju s nekoliko velikih oglašivača što je jasan pokazatelj rasta čitanosti, ali i kvalitete objavljenog sadržaja.

Uvjereni smo kako ćemo u 2018. godini nadmašiti sve prošlogodišnje rekorde i raditi u smjeru pokretanja 60% populacije Hrvatske koja se ne bavi nikakvom aktivnošću.

*Nedeljko Vareškić
Predsjednik udruge*

PROGRAMSKO IZVJEŠĆE

ŠKOLA TRČANJA

Sedmu godinu za redom uspješno smo proveli projekt škole trčanja. U 2017. škola više ne nosi naziv „adidas škola trčanja“ već izlaskom sponzora, mijenja ime u Trčaona. Sama misija škole nije se mijenjala i ona ostaje rad s članovima i njihovo uvođenje u svijet rekreativnog trčanja. Osim trčanja, a kako bismo zadovoljili potrebe onih koji ne žele ili ne mogu trčati, započeli smo sa školom nordijskog hodanja.

Škola trčanja djeluje u tri grada – Zagrebu, Rijeci i Splitu, a nordijskog hodanja u Zagrebu.

Broj članova u školi trčanja i nordijskog hodanja 2017.:

- Škola trčanja Zagreb (savski nasip i Maksimir): 876
- Škola nordijskog hodanja Zagreb: 48
- Škola trčanja Rijeka: 101
- Škola trčanja Split: 23

Ukupno: 1048

Iako je projekt škole ostao bez sponzorstva, velikim zalaganjem zaposlenika Udruge i trenera škole, sezona 2017. bila je jako uspješna te se zadovoljstvo postignutim svakako prelilo i na članice i članove.

Projekt škole trčanja i nordijskog hodanja značajno doprinosi ostvarenju ciljeva osnivanja udruge – povećanje broja osoba koje se rekreativno bave nekom sportskom aktivnosti. Osim „klasičnog“ cestovnog dugoprugaškog trčanja, osnovali smo i trail grupu koja zainteresirane članice i članove jednom tjedno vodi na trčanje po terenima poput Medvednice, Maksimira i parka Dotrščine.

Plan za 2018. godinu je poticanje nastavka trčanja onih koji su uspješno završili školu trčanja. Trčaona klub trčanja osnovan je s tim ciljem. Također

proširenje Trčaona trail treninga na više puta tjedno te uvođenje treninga snage za početnike i one napredne članove.

Sva događanja u Trčaoni zabilježili smo fotografijama koje se nalaze na www.flickr.com/photos/skola-trcanja/albums.

Video galerije: vimeo.com/trcanjehr

Mediji Trčaone:

www.trcaona.hr

www.facebook.com/trcaona/

www.instagram.com/trcaona/

KROS UTRKA VOLIM TRČANJE

Na desetom jubilarno izdanju obiteljske Kros utrke Volim trčanje, na savskom nasipu u Zagrebu trčalo je više od 1000 odraslih i gotovo 800 djece. Pod motom „Bezbroj razloga, jedna ljubav“ trčalo se dužine od 2, 5, 11 i 15 kilometara. Staza na 15,8 kilometara trčala se jedino na prvom izdanju utrke, a vratili smo ju i na 10-tu godišnjicu. Obzirom na odličnu reakciju trkača vjerujemo kako će se trčati i u 2018. godini.

- Fotografije s događaja - www.flickr.com/photos/trcanje-hr/albums/72157682003545644
- Video izvještaj - vimeo.com/222968606
- Rezultati s utrka - www.utrka.com/utrke/volimtrcanje/2017/rezultati/

Na utrci Volim trčanje okupili smo i bogat popratni sadržaj koji su osmislili naši sponzori. Naši suradnici iz PETICA – igrom do zdravlja organizirali su edukativnu igraonicu i izradu navijačkih transparenata za djecu.

U 2018. planiramo povećati broj sudionika, obogatiti sadržaj za djecu i odrasle kao i potaknuti obiteljske prijave na utрку.

ZAGREBAČKI NOĆNI CENER

Utrka Zagrebački noćni cener na svom šestom izdanju probila je sve rekorde. U samo osam sati od puštanja u prodaju, startnine su se rasprodale. Najveći broj trkača, njih čak 2434 sudjelovalo je na utrci 5. studenog u Zagrebu. Pod pokroviteljstvom Grada Zagreba utrkom je obilježen *Mjesec borbe protiv ovisnosti*, a moto Zagrebačkog noćnog Cenera bio je „Prati ritam ulice“. Ovime se želi popularizirati urbano trčanje i potaknuti na trčanje po ulicama Zagreba, a ne samo po već dobro poznatim stazama.

Facebook stranica utrke: www.facebook.com/ZGcener/

Web stranica utrke: www.cener.hr

Na Facebook stranici utrke mogao se pratiti prijenos uživo koji je do sada pogledalo gotovo 10.000 ljudi.

- Rezultati s utrke - www.utrka.com/utrke/zgnocni10k/2017/rezultati/
- Fotografije:
 - www.flickr.com/photos/trcanjehr/albums/72157690304003376
 - www.flickr.com/photos/trcanje-hr/albums/72157688956974874
 - www.flickr.com/photos/trcanje-hr/albums/72157662353207318
- Video - vimeo.com/254520755

U 2017. povećao se i broj sponzora utrke, a uz brand Reebok organizirali smo i proveli 4 treninga trčanja za sve zainteresirane kao najava za utрку.

Plan za 2018. je nastaviti suradnju sa sponzorima te privući nove kako bismo proširili „Cener Expo“ i dali trkačima i njihovoj pratnji još zanimljivog sadržaja. Promovirati rekreativno trčanje među populacijom te privući i regionalne trkače na dolazak u Zagreb.

ZAGREPČANKA 512

Sada već kulturna utrka stepenicama Zagrepčanka 512, trčala se po 6. put. Na utrci je sudjelovalo 127 žena i 372 muškarca, što je najveća brojka do sada. Zbog velike zainteresiranosti, odmah nakon utrke otvorili smo prijave za 2018. godinu.

- Internetska stranica utrke - www.zagrepčanka512.trcanje.hr/
- Facebook event utrke - www.facebook.com/events/544722465865106/
- Fotografije
Galerija 1 - www.flickr.com/photos/trcanje-hr/sets/72157689411115941
Galerija 2 - www.flickr.com/photos/trcanje-hr/sets/72157661489513897
- Video s utrke - vimeo.com/252666925

Cilj za 2018. je povećati broj sudionika te poboljšati popratni sadržaj.

VIKENDOM NA MEDVEDNICU

Projekt Vikendom na Medvednicu, koji želi popularizirati planinarenje po Medvednici, okupio je oko 1000 planinara i hodača. Stručna osoba vodila je do 50 ljudi svake druge nedjelje po različitim stazama. Zagrijavanje prije, kao i istežanje nakon planinarenja sastavni je dio izleta.

Glavni cilj projekta je osvijestiti građane grada Zagreba o blizini Medvednice koju bi trebali koristiti u rekreativne svrhe. Projekt je pokrenut u suradnji s Gradom Zagrebom te Zakladom Hrvatska kuća srca koji su financirali pilot projekt.

Facebook stranica – www.facebook.com/vikendom.na.medvednicu/

Iako je projekt uspješan i velik broj osoba je u njemu sudjelovao, zbog manjka financijskih sredstava upitan je početak u 2018. godini. Cilj je prikupiti dovoljno sredstava kako bi se Vikendom na Medvednicu nastavilo i kako bi ostalo besplatno za sve sudionike te povećati broj sudionika.

PORTAL WWW.TRCANJE.HR

Internetski portal www.trcanje.hr najpoznatiji je i najdugovječniji portal o rekreativnom trčanju u regiji. U 2017. objavili smo 150 članaka, autorskih i najava/izvještaj s utrka, te redovito nadopunjavali popis utrka koje se trče u Hrvatskoj.

Imali smo i uspješne oglašivačke kampanje s nekoliko brendova čime smo uspjeli financirati dio troškova vođenja i održavanja portala.

Čitanost portala: 843.748 pogleda, 217.949 jedinstvenih korisnika portala

U narednoj godini treba uključiti više autorskih tekstova kao i raditi na pokretanju dodatnih rubrika.

FACEBOOK STRANICA VOLIM TRČANJE

Facebook stranica Volim trčanje nadopuna je portalu www.trcanje.hr ali i ostalim utrkama (Volim trčanje i Zagrepčanka 512). U 2017. dostignula je 24.450 pratitelja te je središnje virtualno mjesto okupljanja rekreativnih trkača iz cijele Hrvatske.

Objave na portalu su svakodnevne i pratitelji aktivno sudjeluju u komentiranju i dijeljenju sadržaja.

SURADNJA NA PROJEKTIMA

Udruga Aktivan život aktivno je sudjelovala u organizaciji evenata (utrka) sa svojim suradnicima.

UNICEF - Humanitarna utrka Mliječna staza održala se 9. (dječje utrke) i 10. rujna (utrke za odrasle na 5 i 10km) u Zagrebu, a cilj je skupljanje donacija za otvaranje Humane banke mlijeka. Udruga je pomagala u cjelokupnom procesu organizacije utrke kao i u realizaciji.

PETICA – igrom do zdravlja - Pomoć pri organizaciji i realizaciji utrke za djecu od drugog do četvrtog razreda osnovne škole. Udruga vjeruje kako PETICA značajno pomaže u obrazovanju djece o zdravoj prehrani i aktivnom životu, što se u potpunosti poklapa s misijom Udruge.

EUROPSKI TJEDAN SPORTA - Pomoć u organizaciji Europskog tjedna sporta koji je inicijativa Europske komisije za promicanje športa i tjelesne aktivnosti diljem Europe. Glavna tema kampanje za Tjedan sporta i dalje je „#BeActive“ te bi se njome trebalo potaknuti javnost da bude aktivna, ne samo tijekom tog tjedna nego i cijele godine.

PRISUTNOST U MEDIJIMA

Udruga je i u 2017. godini bila jako prisutna u medijima: tisak, radio, Internet i TV.

Većina TV isječaka nalazi se na vimeo.com/trcanjehr, a izdvajamo odabrane objave u tiskanim medijima:



Športna ekipa iz Srbije

Tamo gdje ulaze ljudi, a izlaze trkači

Pozitivna energija koja vlada na besprekornoj putovnici vas pravi nekim kožu udane u taj svijet. Iste. Prvi put, prilikom predstavljanja objave, čine nešto što je formalno, objektivno, svakodnevno, noćna rekreacija. Mišicu je vidno samo postojanje i to najprije znanjem, jer je to već pola puta do cilja.

Športna ekipa je prvo nastupila na trci 1000 metara u Zagrebu. Upravo tada je bilo vrijeme kada su se pojavili i drugi trkači. Upravo tada je bilo vrijeme kada su se pojavili i drugi trkači. Upravo tada je bilo vrijeme kada su se pojavili i drugi trkači.

Športna ekipa je prvo nastupila na trci 1000 metara u Zagrebu. Upravo tada je bilo vrijeme kada su se pojavili i drugi trkači. Upravo tada je bilo vrijeme kada su se pojavili i drugi trkači.

Športna ekipa je prvo nastupila na trci 1000 metara u Zagrebu. Upravo tada je bilo vrijeme kada su se pojavili i drugi trkači. Upravo tada je bilo vrijeme kada su se pojavili i drugi trkači.

Športna ekipa je prvo nastupila na trci 1000 metara u Zagrebu. Upravo tada je bilo vrijeme kada su se pojavili i drugi trkači. Upravo tada je bilo vrijeme kada su se pojavili i drugi trkači.



Športna ekipa je prvo nastupila na trci 1000 metara u Zagrebu. Upravo tada je bilo vrijeme kada su se pojavili i drugi trkači. Upravo tada je bilo vrijeme kada su se pojavili i drugi trkači.

Športna ekipa je prvo nastupila na trci 1000 metara u Zagrebu. Upravo tada je bilo vrijeme kada su se pojavili i drugi trkači. Upravo tada je bilo vrijeme kada su se pojavili i drugi trkači.

Športna ekipa je prvo nastupila na trci 1000 metara u Zagrebu. Upravo tada je bilo vrijeme kada su se pojavili i drugi trkači. Upravo tada je bilo vrijeme kada su se pojavili i drugi trkači.

Tri kruga po centru



Noćni cener okupio 2500 trkača

Gotovo 2500 trkača utrkivalo se centrom grada na 6. Zagrebačkom noćnom ceneru. Prvi je na cilj u parku Zrinjevac stigao Slovenec Rok Puhar (vrijeme 31:18). U ženskoj konkurenciji slavila je Matea Parlov (AK Dinamo), ujedno i najbrža Hrvatica na tri kilometra. Utрку je organizirala udruga Aktivan život. (pb)

ZAGREB Pandine meke šape prava su utjeha za umorne trkače

Utorka stepecicama na vrhu podložnog kampa Zagrepcanle izmorila je natjecatelje koji su trebali preći čitav 4000 stepenica do 25 kata. Najumorniji ma utjehu je pružila panda. Svojim mekim šapama barem je malo ublažila bol u mišićima trkača. (65)



LJUDI DANA

PRIPREMILA DARIA BERTEK

**ULIČNA ATLETSKA UTRKA
Dvije i pol tisuće trkača na Zagrebačkom noćnom ceneru**

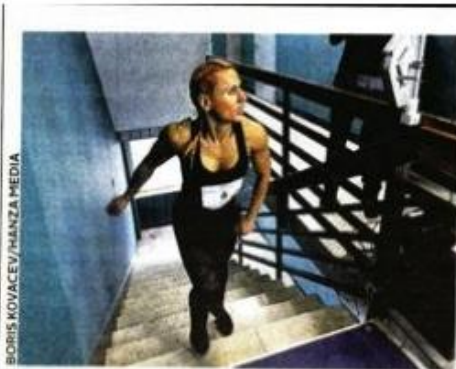
Dvije i pol tisuće trkača istrčalo je Zagrebački noćni cener, atletsku utrku koja se organizira u povodu Mjeseca borbe protiv ovisnosti. Trkači su sa starta krenuli u 19 sati na Zrinjevcu, a staza je dugačka 10 kilometara. Pobjednici u ženskoj kategoriji, Matej Parlo, do cilja je trebalo 35 minuta i 38 sekundi. 61



društvo športske rekreacije

AKTIVAN ŽIVOT

Društvo športske rekreacije Aktivan život
Zvonimirova 58, 10000 Zagreb
MB: 2285126 * OIB: 92616529231
Žiro-račun: 2484008-1104393164
info@aktivan-zivot.hr * www.aktivan-zivot.hr



AKTIVAN ŽIVOT

VIŠE OD 550 NATJECATELJA TRČALO STEPENICAMA ZAGREPČANKE

● U povodu obilježavanja Mjeseca borbe protiv ovisnosti jučer je održana šesta utrka stepenicama "Zagrepčanka 512". Više od 550 natjecatelja pokušalo je osvojiti 25. kat zgrade, a sudjelovali su rekreativci iz svih dijelova Hrvatske. Organizator natjecanja bila je udruga Aktivan život, a svi trkači na kraju su dobili zaslužene medalje. Utrka je nastala na temeljima velikih svjetskih utrka poput one na Empire State Building Run-up u New Yorku. ✓

U Zagrebu, 20.3.2018.

Nedeljko Vareškić
Predsjednik
DŠR Aktivan život