



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 2019. GODINU

UVOD

Udruga Aktivan život u 2019. godini ostvarila je (i za neke projekte) premašila zacrtane ciljeve. Tako je 2019. 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 Trčaone (škole trčanja i nordijskog hodanja) i dalje je naš najveći i najuspješniji projekt koji je navršio 9 godina svoga djelovanja i postojanja. Kroz ovaj projekt je zaključno s ovom godinom prošlo više od 7.000 građana. 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.

Nastavili smo suradnju s Uredom UNICEF-a u Hrvatskoj te im i ove godine pomogli u organizaciji gradske atletske utrke „Mliječna staza“. Sličan angažman imali smo i s 24 sata d.o.o. za koje smo organizirali atletsku utrku na zagrebačkoj zračnoj luci i u prvoj godini u kratkom roku privukli više od 1.000 natjecatelja.

Uvjereni smo kako ćemo u 2020. godini nadmašiti sva prošlogodišnja postignuća i raditi u smjeru pokretanja 60% populacije Hrvatske koja se ne bavi nikakvom aktivnošću.

*Nedeljko Vareškić
Predsjednik udruge*

PROGRAMSKO IZVJEŠĆE

TRČAONA - ŠKOLA TRČANJA I NORDIJSKOG HODANJA

Devetu godinu za redom uspješno smo proveli projekt škole trčanja. Projekt djeluje u tri hrvatska grada – Zagrebu, Rijeci i Splitu, a program nordijskog hodanja samo u Zagrebu.

Osim treninga trčanja i nordijskog hodanja, za naše članove smo provodili i dodatne programe poput vježbi snage, joge i pilatesa te nastavili s provođenjem programa trail trčanja.

Broj članova u školi trčanja i nordijskog hodanja 2019.: **710 osoba**

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

Mediji: www.trcaona.hr, www.facebook.com/trcaona/, www.instagram.com/trcaona/

KROS UTRKA VOLIM TRČANJE

Na dvanaestom izdanju obiteljske Kros utrke Volim trčanje, na savskom nasipu u Zagrebu, trčalo je **784 odraslih i 453 djece**. Pod motom „Ovo je tvoja odluka“ trčalo se dužine od 2, 5, 11, 15 kilometara te po prvi puta i utrka u nordijskom hodanju na 5km.

- Fotografije s događaja - <https://www.flickr.com/photos/trcanje-hr/albums/72157709032224651> i <https://www.flickr.com/photos/trcanje-hr/albums/72157709007561811>
- Video izvještaj - <https://vimeo.com/343640780>
- Rezultati s utrka - www.utrka.com/utrke/volimtrcanje/2019/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.

ZAGREBAČKI NOĆNI CENER

Utrka Zagrebački noćni cener na svom osmom izdanju probila je sve rekorde. U samo 3 i pol sata od puštanja u prodaju, startnine su se rasprodale. Najveći broj trkača, njih čak **2930 sudjelovalo** je na utrci 3. studenog u Zagrebu. Utrka je bila pod pokroviteljstvom Grada Zagreba te je utrkom obilježen *Mjesec borbe protiv ovisnosti*.

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

Web stranica utrke: www.cener.hr

- Rezultati s utrke - www.utrka.com/utrke/zgnocni10k/2019/rezultati/
- Fotografije: <http://www.cener.hr/highlight/fotografije-2019/>
- Video - <http://www.cener.hr/2019/video-2019/>

ZAGREPCANKA 512

Sada već kulturna utrka stepenicama Zagrepčanka 512, trčala se po 8. put.

Na utrci je sudjelovalo:

- 479 natjecatelja u SOLO utrci
- 39 natjecatelja u MEGA utrci te
- 36 parova u DUO utrci

Ukupno: 590 natjecatelja

Raduje i činjenica da smo ove godine uspjeli za ovaj medijski jako atraktivan događaj uspjeli osigurati i 3 sponzora utrke koji su pokrili dio organizacijskih troškova.

- Internetska stranica utrke - www.zagrepckanka512.trcanje.hr/
- Facebook event utrke - <https://www.facebook.com/events/950712908610133/>
- Fotografije
Galerija 1 - <https://www.flickr.com/photos/trcanje-hr/albums/72157712129133763>
Galerija 2 - <https://www.flickr.com/photos/trcanje-hr/albums/72157712143990396>
- Video s utrke - <https://vimeo.com/379948920>

VIKENDOM NA MEDVEDNICU

Projekt Vikendom na Medvednicu, koji želi popularizirati planinarenje po Medvednici, okupio je u 2019. godini **oko 800 planinara** i hodača. S izletima smo krenuli tek u svibnju zbog kašnjenja odobravanja financijskih sredstava, a do kraja godine održali smo **19 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 i Zagrebačkim savezom sportske rekreacije koji su financirali projekt.

Facebook stranica – www.facebook.com/vikendom.na.medvednicu/ , Instagram stranica <https://www.instagram.com/vikendomnamedvednicu/>

PORTAL WWW.TRCANJE.HR

Internetski portal www.trcanje.hr najpoznatiji je i najdugovječniji portal o rekreativnom trčanju u regiji. U 2019. objavili smo 99 članaka, autorskih i najava/izvještaj s utrka, te redovitom 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: **584.372 pogleda, 120.965 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 2019. dostignula je 26.302 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.

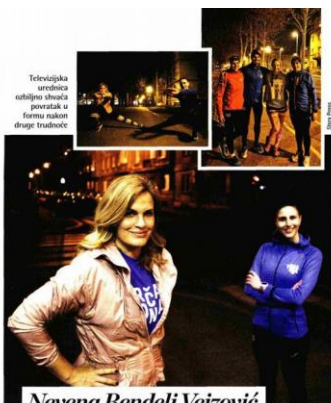
UNICEF - Humanitarna utrka Mliječna staza održala se 8. rujna, a cilj je bio skupljanje donacija za poboljšanje skrbi o mamama i bebama u svim rodilištima u Hrvatskoj. Udruga je pomagala u cjelokupnom procesu organizacije utrke kao i u realizaciji.

00:24 Run – Pružili smo logističku pomoć u organizaciji prve hrvatske utrke na uzletno-sletnoj stazi zagrebačke zračne luke. Utrku je organizirao 24 sata d.o.o. i imala je humanitarni aspekt jer su sva prikupljena sredstva od kotizacija utrke išla Zakladi - dječja onkologija Rebro u Zagrebu!

PRISUTNOST U MEDIJIMA

Udruga je i u 2019. 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:



Nevena Rendeli Vejzović
“VRIJEME JE ZA PROMJENU”

OVOGODIŠNJI MOTO TRČAČNE ŠKOLE TRČANJA "ODLUČI – KRENI – PROMIJENI" OZBILNO JE SIVATILA NEVENA RENDELI VEJZOVIĆ, HTV-ova VODITELJICA I UREDNICA TE MAJKA TRI ČURICE

Nakon duže trudnoće Nevena Rendeli Vejzović prave je vratiti kondiciju, riješi bolove u leđima te općenito se bolje fizički osjećati. Na profilu na Instagramu gotovo svakodnevno pokazuje kako izgleda njen dan i što je sve potrebno da se kvalitetno uklade treniranje i obaveze. "S obzirom na to da sam već tri godine trudna ja dignu, uključila sam se nakon druge trudnoće dovesti u red, povratiti fizičku spremu i zaželeo je pokazati da se da žena mogu osjećati. Moram priznati, teško je to proces, ali voljela bih se vratiti stariju prijateljicu, izgubila veliku kilograma samo je jedan segment koji želim osvojiti, a prije svega iskušati riješi bolove u kralježnici te se povratiti treniranje koliko god mogu". Objavila je Nevena informacije o terminima i lokacijama Trčanje škole trčanja možete doznati na internetskoj stranici www.trcanje.hr. Neveni želimo sru strelu u ovom procesu te da dobri rezultati oglede sa Trčanje.



RUKE KOJE NE OTKRIVAJU GODINE

Ruke i vrat više ne mogu obraniti vaše godine odabavajući novu frizu na tržištu. Fija Vokle namjerom je prije nego potražuje kvalitetu kade. Osim što njeguje svojih poboljšavaju hidrataciju i nekadna kade: pogodnosti i njeguju stalošću. Uz obilježavanje boza na licu, Fija Vokle donosi svojevrsnu revoluciju jer je prva krega sa moguć periklaviti i vode je vrat i otkolite. Proizvod je odmah rubom najbolje pametne svetlosti o dopugu porodu Poliklinike Bagatin, a volji ce koji vratiti svoj i moždani ogled koji je prva prava potražuje nakon hladno zimski dana. Više na www.podnikinibagatin.hr



Osma utrka Zagrebački noćni cener

Društvo športske rekreacije Aktivan život u suradnji s Gradskim uredom za zdravstvo grada Zagreba, povodom obilježavanja "Mjeseca borbe protiv ovisnosti", organizira osmu gradsku noćnu uličnu atletsku utrku Zagrebački noćni cener koji će se održati u nedjelju, 3. studenoga, u 19 sati. Duljina utrke je 10.000 metara i održava se u užem središtu grada, a vremenski limit je jedan sat i 15 minuta. Trče se dva kruga. Prvi krug je nešto duži (5,8 km) jer u staru trkaču kreću na istok do Trga žrtava fašizma, a drugi je skoro identičan krugovima koji su se trčali prijašnjih godina.

Prijave na ovu popularnu utrku okončane su još sredinom rujna, kada se za samo tri i pol sata prijavilo 3000 trkača. Dana 3. studenoga, od 19 do 20:15, za vrijeme utrke, ulice u užem središtu grada bit će zatvorene za tramvajski i automobilski promet.



UTRKA U ZAGREBU

Na 25. kat istrče za malo više od tri minute

I ove je godine održana utrka Zagrepčanka 512 koja se sastoji od 499 stepenica poslovne zgrade, a cilj se nalazi na 25. katu. Rekord staze u kategoriji muškaraca drži Slovenac Matjaž Miklošič koji je pretrčao u vremenu 2 minute 34 sekunde i 50 stotinki. Dakle, trebalo mu je samo nešto više od 6 sekundi po katu! U konkurenciji žene taj je rekord 3 minute i 11 sekundi.

MARKO TODOROV/HANZA MEDIA

U Zagrebu, 25.2.2020.
Nedeljko Vareškić, Predsjednik DŠR Aktivan život