



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 2020. GODINU

Zagreb, 21.1.2021.

UVOD

Udruga Aktivan život u 2020. godini, usprkos djelomičnoj nemogućnosti rada zbog pandemije, uspjela je ostvariti veći dio zacrtanih ciljeva. Tako smo uspjeli povećati broj članica i članova, pokrenuli smo trkačice i trkače na pravim i virtualnim utrkama te nastavili širiti važne informacije o važnosti zdravog i aktivnog života.

Projekt Trčaone (škole trčanja i nordijskog hodanja) i dalje je naš najveći i najuspješniji projekt koji je u 2020. imao svoju 10. jubilarnu generaciju. Kroz ovaj projekt je zaključno s ovom godinom prošlo gotovo 7.500 građana. Posebno nam je drago kako se projekt škole trčanja povećao i u Rijeci, a zainteresiranost za pokretanje škole nordijskog hodanja i u drugim gradovima je sve veća.

Osim škole trčanja, uspješno je započeo i naš novi projekt Medvednica trail utrka i Medvednica trail liga koja je zainteresirala brojne trail trkače, a posebno one koji još nisu trčali trail utrke. Od svih ostalih utrka u našoj organizaciji, nažalost zbog pandemije i epidemioloških mjera, uspjeli smo organizirati samo Medvednica trail i Zagrebački noćni cener u virtualnom obliku. Iako nije bilo pravih utrka i ove virtualne pokazale su veliku zainteresiranost i ljubav trkača prema utrkama u našoj organizaciji.

Naš portal www.trcanje.hr ostvario je suradnju s nekoliko velikih oglašivača što je pokazatelj rasta čitanosti, ali i kvalitete objavljenog sadržaja. Nastavljena je i suradnja s vanjskim stručnim suradnicima, koji su pisali stručne tekstove iz svog područja.

Također je nastavljena sada već višegodišnja suradnja s Uredom UNICEF-a u Hrvatskoj gdje smo pomogli u medijskoj promociji utrke „Mliječna staza“.

I dalje ostaje šokantna informacija kako se 60% populacije Hrvatske ne bavi nikakvom aktivnošću. To će brojku drastično pogoršati i pandemija te zatvaranje brojnih klubova, škola, teretana, sportskih događaja.

U 2021. godini naš najveći cilj je pokazati koliko su aktivan život, boravak na otvorenom i rekreativno bavljenje sportom važni za zdravlje kako fizičko tako i mentalno. Jedno bez drugog ne ide i udruga će dati sve od sebe kako bi pokrenula što već broj populacije te svjesno educirala o važnosti bavljenja sportom i rekreacijom.

Nedeljko Vareškić, predsjednik udruge

PROGRAMSKO IZVJEŠĆE

Trčaona - škola trčanja i nordijskog hodanja

Desetu jubilarnu godinu djelovanja uspjeli smo završiti i to uspješno usprkos zabrani okupljanja i treniranja u dva navrata. 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 online vježbi snage, joge i pilatesa te nastavili s provođenjem programa trail trčanja kada je to bilo moguće.

U periodu kada je nastupila zabrana treniranja aktivno smo motivirali naše članove da se nastave baviti trčanjem i nordijskim hodanjem i ne odustaju od treniranja. Uspjeli smo zadržati velik dio članova uz trenere koji su im na internim grupama dostupni cijeli dan, preko online predavanja i vježbi snage.

Broj članova u školi trčanja i nordijskog hodanja 2020.: **680 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/

Medvednica trail utrka

Od 30.5. – 28.6.2020. održalo se virtualno izdanje utrke Medvednica trail, koju smo u 2020. godini pokrenuli po prvi puta. Utrka je temeljena na blizini planine koja je tik uz glavni grad Hrvatske i koja je nedovoljno istražena za trail trčanje. Na samo 10 km od glavnog gradskog trga nalazi se pravo trail utočište koje nudi idealne uvjete za trail trčanje. Svima su poznate Bikčevićeva staza i Leustek no one su samo "vrh sante leda" onoga što Medvednica nudi trail trkačima. Mi smo ovom utrkom pokušali što šire zahvatiti Medvednicu, odvesti sudionike na zagorsku i zagrebačku stranu, popeti na najviši vrh i spustiti do naselja te odvesti na neke nepoznate i važne lokalitete.

Na virtualnoj utrci nastupilo je točno **100 sudionika** što za ovaj zahtjevan format utrke smatramo velikim uspjehom.

Mediji: www.medvednicatrail.run/, www.facebook.com/medvednica.trail/, www.instagram.com/medvednicatrail/

Medvednica trail liga

Nakon održane prve virtualne utrke Medvednica trail i iznimno pozitivnog iskustva trkača koje smo dobivali mailom, željeli smo nastaviti s utrkivanjem, ali na nešto drugačiji način. Tako je nastala Medvednica trail liga koja traje od rujna 2020. do srpnja 2021. i koja za cilj ima pripremiti trkače za Medvednica trail utрку, ali i održavati zanimljiva trail natjecanja kroz godinu.

Svaka staza duga je između 10 i 15 kilometara što znači da je prilagođena i onima koji su već iskusni trkači i žele uhvatiti rezultat, ali odlična i za one trkače s manje iskustva koji se tek upoznaju s ovakvim načinom natjecanja. Na svakom kolu sudjeluje maksimalno 200 natjecatelja.

Liga je zaustavljena u prosincu zbog epidemioloških propisa i zabrane održavanja evenata no planira se nastaviti u 2021. čim za to dobijemo dopuštenje.

Mediji: www.medvednicatrail.run/, www.facebook.com/medvednica.trail/,
www.instagram.com/medvednicatrail/

Kros utrka Volim trčanje

Trinaesto izdanje obiteljske Kros utrke Volim trčanje, koje se trebalo održati na savskom nasipu u Zagrebu, otkazano je zbog epidemioloških razloga i zabrane Stožera.

Nadamo se kako će u 2021. biti mogućnost organizacije ove sjajne utrke koju svake godine trči više od 1000 odraslih i djece uz edukacijske radionice naših suradnika iz PETICA – igrom do zdravlja. U 2021. svakako će se održati i utrka nordijskog hodanja, jedna od rijetkih na ovom području.

Web stranica utrke: www.volim.trcanje.hr

Zagrebački noćni cener

Utrka Zagrebački noćni cener svake godine obara sve rekorde. Broj trkača došao je do 3000, a startnine se rasprodaju u svega nekoliko sati. I u 2020. godini sve je bilo spremno za još jedno izdanje omiljene gradske atletske utrke pod posebnim motom „Kvartovi za Zagreb“ no pandemija je imala glavnu riječ. Kako bi se osigurali od potencijalnog otkazivanja, što se na kraju i ostvarilo, od samog početka otvorili smo prijave i za virtualnu

utrku „Cener po kvartu“. To se pokazalo kao dobar potez jer smo nakon otkazivanja utrke uživo, svim prijavljenim trkačima dali izbor sudjelovanja na virtualnom izdanju. Tako je 9. izdanje od 26.10. - 8.11.2020. proteklo u nešto drugačijem tonu nego do sada i uz 1.622 sudionika.

Ostvarili smo odličnu suradnju s Nacionalnom i sveučilišnom knjižnicom u Zagrebu te njihovim Digitalnim laboratorijem s kojim ćemo nastaviti surađivati tijekom godine i na drugim projektima.

Facebook stranica utrke: www.facebook.com/ZGcener/, web stranica utrke: www.cener.hr

- Rezultati s utrke - www.utrka.com/utrke/zgnocni10k/2020/rezultati/

Zagrepčanka 512

Kultna utrka stepenicama Zagrepčanka 512, točnije njezino 8. izdanje, nažalost nije se održalo zbog zabrane okupljanja i epidemioloških propisa i zabrana. Vjerujemo kako će se Zagrepčanka 512, koja je prošle godine imala rekordnih 590 sudionika, ponovno održati i nastaviti tradiciju.

- Web stranica utrke - www.zagrepčanka512.trcanje.hr

Vikendom na Medvednicu

Projekt Vikendom na Medvednicu, koji je svake godine sve brojniji i koji želi popularizirati planinarenje po Medvednici, okupio je u 2020. godini **1112** planinara i hodača. Zbog epidemije izlete nismo imali tijekom ožujka, travnja i svibnja, a do kraja godine održali smo ukupno **23 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 u ovoj godini**.

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 2020. objavili smo 122 članaka, autorskih i najava/izvještaj s utrka, te nadopunjavali popis utrka u Hrvatskoj koje se trče ili su otkazane.

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

Čitanost portala: **469.922 pogleda, 148.095 jedinstvenih korisnika portala**

U narednoj godini treba uključiti više autorskih tekstova, raditi na pokretanju dodatnih rubrika, redovito slanje newslettera i nadopunjavanje kalendara utrka.

FACEBOOK STRANICA VOLIM TRČANJE

Facebook stranica Volim trčanje www.facebook.com/volim.trcanje nadopuna je portalu www.trcanje.hr ali i ostalim utrkama (Volim trčanje i Zagrepčanka 512). U 2020. dostignula je 33.353 pratitelja što je za 7.000 više nego lani. Ova FB stranica i dalje je središnje virtualno mjesto okupljanja rekreativnih trkača iz cijele Hrvatske.

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

U 2020. pokrenut je i Instagram profil portala www.instagram.com/trcanje.hr/, koji trenutno broji 870 pratitelja i svakim danom raste.

SURADNJA NA PROJEKTIMA

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

UNICEF – Virtualna humanitarna utrka Mliječna staza www.mlijecnastaza.hr održala se od 5. do 20. rujna no kampanja je trajala gotovo 3 mjeseca. Tijekom ta 3 mjeseca trajanja projekta prikupljeno je 1,2 milijuna kuna za opremanje senzornih soba za djecu i edukaciju stručnjaka. Udruga je pomagala savjetodavno u organizaciji virtualne utrke i u realizaciji komunikacije prema sudionicima te oglašavanjem na našim kanalima.

PRISUTNOST U MEDIJIMA

Zbog neodržavanja projekata poput utrke Volim trčanje, Zagrebački noćni cener i Zagrepčanka 512 prisustvo u medijima bilo je daleko manje nego lani. Većina objava bila je putem društvenih mreža i online portala (Story.hr, zgexpres.net) te nešto putem tiskanih medija (Jutarnji list, Gloria, Sportske novosti, Magazin trčanje) i radija (radio 101).



Podrška > Grad&Županija > Grad > MISLITE NA SVOJE ZDRAVLJE: 10 razloga zbog kojih bi se trebali uključiti...

MISLITE NA SVOJE ZDRAVLJE: 10 razloga zbog kojih bi se trebali uključiti u školu trčanja ili nordijskog hodanja

6. veljače 2020.



Foto: Goran Namirov

Napravi prvi korak i upiši školu trčanja

06.02.2020 / JZ

Kad napraviš prvi korak, napravio si i onaj najteži



Foto: JZ

Jednom kada napraviš prvi korak i odlučiš se upisati u školu trčanja, napravio si onaj najteži korak. S odluke si prešao na djela, kauča na trkačku stazu i smijanja trkačima koji prolaze kilometre, na „I ja sam jedan od njih“.

No što te zapravo očekuje u školi trčanja i zašto su već tisuće trkačica i trkača prošli kroz treninge u [Trčanju](#)?

Trčanje u grupi

U Zagrebu, 21.1.2021.
Nedeljko Vareškić, Predsjednik DŠR Aktivan život