



Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor

Ulica talcev 9, 2000 Maribor

TEK ZDRAVJA – 7. 4. 2019

Med najpomembnejše kronične nenalezljive bolezni na našem območju se uvrščajo bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen in kronične pljučne bolezni. Dejavnike tveganja – to so nezdrava prehrana, telesna nedejavnost, prekomerna telesna teža in debelost, kajenje, škodljivo pitje alkohola, stres.

V sklopu aktivnosti ozaveščanja prebivalstva želimo izpostaviti pomen telesne dejavnosti za zdrav življenjski slog z osrednjim delom dogodka – tekem zdravja. To je čas, ko po koncu zime spet vse več ljudi obuje športne copate in se loti aktivnosti na prostem. S tekom zdravja želimo nagovoriti tudi tiste, ki potrebujejo malo spodbude za začetek. Rekreativni tek je namreč zaradi svojih značilnosti, med katere prav gotovo sodi preprosta in zaradi tega tudi cenovno ugodna oprema, dostopen široki množici ljudi.

Poslanstvo Zdravstvenega doma Maribor je preko ambulant družinske medicine, Centra za krepitev zdravja in drugih členov našega zavoda motivirati paciente in splošno populacijo nasploh, za krepitev zdravja prek izvajanja aktivnosti za preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni. Telesna aktivnost, tudi v obliki teka, je že dolga leta znana kot dejavnik, ki pomembno prispeva k preprečevanju zgoraj omenjenih bolezni. Spodbuja delovanje srčno-žilnega sistema in ga s tem krepi, krepi tarčne organe (srce, možgani, ledvice), krepi imunski sistem in pomembno vpliva ne le na preprečevanje nastanka oziroma na skrajšanje trajanja okužb, temveč tudi na boljšo imunsko podporo v smislu preprečevanja nastanka rakastih obolenj. S podporo peristaltiki izboljšuje prebavo. Krepi dihalni sistem in spodbuja vzorce pravilnega dihanja, ki poleg prej omenjenih imunskega in srčno-žilnega sistema vplivajo tudi na usklajeno delovanje centralnega živčnega in hormonskega sistema.



Organizator: Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor

Datum: **7. 4. 2019** - saj je tega dne svetovni dan zdravja

Start otroških tekov: 9.30

Start teka specializant in teka specialist: 10.00

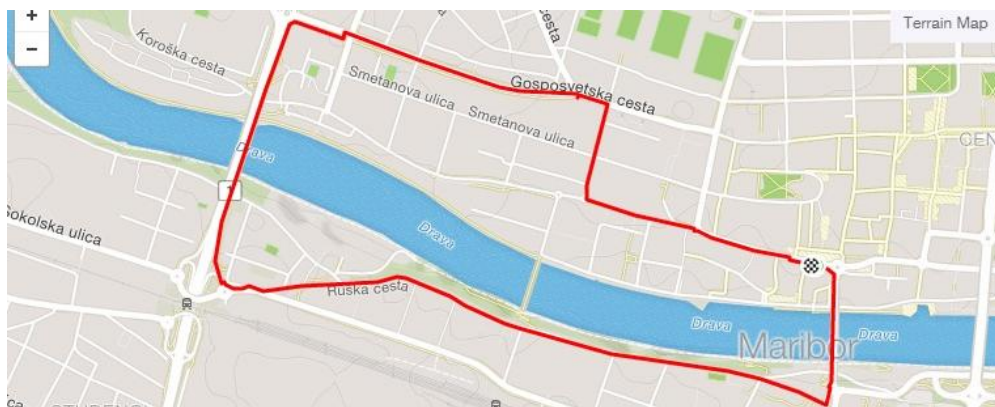
Start in cilj: Glavni trg Maribor

Startnina: 6,00 EUR,

Startnina – otroških tekov: brezplačno



Trasa – TEK SPECIALIZANT – 4,37 km (56 v.m.)

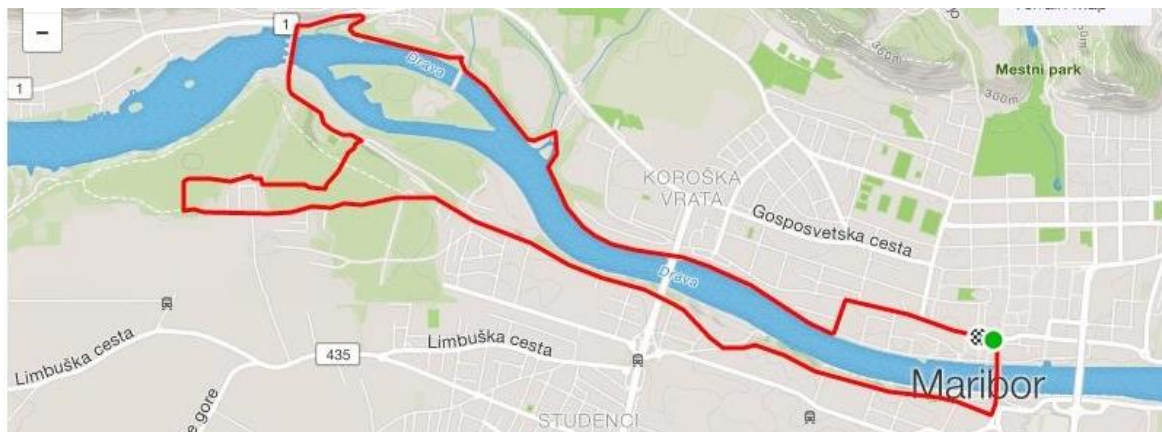


Trasa **teka specializant** je dolga 4,37 kilometra. Start je na Glavnem trgu v Mariboru, čez Stari most, po Ruški cesti do Koroškega mostu, kjer prečkamo reko Dravo, po Gosposvetski cesti ter po Prežihovi ulici in po Koroški cesti v cilj na Glavnem trgu.

Trasa je namenjena predvsem tistim, ki se želijo tekaško aktivirati in v prvem delu trase ponuja lep pogled na staro mestno jedro, v drugem delu pa vključuje najbolj priljubljeno mestno tekaško pot - ob Dravi. Predvideno trajanje teke je med 18 minutami (bolje pripravljeni) in 50 minutami (rekreativci-začetniki).



Trasa – TEK SPECIALIST – 10,10 km (165 v.m.)



Trasa **teka specialist** je dolga 10,10 kilometra. Start je na Glavnem trgu v Mariboru, čez Stari most, po Ruški cesti do Srednje Lesarske šole, nato po skozi gozd do Hidroelektrarne, kjer prečkamo reko Dravo, čez Huzarski skok in po sprehajalni poti ob Dravi ter po ulici Ob bregu preko Ribiške ulice na Koroško cesto in v cilj na Glavnem trgu.

Trasa je namenjena bolj pripravljenim tekačem in v prvem delu trase ponuja lep pogled na staro mestno jedro, nato prečkanje Drave preko Hidroelektrarne (kar je doživetje zase), v drugem delu pa vključuje najbolj priljubljeno mestno tekaško pot - ob Dravi. Predvideno trajanje aktivnosti je med 40 minutami (odlično pripravljeni) in 90 minutami (rekreativni tekači).

Trasa – OTROŠKI TEK – do 500 metrov

Start otroškega teka je na Glavnem trgu po Koroški cesti do rondoja pri tržnici in nazaj. Namenjen je vsem otrokom v starosti od 5 -11 let.

Kategorije otroških tekov: rojeni od 2014, rojeni 2011 - 2013, rojeni 2008 - 2010



Za varstvo otrok tekom prireditve se predvideva organizacija delavnice priprave zdravega obroka s podporo Srednje šole za gostinstvo in turizem Maribor – predprijava zaželena na enaslov!



Prijava je možna do 2.4.2019

Prijavnina na tek specializant in na tek specialist zajema:

- spominsko tekaško dry-fit Proact majica z dolgim rokavom - ženska telirana roza, moška črna (za prvih 800, ki plačajo startnino oziroma za prijavljene do 15.3.2019 – če je prijavljenih manj kot 800),
- štartna številka s čipom za enkratno uporabo
- priložnostna darila sponzorjev (ob prihodu v cilj)

Vplačilo prijavnine: se izvede na TRR SI56 1010 0005 3827 041, sklicna številka SI00 07042019, z namenom plačila »ime in priimek – tek zdravja« preko spletne banke ali z UPN obrazcem. Vplačanih prijavnin se ob morebitnem nenastopu ne vrača.

PREVZEM STARTNIH ŠTEVILK: prevzem startnih številk v nedeljo, 7.4.2019 od 8.30 ure dalje v prijavnem prostoru na startu teka.



MEDALJE: medalje za najboljše v absolutni razvrstitvi na teku specializant ter na teku specialist.

PODELITEV PRIZNANJ NAJBOLJŠIM: sledi po prihodu tekmovalcev v cilj, predvidoma ob 11.30 uri (tek specializant) oziroma 11.45 (tek specialist)

NAGRADE: za priložnostne nagrade sponzorjev bo opravljen žreb med vsemi sodelujočimi na teku specializant in teku specialist, ki so uspešno zaključili tek in ki bodo v cilj prispeli do 11.30 ure. Žreb se opravi naključno, na podlagi naključnega algoritma. Vrstni red žrebanja nagrad bo na podlagi naraščajoče vrednosti nagrad (najcenejše najprej, najdražja nazadnje). Žreb se opravi na podlagi štartnih števil, ki se ob prevzemu nagrade predloži. Izžrebanec bo 3x pozvan, da pride na oder – če se ne odzove (oz. ga ni), se izžreba drug nagrajenec za to nagrado. Izplačilo nagrad v denarju ni možna. Morebitne zamenjave nagrade (barva, velikost, ipd.) oziroma reklamacije in garancijska razmerja nagrajenec sam ureja s sponzorjem.



ZDRAVSTVENO VARSTVO: Vsakdo tekmuje na lastno odgovornost. Na cilju teka bo zagotovljena dežurna zdravstvena služba z vozilom nujne medicinske pomoči.



VAROVANJE OSEBNIH PODATKOV: Organizator zagotavlja varovanje osebnih podatkov, ki bodo uporabljeni za namen prijave, obveščanja o poteku prijave in pošiljanja informacij v povezavi s tekom. V primeru težav oziroma nejasnosti pri prijavi, si organizator pridržuje pravico do stika s prijaviteljem prek sredstev komunikacij na daljavo. S prijavo na tek udeleženec potrjuje resničnost podatkov, zapisanih v prijavi. Izjavlja, da je zdrav/-a, vsestransko pripravljen/-a za aktivno udeležbo in zdravniško pregledan/-a. Upošteval/-a bo vsa navodila organizatorja in sodeloval/-a na lastno odgovornost. Potrjuje pristanek na tveganja v zvezi z udeležbo na Teku zdravja in zato do organizatorja ne bo uveljavljal/-a nikakršnih odškodninskih zahtevkov. Soglaša, da lahko organizatorji prireditve objavijo podatke, fotografije, posnetke prijaviteljev v sredstvih javnega obveščanja, ne da bi v zameno zahtevali kakršno koli povračilo. Z udeležbo lahko organizator navedene osebne podatke obdeluje v svojih zbirkah in jih uporablja za statistične obdelave. Organizator bo osebne podatke udeleženca uporabljal in shranjeval skladno z zakonom o varstvu osebnih podatkov (Ur. l. RS, št. 86/2004 do 113/2005) ter Splošno uredbo EU o varstvu osebnih podatkov (GDPR). Navedene osebne podatke lahko organizator hrani in obdeluje neomejeno oziroma do preklica pisne privolitve udeleženca. Udeležencu pripadajo vse pravice skladno z zakonom o varstvu potrošnikov (Ur. l. RS, št. 20/1998 do 114/2006).



INFORMACIJE O ORGANIZATORJU: Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor je bil ustanovljen leta 1957 in je na območju 12 občin ustanoviteljic osrednja hiša zdravja z dobro razvejanimi zdravstvenimi postajami, približanimi ljudem – področje, ki ga pokriva namreč zajema 210.000 prebivalcev. Skladno s poslanstvom se želi razviti v najbolj ugledno ustanovo na področju primarnega zdravstvenega varstva in biti središče nenehnega osveščanja prebivalstva o njihovi in naši skrbi za več zdravja.

Že od leta 2005 deluje v Zdravstvenem domu dr. Adolfa Drolca Služba za promocijo zdravja in izobraževanje. Z zdravstveno-vzgojnimi delavnicami in projekti promocije zdravja, ki jih izvaja z namenom zmanjšanja obolevnosti in dejavnikov tveganja, želi, da se vsi seznanijo z zdravim načinom življenja z izvajanjem integrirane preventive kroničnih bolezni na primarni zdravstveni ravni.



Spletna stran: www.tek-zdravja.si e-pošta: info@protime.si

Kontaktna oseba: 031379122 (Domen Žnidarič), 051394601 (Marko Turčin)