



PROGRAM „ AJDE DOĐI NA PLATAK“

- 9:00 – 10:00 h Prijave
- 10:00 Otvaranje Festivala
- 10:15 Sportska biciklijada (29 km)
- 10:20 Obiteljska biciklijada (6 km)
- 10:30 Olimpijada umirovljenika
- 10:30 Turno kretanje – škole i osobe s invaliditetom, planinarenje, nordijsko hodanje
- 10:30 Yoga
- 10:30 Turniri :
 - Boćanje osoba s invaliditetom
 - Boćanje za građanstvo
 - Mali nogomet (3x3)
 - Stolni tenis
 - Odbojka na pijesku
 - Rukomet – „ mini rukomet“ – 1. cup Platka
- 10:45 Dječji kros i vježbajmo zajedno (poligon)
- 10:45 Žmergova šumska pustolovina
- 11:00 Aerobic day – masovno vježbanje :
 - 11:00 Kondicioni trening za djecu
 - 11:30 Body Harmony Dance

12:00 M – body Motion

12:30 Zumba kids

13:00 Salsation , Zumba

- 11:30 Vožnja spretnosti - autići
 - 12:00 Tubing – 2. Kup Platka
 - 13:15 Utrka roditelji i djeca
 - 13:30 Utrka s psima
 - 13:30 Trio Asi – muzika uživo
 - 14:30 Vožnja spretnosti - bicikle
-
- 10:00 – 16:00
 - fotografiranje
 - šetnja pasa iz azila
 - jahanje – prezentacija terapijskog jahanja (10:30)
 - jahanje za građanstvo (11:00)
 - Dechatlon zona
 - Promocija badmintona i crossmintona
 - Sajam malih proizvođača PGŽ –a
 - Zdravi kutak (Zavod za javno zdravstvo, Crveni križ, izrada smoothi –a , Medicinski fakultet u Rijeci)
 - DND – „ Zaigraj i učini dobro djelo“

PROGRAM FESTIVALA – PLATAK 2018.

1. SPORTSKA BICIKLIJADA

Održati će se po obroncima Platka i Nacionalnog parka Risnjak u dužini od 29 km. Staza je metodički koncipirana prema psihofizičkim mogućnostima učesnika. U ovoj kategoriji organizator će nagraditi najstarijeg i najmlađeg sudionika te najbolju učesnicu u kategoriji žena.

- najmlađi i najstariji sudionici će dobiti priznanje

- početak u 10,15 h
- prijave do 10,00 h
- vožnja spretnosti – autići do 11,30 h start
- vožnja spretnosti – bicikle u 14,30 h

2. OBITELJSKA BICIKLIJADA

Održati će se po obroncima Platka u dužini od 6 km. Staza je prilagođena obiteljima , koje su rekreativno obiteljski odvozile stazu , te se kasnije uključivale u druge ponuđene aktivnosti.

3. OLIMPIJADA UMIROVLJENIKA

Nastupiti će umirovljenici iz pojedinih udruga i domova umirovljenika PGŽ-a. Posebno veseli , što će se umirovljenici individualno uključivati u aktivnosti. Najuspješniji će biti nagrađeni medaljama.

10³⁰ h boćanje

10³⁰ h pikado

10³⁰ h nordijsko hodanje i pješaćenje (za sve sudionike po želji)

11¹⁵ h gađanje lukom i strijelom

12¹⁵ h bacanje kolutova

Voditelji : Mirna Savić i Lara Matešić

4. TURNO KRETANJE ZA OŠ ; OSOBE S INVALIDITETOM I NORDIJSKO HODANJE

U aktivnosti kretanja u prirodi koje se odvija na ruti Platak – Radeševo – Platak , svake godine uključuje se sve veći broj djece školske dobi.

- nordijsko hodanje do vrha Radeševa i nazad

5. TURNIR U BOĆANJU

S obzirom da vlada veliki interes organizator je to prepoznao, te će napraviti turnir za građanstvo. Najuspješniji će biti nagrađeni medaljama.

Zbog velikog interesa u 2017. godini organizator će u ovoj godini u turnir uključiti rekreativce i umirovljenike. Igra se u paru. U kategoriji rekreativci i umirovljenici igra se po kup sistemu na ispadanje. Utakmica traje 12 min.

6. TURNIR U BOĆANJU ZA OSOBE S INVALIDITETOM

Osobe s invaliditetom prezentirati će svoje vještine u boćanju.

7. MINI RUKOMET ZA DJECU

Po prvi puta zbog velikog interesa u organizaciji ŽRK Zamet organiziramo mini rukomet za dječake i djevojčice za 2008. i 2009. godište. Nakon završetka turnira za djecu organizirat će se turnir za roditelje i djecu, te veterane (mješovite) ekipe. Za djecu se igra po skupinama. Utakmice traju 1x 10 min. Igra se po pravilima mini rukometa.

Voditelj : Adriana Prosenjak

Kotizacija : 10 kn po igraču.

8. PLANINARENJE

Svi sudionici moći će se uključiti u planinarenje uz stručno vodstvo planinarskih vodiča.

- **Šetnica „Jasenovica“ (plavobijele crte)** vodi poljama Mali Pribeniš i Veli Pribeniš, gdje se često mogu vidjeti konji i ovce na ispaši. Staza uključuje lagani uspon na vrh Jasenovicu (1338 m) sa kojeg se vide planinarski domovi na Risnjaku i Snježniku u nacionalnom parku „Risnjak“. Povratak je uz planinarski dom Platak.
- **Šetnica „Radeševo“ (zelenobijele crte)** šumskom makadamskom cestom dolazi se na vrh skijališta Radeševo (1363 m), sa odvojkom na vrh skijališta Tešnje (1309 m), zatim

produžava do zanimljivog vrha Malo Radeševo (1364), potpuno obraslog bukvom i medvjedićim lukom, te se spušta do planinarskog doma „Sušak“.

- **Šetnica „Sleme“ (žutobijele crte)** vodi kružno širokom šumskom stazom obroncima Slemenca, uz mogućnost laganog uspona na vrh Sleme (1327 m). Za malo vještije posjetitelje i uz dodatan oprez, posebno je atraktivan kratki uspon Treska (1234 m) koji nudi pravi velebitski ugođaj – iz guste bukove šume kroz klekovinu bora izlazi na kamenitu glavicu s prekrasnim pogledom na more i šumovito zaleđe. Povratak je uz planinarski dom „Sušak“.

9. MALI NOGOMET 3X3

Ekipe se samoinicijativno prijavljuju na Platku. Organizator je također i tu prepoznao potrebu učesnika, te je organizirao obiteljsku kategoriju.

Najuspješniji će dobiti medalje.

Zaista je bilo impresivno vidjeti mame, tate i djecu kako igraju zajedno.

Kategorije :

- djeca (po godištima)

- roditelji i djeca

10. STOLNI TENIS

Održati će se prezentacija stolnog tenisa, uz organizaciju turnira za rekreativce.

Kategorije :

- djeca

- rekreativci

11. AEROBIC DAY

Po prvi puta organizan je Aerobic day, gdje će sve aktivnosti izvoditi instruktori sa područja PGŽ –a, te će aktivno predstaviti svoje programe namijenjene svojoj populaciji.

11:00 Kondicioni trening za djecu – vod. Mirna Dorić

11:30 Body Harmony Dance – vod. Romina Muškardi

12:00 M – body Motion – vod. Mia Prodan

12:30 Zumba kids – vod. Katia Mello

13:00 Salsation , Zumba - vod. Katia Mello, Melita Doričić

12. YOGA

Po prvi puta sudionici će moći isprobati čari ove duhovne i tjelesne aktivnosti koja iz dana u dan dobiva sve više pripadnika.

Kotizacija : 10 kn

Voditelj : Ivica Pađen

13. ODBOJKA NA PIJESKU

Turnir će se igrati na terenu za odbojku na pijesku te se odigrava u mješovitoj konkurenciji (minimalno jedna cura u ekipi). Utakmice se igraju na 2 dobivena seta.

Start : u 10,00 sati

Kotizacija : 20 kn

14. DJEČJI CROS

Staza je duga 600 m , prilagođena je svoj populaciji djece koja se iz godine u godinu sve više uključuju.

Za dječake i djevojčice OŠ

Dužina staze : 500 m

Početak u 10,30 h

Prijave do 10,00 h

Kotizacija – 10 kn

Voditelj : Milan Ljubotina

15. „VJEŽBAJMO ZAJEDNO“ – RODITELJI I DJECA

Obiteljska disciplina , u kojoj će postavljeni sportski poligon savladavati djeca i roditelji. U 2017. godini nastupio je zaista imponozantan broj učesnika.

Start u 10,45 h

Voditelj : Dragana Ciganović

Namijenjeno za djecu od 4-7 godina. Poligon se sastoji od osnovnih motoričkih kretnji , prilagođeno psihofizičkim mogućnostima djece u toj dobi.

16. CROS – RODITELJI I DJECA

Zaista je bilo impresivno vidjeti toliko učesnika , koji su se uključili u aktivnost.

U 2017. nastupilo je 180 djece i roditelja , a ove godine očekujemo i veći broj učesnika.

Početak u 13,00 h

Voditelj : Dragana Ciganović

Utrka je revijalnog karaktera.

17. ŽMERGOVA ŠUMSKA PUSTOLOVINA

U ovoj ekološkoj i sportsko – rekreativnoj aktivnosti prijavljuje se veliki broj ekipa. Najuspješniji će biti nagrađeni prigodnim nagradama.

Start – 10,45

18. VOŽNJA SPRETNOSTI - AUTIĆI

Promotivna aktivnost gdje se sudionici individualno prijavljuju s namjerom da isprobaju svoje vozačke vještine, na postavljenom poligonu. Najuspješniji će biti nagrađeni.

19. TUBING – 2. CUP PLATKA

Ova disciplina bila je najveći hit na festivalu. U 2017. godini nastupio je impozantan broj sudionika. Najuspješniji će dobiti priznanja u muškoj i ženskoj konkurenciji.

Voditelj : Damir Benedeković

20. VOŽNJA SPRETNOSTI - BICIKLE

Učesnici će se prijaviti individualno te će prikazati vještine vožnje bicikle po postavljenom poligonu.

21. UTRKA PASA

Učesnici se prijavljuju samostalno te trče sa svojim ljubimcima na zadanoj ruti od 200 m. Zbog sigurnosti će nastupiti po troje u grupi , te na kraju u finalu će se odlučivati o

pobjednicima. Najuspješniji će biti nagrađeni medaljama. Ovisno o broju sudionika , formirati će se grupe , trči se na ispadanje. Najuspješniji idu u finalne borbe.

Voditelj : Damir Benedeković

Start – 13,15
Start dužine 200 m

22. CROSSMINTON

U promociju će se uključiti učesnici koji će po prvi put upoznati igru koja je prilagođena svojoj populaciji učesnika.

23. BADMINTON

Cilj nam je educirati učesnike kako da uz ovu igru provedu aktivno vrijeme u prirodi.

24. JAHANJE

Ove godine u festival se priključila udruga osoba s invaliditetom Opatija , te će prezentirati terapijsko jahanje. Nakon prezentacije svi sudionici mogu se uključiti i probati jahati.

Kotizacija : 10 kn
Voditelj : Klaudija Dokazić

25. ZDRAVI KUTAK

Crveni križ će prezentirati davanje prve pomoći unesrećenima što je prijašnjih godina bilo vrlo dobro prihvaćeno među mlađom populacijom. Ove godine svojim aktivnostima uključiti će se i Nastavni zavod za javno zdravstvo, Thalassoterapija Opatija i Medicinski fakultet u Rijeci koji će edukativno djelovati na sudionike.

Voditelj : Mladen Pokrajčić

26. DECHATLON ZONA

Vrlo posjećeno mjesto , gdje su se u zadane poligone i aktivnosti uključivale pretežito obitelji koje vrlo rado isprobavaju nove rekvizite i aktivnosti.

27. ŠETNJA PASA IZ AZILA

Vrlo utilitarna aktivnost , što su prepoznali i sami učesnici koji su čekali u redu kako bi prošetali pse. Svi sudionici imaju mogućnost donirati dobrotvorne priloge za azil pasa.

Kotizacija : 10 kn + donacija

Voditelj : Društvo za zaštitu životinja Rijeka

28. GASTRO PONUDA

Ugostitelji su se potrudili da ugostiteljska ponuda bude kvalitetna i dostupna obiteljima kako cijenom tako i kvalitetom.

29. „ ZAIGRAJ I UČINI DOBRO DJELO“

Igra je koju su osmislila djeca iz Društva naše djece. Igra ima humanitarni karakter , gdje se uz igru skupljaju sredstva za organizaciju europske konferencije.

30. KULTURNO – ZABAVNI PROGRAM

Program će predvoditi voditelj Joso Krmpotić , a za glazbu će biti zaduženi D.J. Vedran i grupa Trio Asi.

31. OPG ŠTANDOVI

I ove godine proizvođači sa našeg područja će prezentirati svoje domaće proizvode.