

# 4. "TEK IN HOJA ZA UPANJE - odvrzimo tabuje"

Dobrodelna prireditev v Novi Gorici, pod častnim pokroviteljstvom predsednika Republike Slovenije Boruta Pahorja.

Prireditev je namenjena ozaveščanju **o raku dojk in raku prostate** ob gibanju, veselem druženju in zbiranju dobodelnih sredstev.

**Kdaj:** sobota, 22. oktober 2016

**Kje:** pred Mestno občino Nova Gorica (Trg Edvarda Kardelja 1)

**Prijava:** od 8h dalje na startu

**Start:** ob 9:15h

**Startnina:** za udeležence teka ali hoje znaša 5,00 EUR - za otroke, učence in dijake je udeležba brezplačna. Izkupiček donacij bo namenjen rakavim in kroničnim bolnikom za pripomočke, ki jih bodo olajšali zdravljenje.

**Trase:** 2 tekaški (7 in 15 km) in 2 pohodni (3 in 7 km). Pohodna trasa je primerna za invalide, starejše, otroke in starše z vozički

**Poskrbeli bomo za bogat zdravstveno športni program, namenjen otrokom in odraslim,**

Na prizorišču bodo udeleženke/udeleženci imeli možnost merjenja srčnega utripa, krvnega tlaka, krvnega sladkorja, holesterola, gleženjskega indeksa, EKG, analizo telesne sestave, učenja samopregledovanja dojk, pa tudi preizkus telesne zmogljivosti na 2 km ...

**Razgibajmo se za boljše zdravje!**

INFO: Društvo ko-RAK.si Vipavska cesta 13, 5000 Nova Gorica 00386/(0)41 632 284 (Marko) ŠD Mark Šempeter Trg Ivana Roba 4, 5290 Šempeter, 00386/(0)41359369 (Silvo)

# 4. Corsa e marcia per la speranza – liberiamoci dei tabù

Manifestazione di beneficenza a Nova Gorica con il patrocinio del Presidente della Repubblica di Slovenia Borut Pahor.

L'iniziativa è dedicata alla sensibilizzazione dell'importanza della prevenzione oncologica del tumore al seno e della prostata, con attività motoria, alla socializzazione, alla raccolta di fondi.

**Quando:** sabato, 22 ottobre 2016

**Dove:** davanti al municipio di Nova Gorica (P.zza Edvarda Kardelja 1)

**Registrazione dei partecipanti:** dalle 8.00 in loco

**Partenza:** alle 9.15

**Quota d'iscrizione:** per i partecipanti della corsa o della marcia € 5,00 – per i bambini, scolari e studenti partecipazione gratuita. Il ricavato delle donazioni verrà destinato all'acquisto di materiale medico per la cura dei malati cronici e oncologici.

**Percorsi:** 1<sup>a</sup> corsa di 7 km, 2<sup>a</sup> corsa di 15 km; 1<sup>a</sup> marcia di 3 km, 2<sup>a</sup> marcia di 7 km. Il percorso è adatto a persone diversamente abili, agli anziani, ai bambini e ai genitori con passeggino.

**Il programma sarà ricco di attività medico-sportive per adulti e bambini.**

Sul posto sarà possibile effettuare la misurazione della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, l'analisi della glicemia e colesterolemia, l'ABI test, l'ECG, la valutazione della massa corporea, l'apprendimento dell'autopalpazione del seno, il test della capacità di resistenza su 2 km ...

**Muoviamoci per stare meglio!**

INFO: Društvo ko-RAK.si Vipavska cesta 13, 5000 Nova Gorica 00386/(0)41 632 284 (Marko) ŠD Mark Šempeter Trg Ivana Roba 4, 5290 Šempeter, 00386/(0)41359369 (Silvo)