

Stanje i perspektive razvoja rekreativnog tratlona na području grada Rijeke

Tomić Smojver, Iva

Master's thesis / Specijalistički diplomski stručni

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:795109>

Rights / Prava: [Attribution-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-26**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



STANJE I PERSPEKTIVE RAZVOJA REKREATIVNOG TRIATLONA U RIJECI

Sažetak

Glavni cilj ovog diplomskog rada bio je prikazati trenutno stanje rekreativnog triatlona i perspektive za njegov razvoj u Rijeci. Stoga se u radu sagledava postojeće stanje sportsko rekreativnih sadržaja, objekta i infrastrukture u kontekstu njihove iskoristivosti kao i raspoloživih prirodnih površina, te prostora za razvoj i perspektivu rekreacije toga sporta (u) na primjeru grada Rijeke.

Ključne riječi: Rijeka, triatlon, rekreativni triatlon, sportska infrastruktura, perspektive za razvoj

STATE AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF RECREATIONAL TRIATHLON

Summary

The main goal of the present thesis was to display state and prospects of recreational triathlon and his development in Rijeka. Therefore in this work the present state of development in terms of quantity and usefulness of sports and recreational objects and contents will be perceived and prospects of development of recreational triathlon will be displayed in relation to present state on the example of Rijeka.

Key words: Rijeka, triathlon, recreational sport, prospects of development

SADRŽAJ

1. UVOD	
2. SPORTSKA REKREACIJA	
3. TRIATLON	
3.1. (TRIA TLON I)TRIA TLONSKE DISCIPLINE	
3.2. POVIJEST TRIA TLONA U RIJE CI	
4. (TRENUTNO) STANJE REKREATIVNOG TRIA TLONA U RIJE CI	
4.1. RIJE KA	
4.2. SPORTSKA INFRASTRUKTURA I OBJEKTI	
4.3. BICIKLISTIČKE TRANSVERZALE, ŠETNICE I TRAIL STAZE	
4.4.OKOLICA RIJE KE	
4.5. PLAŽE	
5. PERSPEKTIVE ZA RAZVOJ REKREATIVNOG TRIA TLONA	
5.1. SPORTSKA INFRASTRUKTURA	
5.2. SPORTSKA REKREACIJA prijedlog razvoja sportsko rekreacijskom triatlona	
6. SWOT ANALIZA NA PRIMJERU GRADA RIJE KE	
7. ZAKLJUČAK	
8. LITERATURA	

1. UVOD

Cilj ovoga rada je prikazati perspektive za razvoj rekreativnog triatlona u gradu Rijeci. Prikazati će se različiti sportsko rekreacijski sadržaji na otvorenom, a posebna pozornost će se obratiti na sve oblike cikličkih aktivnosti koji pripadaju triatlonu kao sportu, sportskoj infrastrukturi i stručnom kadru, ali i iznenađujućom prirodnom, povijesnom i kulturnom raznolikošću Rijeke i Riječkog prstena.

Iako postoje razni radovi o sportskoj rekreaciji, teorijski značaj ovoga rada očituje se u prikazivanju rekreativnog triatlona koji može biti dostupan velikom broju građana, pomaže u očuvanju zdravlja i otklanjanju stresa, te kao izvora zadovoljstva. Važno je prikazati primarne prednosti rekreativnog triatlona, aktivnosti poput boravka u prirodi, ekonomičnosti (štednji financijskih sredstava), te prilagodbi treninga svom slobodnom vremenu (neovisnost o terminima sportskih sadržaja).

S obzirom da je rad primjenljiv i koristan za široki spektar korisnika u tome se može prepoznati njegov praktični značaj.

2. SPORTSKA REKREACIJA

Sportska rekreacija je kvalitativan dio velikog područja rekreacije koja se bavi primjenom različitih sportskih i tjelesnih aktivnosti kod čovjeka na slobodan način, ali u stručnom smislu provedenih prema znanstveno utemeljenim kriterijima i načelima.¹ Kvaliteta života na prvom mjestu ističe zdravlje, te je kao takva povezana sa stilovima življenja.

Sportska rekreacija koristi sport i tjelesnu aktivnost u svrhu zadovoljavanja potrebe za kretanjem i tjelesnom aktivnošću. Pritom se služi znanstvenim spoznajama (kineziologija, znanost o kretanju) u svrhu dijagnostike (stanja organizma), prognostike (postavljanja ciljeva vježbanja), programiranja vrste i opsega opterećenja aktivnosti, metoda i kontrole programa². Sportska rekreacija djeluje kao sportska djelatnost koja je usmjerena na optimizaciju psihosomatskog sustava čovjeka kroz sportsku kulturu, programiranjem, organizacijom, materijalno i kadrovski. Predstavlja tjelesno aktivan, zdrav i kulturni način života današnjeg čovjeka. Kao primarni cilj ima pozitivno djelovati na zdravlje, te na sve njegove aspekte. U tom cilju prilagođavaju se aktivnosti i opterećenje kroz sustav planiranja treninga.

Trend aktivnog odmora u slobodnom vremenu, koji obuhvaća sport, zabavu i tjelesnu aktivnost, razvija čovjekove motoričke i funkcionalne sposobnosti te, osobito, donosi socijalne i psihičke dobrobiti. Brojni i raznovrsni oblici tjelesne aktivnosti, primijenjeni prema načelima kineziološke struke, uključujući trčanje, biciklizam i plivanje trebaju postati osobna potreba zadovoljenja koje poboljšava i čuva zdravlje, čime se znatno doprinosi kvaliteti života.

Zbog svoje prilagodljivosti, vezano uz izbor sadržaja, i mogućnosti određivanja opsega opterećenja, triatlon je kao svakodnevna sportska aktivnost primjeren svim osobama tijekom života i to u bilo koje vrijeme i na bilo kojem mjestu. Danas je područje sportske rekreacije postalo važno u smislu ulaganja u vlastito zdravlje, posebno zato što su neki njeni oblici, poput hodanja, trčanja i vožnje biciklom, dostupni svima. Važnost rekreacije je

¹ Andrijašević Mirna. Stanje i perspektiva razvoja u području sportske rekreacije//17. Ljetna škola kineziologa Republike hrvatske/Poreč, 2008. str. 39

² Andrijašević Mirna. Primjeri dobre prakse u području sportske rekreacije//27. Ljetna škola kineziologa Republike hrvatske/Poreč, 2018. str. 59

utemeljena na znastvenim dokazima što je uvelike utjecalo na širenje i podizanje svijesti o važnosti bavljenja nekim oblikom tjelesne aktivnosti.

Nedostatak tjelesne aktivnosti tijekom života prosječnog urbanog stanovnika uvjetovan je nizom ograničavajućih faktora kao što su: prostorni uvjeti, nedostatak vremena i sredstava, udaljenost od nekog centra, „neodgovarajuće“ aktivnosti³. Od svih navedenih razloga, nedostatak navike vježbanja ima ključnu ulogu u malom broju osoba uključenih u redovite oblike vježbanja. To se negativno odražava negativno na zdravlje, što posljedično dovodi do poremećaja zdravlja i razvoja kroničnih oboljenja, kao što su: kardiovaskularne bolesti, kronične plućne bolesti, šećerna bolest tipa 2, pretilosti, maligne bolesti, te mentalni poremećaji. Slobodno vrijeme predstavlja temelj u kojem se događaju sadržaji koji će odrediti razinu kvalitete života pojedinca

Naša subjektivna percepcija dobrobiti, sreće i zadovoljstva životom temeljno utječe na našu sposobnost uključivanja i provođenja vremena u aktivnostima koje volimo. Ideja o važnosti sportske rekreacije u domeni zdravlja i kvaliteti života proširila se na sve slojeve današnjeg društva.

Često se kaže da je za bilo kakvu sportsku aktivnost potrebna motivacija. Motivaciju glede treniranja pronalazimo u raznim stvarima: zdravlju, potrebi za kretanjem, promjeni fizičkog izgleda, osjećaju koji se u nama budi poslije odrađenog treninga i slično. Kada pojedinci vježbaju samostalno, često sami moraju pronaći motiv koji će biti pokretač njihove potrebe za tjelesnom aktivnošću. Danas ipak najčešće, fizički izgled i gubitak kilograma predstavljaju prvi glavni motiv za one koje se uključuju u oblik rekreativne tjelesne aktivnosti. Pretilost je stanje prekomjernog nakupljanja masnog tkiva u organizmu⁴. Tjelesnom aktivnosti suzbijamo zapravo sjedilački načina života⁵. Aktivnostima poput trčanja, plivanja i vožnje bicikle potičemo i koristimo sve mišiće, naročito one koji miruju, čime istovremeno sprečavamo gubitak mišićne mase, potičemo rad srca i pojačavamo

³ Ibidem, str. 42

⁴ 7 Bošnjak V. (2011.), Prekomjerna težina- opći problem. U Andrijašević M., Jurakić D. (ur.), „Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja“, Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet, Udruga kineziologa grada Osijeka, Osijek, str. 37.

⁵ Blair S.N., Powell K.E., Bazzarre T.L., Early J.L., Epstein L.H., Green L.W., Harris S.S., Haskell W.L., King A.C., Koplan J.: „Physical inactivity, Workshop V. AHA PRevention Conference III, Behavior change and compliance: keys to improving cardiovascular health“, Circulation, 88, 1993., str.1402-1405

prokrvljenost, te opskrbu organizma kisikom i doprinosimo cjelokupnom razvoju dobrog fizičkog zdravlja. S druge strane povećavamo potrošnju energije, čime se pozitivno djeluje na regulaciju tjelesne mase. Izlučivanjem hormona endorfina i serotonina se pozitivno djeluje na raspoloženje, te se stvara zdrava „navika“ koja je više nego poželjna. Nakon 30 godine života pojedinci preferiraju jednostavne cikličke aktivnosti upravo zbog sprečavanja srčanožilnih bolesti, onih metaboličkih poput dijabetesa i pretilosti, uklanjanja stresa uzrokovanog pretjeranom napetošću i visokim krvnim tlakom i sl.

3. TRIATLON

3.1. TRIATLON I TRIATLONSKE DISCIPLINE

Triatlon je izrazito moderan i jedan od najbrže rastućih sportova današnjice koji se sastoji od 3 discipline: plivanja, vožnje bicikla i trčanja. Triatlon postaje sve omiljeniji među rekreativnim sportašima jer kombinacija triju različitih cikličkih disciplina omogućava raznolike treninge i višestranu tjelesnu kondiciju. Plivanje, bicikliranje i trčanje, odnosno svaka aktivnost pojedinačno ima svoje koristi, a sve zajedno utječu na različite mišićne skupine i redovitim treninzima osiguravaju odličnu kondicijsku pripremljenost. Njegova spektakularnost može pripisati činjenici da je triatlon sport za ljude svih dobnih skupina, svih razina sportske pripremljenosti, ne poznaje spolne granice i uključuje ljude iz svih razina društva. Triatlon je uistinu za svakoga i nudi jako puno za sve one koji se odluče pokrenuti i promijeniti svoj način života⁶.

Promatrajući energetske komponente, triatlon spada u grupu aerobnih sportova. Opisujemo ga kao sport izdržljivosti i kao takav najviše privlači upravo rekreativce koji uživaju u dugim aerobnim aktivnostima. Budući da zahtjeva iznimnu fizičku i psihičku snagu, često se zna reći da je najteži sport koji danas poznajemo (uzevši u obzir komponentu izdržljivosti i energetske potrošnje mišića).

⁶ Fitness.com.hr. (2013). Triatlon- najbrže rastući sport u svijetu. S mreže preuzeto 07.10.2015. s adrese: <https://www.fitness.com.hr/sport/outdoor-sportovi/Triatlon.aspx>

Prema pravilniku Hrvatskog triatlon saveza, za seniore postoje sljedeće udaljenosti:natjecanja na triatlonskim utrkama⁷ :

Slika 1 . Triatlonske discipline, Lodeta, B. i suradnici (2011.)

DISCIPLINA	Plivanje	Biciklizam	Trčanje
Supersprint	400m	10 km	2,5 km
Sprint	750m	20 km	5 km
Olimpijski	1500m	40 km	10 km
Srednji (2x olimpijski)	3000m	80 km	20 km
Dugi (3x olimpijski)	4000m	120 km	30 km

Olimpijski triatlon je disciplina koja je priznati olimpijski sport (od Sidneya 2000. godine kada ga je pratilo preko 120 000 gledatelja uz stazu). Triatlon je u programu Olimpijskih igara od 2000. godine, i od tada je standardni olimpijski sport. Dionice triatlona propisane na igrama jesu: 1500 metara plivanje, 40 kilometara bicikl, 10 kilometara trčanje. Stoga se i navedene duljine staze u triatlonu još nazivaju i „olimpijski triatlon“.

Osim olimpijskog triatlona često se vrše natjecanja i na drugim dionicama, ovisno o kategorijama natjecatelja, konfiguraciji terena, nivou pripremljenosti natjecatelja, itd. Poznato natjecanje je Ironman triatlon, koji je standard u dužinskim triatlonima na slijedećim dionicama: 3,86 km plivanja, 180 km bicikle i 42,195 km trčanja. Ovo se natjecanje neslužbeno smatra i svjetskim prvenstvom i najcjjenjenije je natjecanje poslije Olimpijskih igara u ovom sportu.

Još se često natjecanja odvijaju i na „polu-olimpijskim triatlonu“, gdje su dionice točno upola kraće nego na olimpijskom.

Pod okriljem World Triathlon Corporation (WTC) odvijaju se i Ironman natjecanja na udaljenostima 3,8 km - 180 km - 42,2 km kao i popularni poluironman na dvostruko kraćoj distanci (1,9 km - 80km - 21km).

⁷ Lodeta Branimir, Vlahek Pavao, Milenković Dragan, Lodeta Maja, Golub Nikola. Triatlon klub Međimurje, 2011. str.11

Dobrobiti triatlona u rekreaciji osim zabave su toniranje mišića, ubrzavanje metabolizma, što uvjetuje i smanjenje tjelesne težine, te oblikovanje tijela. Triatlon je jedan od najučinkovitijih sportova za rješavanje viška kilograma i učvršćivanje tijela. Pri aktivnostima manjeg inteziteta također dolazi do povećanja aktivnosti pluća, srca kao i proširenja krvnih žila. Rekreativnim bavljenjem triatlonom održavamo zdravlje i formu, te vodimo zdraviji i smireniji život. Vrlo je zabavan jer u njemu mogu uživati ljudi svih uzrasta, učinkovita je tjelovježba jer tijelo vrlo brzo dovodi u formu.

3.2. POVIJEST TRIATLONA U RIJECI

Pišući o riječkom triatlonu nemoguće je ne dotaći se najuspješnijeg triatlon kluba u Rijeci, TK Rival. U ovom će poglavlju biti riječi o povijesti triatlon sporta u Rijeci i trenutnom stanju dva riječka kluba (TK Rival i TK Triton).

Triatlon klub "Rival" osnovan je 2002. godine i od svojih je početaka imao predstavnike u hrvatskom triatlonskom vrhu, među seniorima, seniorkama, kadetima, kadetkinjama, veteranima te u kategoriji U23. Tijekom godina u svoju su rastuću obitelj prikupili mnogo uspješnih sportaša, rekreativaca, djece, volontera i prijatelja kluba.

Triatlon klub "Triton" osnovan je u Rijeci 2011. godine sa ciljem promocije sporta, te unaprijeđenja triatlona na gradskoj i županijskoj razini, a sve kroz stvaranje natjecateljskog pogona koji će omogućiti ravnopravnu borbu na državnim prvenstvima i natjecanjima Kupa Republike Hrvatske.

Triatlon klub Rival osnovan je 2002. godine i odmah postaje članom Hrvatskog triatlon saveza. Te je godine klub okupio skromnih 12 članova. Ekspanzijski bum klub je zapravo doživio 2008 godine, izgradnjom kompleksa Bazeni Kantrida, a iste godine i stvaranjem dobrih uvjeta za trening djece i rekreativaca. Djeci i mladima su pruženi kvalitetni uvjeti za trening i stjecanje specifičnih vještina kroz Školu triatlona. Rivalova Škola triatlona je djelovala od rujna 2007. do rujna 2008. godine i to u dvije grupe: pomladak i kadeti. Kroz tri do četiri treninga tjedno marljivo se radilo na stjecanju sportskih navika i vještina, pravilnoj tehnici plivanja, vožnje bicikla i trčanja, te sigurnosti u sportu. Usprkos lošijoj finacijskoj situaciji s djecom se uspijevalo odlaziti na utrke u Hrvatskoj i Sloveniji, a klub je organizirao i vrlo uspješnu utrku akvatlona za najmlađe kategorije u sklopu Kostrenskog triatlona na kojoj su nastupili mladi triatlonci iz Hrvatske i Slovenije. Također, od studenog 2007. do kraja veljače 2008. godine u rad Škole triatlona odlično se uklopila Rivalova Mala liga u trčanju. Njome se radilo na kondiciji i pripremama za predstojeću sezonu, no najviše je svih veselilo druženje s drugom djecom sportašima. Riječ o triatlonu širila se sve brže i kroz sve više kanala, a osim mladih iz Rijeke na Ligi su nastupali i mladi Mošćeničke Drage, Brešce, Delnica i Crikvenice. Stazama Žurkova u Kostreni i šumom Lužina u Kastvu protrčalo je 40-ak djece, od vrtićkog uzrasta pa do djece osmih razreda. Paralelno s Malom ligom, održavala se i Zimska liga u trčanju u kojoj je sudjelovalo preko 100 natjecatelja svih dobnih kategorija. Klub je 2009 godine brojio preko 250 članova.

Da triatlonu popularnost raste dokazala je i činjenica da je te godine Škola triatlona primila stotinjak djece, a zbog ograničenja prostora i ljudi, nisu uspjeli primiti sve zainteresirane. Od tog broja, sa 23 djece radi se u perspektivnoj grupi „Delfini“.

Godine 2009. Rival se proširio na otok Rab i organizirao 1. Rapski triatlon koji je sadržavao discipline: olimpijski triatlon, supersprint triatlon, štafetu u supersprint triatlonu i akvatlon za djecu. Djeca postaju baza kluba, a 2011 godine klub broji preko 400 članova. I 2011. godine s velikim je uspjehom organizirana Škola triatlona i Mala liga u trčanju koja već u prvom kolu okuplja rekordnih 130 natjecatelja.

Nakon 2011 godine, u riječkom triatlonu dolazi do svojevrsne stagnacije i nazadovanja. Roditelji uviđaju na propuste u radu i manjak stručnoga obrazovanja kadra. Kadeti prelaze u juniore. Godine i pubertet nose mnogobrojne promjene u psihofizičkom, morfološkom, motoričkom, funkcionalnom, kognitivnom, konativnom i emocionalnom statusu pojedinca. Ne postoji kompetentna osoba u funkciji stručnog kadra koja bi imala znanja pratiti sve navedeno. Nažalost, u Rijeci ne postoje dovoljno kompetentni kadrovi koji bi provodili i bili nositelji sportske pripreme i programa. Gotovo da ne postoji kompetentan kadar. Treneri su osobe sa iskustvom koje su svoj kredibilitet izgradile temeljem dugogodišnjeg rada u klubu i temeljem nekolicine iznjedrenih kadeta i uspješnih juniora. Javlja se potreba za stručnim kadrom i za boljim definiranjem trenerskog poziva, opisom poslova koje treneri obavljaju, specifikacijom radnog opterećenja, a sve ciljem podizanjem kvalitete rada sa sportašima.

Triatlon klub "Triton" osnovan je u Rijeci 2011. godine sa ciljem promocije sporta, te unaprijeđenja triatlona na gradskoj i županijskoj razini, a sve kroz stvaranje natjecateljske, ali i rekreativne baze sportaša.

Klub okuplja članove svih dobnih uzrasta, od mlađih kadeta do veterana, a njihovim naporima i upornošću formira se natjecateljski dio ekipe. Kondicijski i plivački treninzi odvijaju se unutar kompleksa Bazena Kantrida (bazen i teretana), atletske na Stadionu Kantrida, te biciklistički prema dogovoru.

Škola triatlona, projekt istoimenog kluba Triton, obuhvaća osnove plivačkih, atletske i biciklističke tehnike koje se prezentiraju kroz ukupno 25 treninga u 5 predviđenih tjedana (dva plivačka, dva atletska i jedan biciklistički trening tjedno) za sve uzraste.

4. TRENUTNO STANJE ZA REKREATIVNI TRIATLON

4.1. RIJEKA

Rijeka je administrativno i kulturno središte Primorsko-goranske županije i treći grad prema broju stanovnika u Republici Hrvatskoj koji broji 128.624.000 stanovnika⁸. Zbog svog položaja Rijeka je savršena baza za otkrivati svu različitost koja ju okružuje. U kratkom vremenskom razdoblju moguće je obići međusobno potpuno različita područja šetati lungomare po prekrasnoj Opatiji, zimi skijati na Platku ponad Rijeke, isprobavati istarske specijalitete, šetati goranskim šumama, te istraživati otoke kroz oblike sportsko rekreativnog turizma.

Rijeka i Riječki prsten sačinjavaju jedinstvenu regiju Kvarnera koja iznenađuje svojom prirodnom, povijesnom i kulturnom raznolikošću⁹. Ugodna mediteranska klima je u mnogočemu oblikovala nekadašnji kraljevski grad Bakar, te šarmantna primorska mjesta Kraljevicu i Kostrenu, a blaga je kontinentalna klima doprinijela šumovitosti Jelenja, Klana, Kasva, Viškova i Čavala. U istome je danu moguće popeti se na planinske vrhove popularnih Grobničkih Alpi, ali i spustiti se na jednu od brojnih plaža na potezu između Rijeke i Kraljevice. Kvarner je tu u neposrednoj blizini i lako dostupan, izvanredno povezan auto-cestama, zrakoplovima, brodskim vezama te željeznicom.

Treba napomenuti izrazito povoljne geografsko – klimatske uvjete koje Grad Rijeka i okolica pružaju za triatlonski trening. Klima je u gorskom području kontinentalna do planinska dok obala ima mediteransku klimu s utjecajima planinske u zimskim mjesecima, te mediteransku klimu na otocima. Prirodna raznolikost županije posljedično omogućuje razvoj triatlona kao sporta u Rijeci tijekom cijele godine.

⁸ <https://www.rijeka.hr/> (2018-10-20)

⁹ Rijeka trails//Turističke zajednice Riječkog prstena (Rijeka, Kastav, Klana, Viškovo, Jelenje, Čavle, Kostrena, Bakar, Kraljevica), 2016.

4.2. SPORTSKA INFRASTRUKTURA I OBJEKTI

Izgradnjom novog sportskog kompleksa „**Bazeni Kantrida**“ 2008. godine, započela je nova era u sportu grada Rijeke. Odjednom je manjak prostora, kapaciteta i termina postao prošlost. U nastavku su navedeni sportski objekti, te smjernice za napredak i poboljšanje kroz sportsku infrastrukturu.

Rekonstrukcijom i nadogradnjom otvorenog olimpijskoga bazena uz samo more nastalo je pet bazena različitih dimenzija. Pored bazena, osmišljen je i niz pratećih sadržaja, pa Bazeni Kantrida danas nisu samo prostor za kvalitetnu pripremu i natjecanja sportaša, već i atraktivno mjesto za rekreaciju i zabavu¹⁰.

Četiri nova bazena (postojeći, 50-metarski je renoviran, pored njega nikla su još dva 25-metarska i jedan zatvoreni 50-metarski, s pomičnim krovom) samo su dio su velikog kompleksa koji sadrži i teretanu, wellness centar, najmodernije garderobe na dva nivoa, trenerske svlačionice, veliki broj ureda i prodajno mjesto sportske opreme i sportskih rekvizita. Uz restoran, caffè bar, terase za sunčanje i ostale sadržaje koji su svojom atraktivnošću već doprinijeli iznimnim rezultatima. Sve navedeno ima idealne uvjete i perspektive za razvoj i napredak rekreativnog triatlona u gradu na Rječini.

Slika 2 : Komplex Bazena Kantrida

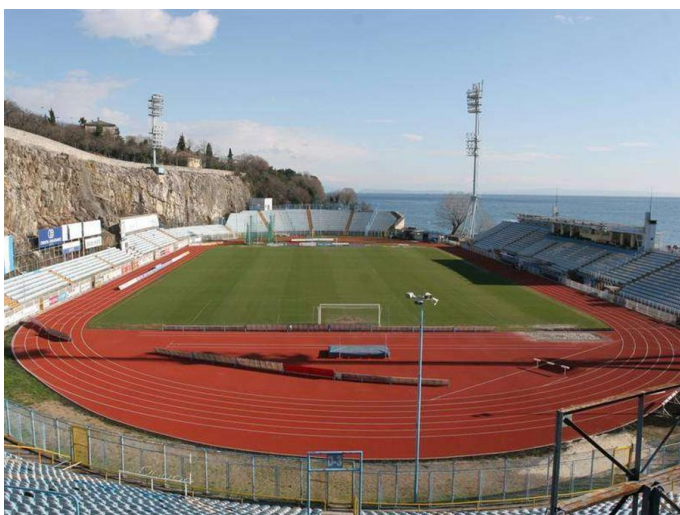
¹⁰ <https://www.rijekasport.hr/hr/objekti/bazeni-kantrida> (2018-10-20)



Stadion Kantrida nalazi se na najzapadnijem dijelu grada Rijeke, također Kantridi, između Sportsko-rekreacijskog centra 3. maj, Atletske dvorane Kantrida i Bazena Kantrida. Stadion Kantrida dio je Sportsko-rekreacijskog centra Kantrida¹¹. Pored nogometnih igrališta, Stadion Kantrida uključuje atletska borilišta (bacališta i skakališta) i atletsku stazu sa 6 staza, koja predstavlja važan objekt za provođenje triatlon treninga i trčanja u Rijeci. Tijekom 2010. godine izvedeni su radovi na rekonstrukciji atletske staze (6 staza), borilišta za skok u dalj i troskok, skok s motkom i skok u vis te bacališta kugle, koplja, kladiva i diska, a sve prema propisima IAAF-e (Međunarodnog saveza atletske federacije). U lipnju 2011. godine atletska staza dobila je Certifikat Hrvatskog atletske saveza, čime se omogućuje održavanje atletske natjecanja najvišeg ranga iz kalendara HAS-a. Površina atletske staze s bacalištima iznosi 4.200 m².

Slika 3 : Stadion Kantrida

¹¹ <https://www.rijekasport.hr/objekti/stadion-kantrida> (2018-10-18)



Otvoreno **igralište Kampus** nalazi se na Trsatu i uređeno je 2015. godine. Radovi su obuhvaćali postavljanje nove podloge. Na postojeću atletsku stazu postavljena je nova podloga, tartan, uređen je poligon za bacanje kugle, izgrađeni su poligoni za skok u vis i skok u dalj, preuređen je postojeći objekt u spremište opreme, odnosno za priručni fitness te je smješteno 6 kontejnera za potrebe kancelarija i garderoba za korisnike¹². Atletska staza je duljine 291 m, te je također vrlo pogodna za izvođenje specifičnih treninga brzine, dionica i brzinske izdržljivosti kao operatora za triatlonski trening.

Slika 4 : Otvoreno igralište Kampus



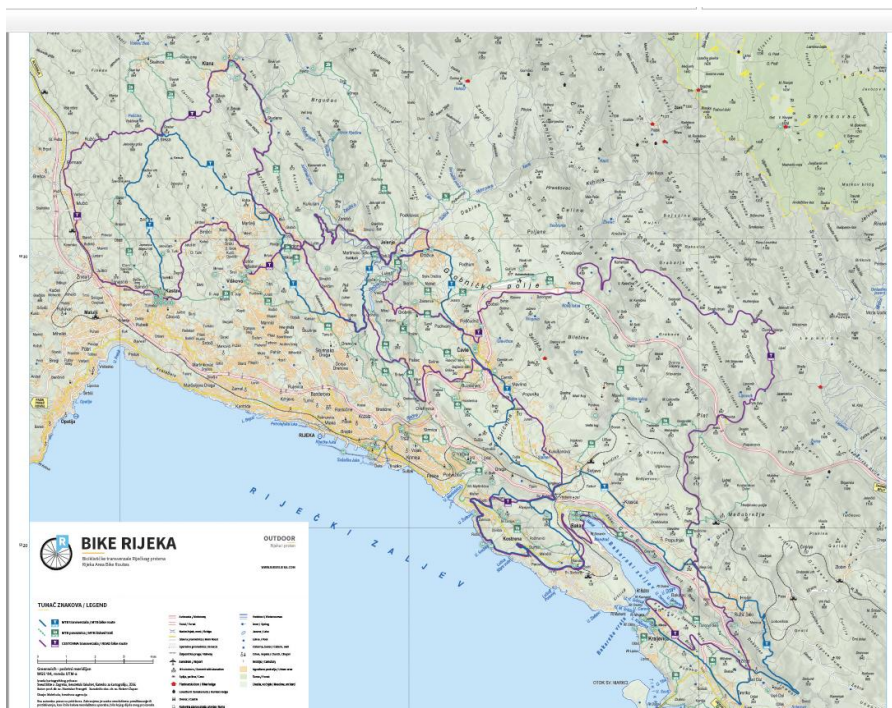
¹² <https://www.rijekasport.hr/hr/objekti/otvoreno-igraliste-kampus> (2018-10-18)

4.3. BIKIKLISTIČKE TRANSVERZALE, ŠETNICE I TRAIL STAZE

Mreža brojnih biciklističkih staza pruža mogućnost uživanja u svim osjetilima, bez obzira na vrstu podloge, blage ili strme uspone ili različite dužine staza. **Biciklistička transverzala** Riječkog prstena će ljubiteljima triatlona pružiti jedan sasvim drugačiji doživljaj područja oko Rijeke. Na 50 kilometara dugoj transverzali, te na više od 100 kilometara njenih poveznica za svakoga ima ponešto, bogata kulturna ponuda, dinamičan zabavni život, prekrasne plaže, romantične jezgre starih gradića, te vrhunska enološka i gastronomska ponuda¹³. Biciklistička transverzala također ima i pripadajuću mobilnu aplikaciju za jednostavno snalaženje po biciklističkim stazama Rijeke i Riječkog prstena.

¹³ <https://bikerijeka.com/> (2018-10-25)

Slika 5: Bicikistička transverzala Riječkog prstena



Prsten Riječkih šetnica zamišljen je kao polukružno povezivanje krajnje jugoistočne točke (Plumbum) i krajnje sjeverozapadne točke (Preluk) grada Rijeke, čime je stvorena mogućnost da se čitav grad prijeđe pješice ili trčeći. Podijeljen je na više dionica i poddionica, prirodnih staza utkanih u primorsku konfiguraciju, okruženih bogatom vegetacijom autohtonog bilja. Sve staze započinju i završavaju na autobusnim postajama gradskog ili prigradskog prijevoza, čime je osiguran brz povratak na polazište, odnosno na bilo koje drugo mjesto u gradu.

Posebnost je staza u tome što se svaka dionica Riječkih šetnica nastavlja na poznate planinarske staze. Šetnice su markirane uočljivom bijelom strelicom na žutoj podlozi. Na autobusnim postajama koje se nalaze na krajnjim točkama dionica, odnosno poddionica, nalaze se obavijesne ploče koje sadrže osnovne informacije o određenoj stazi. Staze se razlikuju po dužini, trajanju i težini. Brojnost smjerova i odredišta zadovoljiti će i najzahtjevnijeg triatlonca.

Slika 6: Prsten Riječkih šetnica



Postojeći **lukobran** glavnog lučkog bazena popularno zovu „molo longo“, zbog njegovih 1707 m dužine, a danas je u funkciji putničkog terminala i obalne šetnice koja je idealna za trening trčanja uz more i brodove.

Slika 7: Lukobran Molo Longo



Šetnica od Kantride (Bivija) do Preluka povezuje cijeli niz većih i manjih plaža i uvala i idealna je za provođenje trkačkih treninga ljeti i zimi.

Slika 8: Dio šetnice na potezu Kantrida-Bivio



Markirana pješačko-izletnička staza "**Šetnica uz Rječinu**" od Trsata do izvora Rječine, omiljeno je odredište rekreativnih trkača. Najznačajniji fenomen ove krške rijeke su jako vrelo, duboko usječen kanjon, slapovi i brzaci, a prostor kanjona Rječine godine 1985. proglašen je zaštićenim objektom prirode.

Slika 9: Šetnica uz Rječinu



4.4. OKOLICA RIJEKE

Opatijski lungomare proteže se neprekidno u duljini od 12 kilometara od malog ribarskog mjesta Volosko, preko znamenite Opatije, pa sve do Lovrana i kao takav čini idealnu rutu za trčanje zimi kada šetnica ne vrvi od mnogobrojnih turista i slobodna je za trening u grupi. Duž Lungomarea smjestili su se ugostiteljski objekti i terase hotela na kojima se može odmoriti i okrijepiti.

Slika 10: Opatijski Lungomare



Kostrena se nalazi svega par minuta vožnje od centra Rijeke. Kostrenska šetnica duljine 3 km jednoga smjera slovi za jednu od najljepših uz more upravo zbog prekrasnih plaža i sunca koje se zimi jako dugo zadržava što je čini idealnom destinacijom za trening triatlonaca i rekreativnih trkača. U zaleđu mjesta postoje šetnice i uređena trim staza duž koje se može također rekreirati i uživati u pogledu.

Slika 11: Kostrena



Kastav je gradić 365 metara nad morem, sazdan na visokome brijegu ponad Kvarnera, na sjevernome Jadranu. U neposrednoj je blizini Rijeke i Opatijske rivijere. Kastav pruža idealne uvjete za trening trčanja ili brdskog biciklizma, jednom od markiranih staza u njihovim šumama Lozi i Lužini.

Park prirode Učka također u neposrednoj blizini Rijeke pruža idealne uvjete za rekreaciju. Divni spoj zelenog i plavog doprinosi raznolikosti i zanimljivosti ovoga kraja. Učka je isprepletana nizom markiranih biciklističkih, planinarskih i trail staza koje započinju diljem Opatijske rivijere. Za idealan trening snage ili samo rekreativno planinarenje može se krenuti sa nadmorske visine do vrha Vojaka s kojeg se pruža pogled na cijeli Kvarnerski zaljev. On se nalazi se na visini od 1.401 m

Slika 12: Pogled sa vrha Učke



Platak je malo, obiteljsko skijalište u neposrednoj blizini Rijeke s brojnim mogućnostima za rekreaciju, kako zimi tako i ljeti. Vjerojatno jedino skijalište u našoj blizini gdje s vrha žičare (1.363 m) možete uživati u pogledu na more. Osim zimi, Platak je vrlo popularan i ljeti posebice za duža trčanja rekreativnih trkača ili triatlonaca kada su temperature mnogo niže nego li u gradu što ga čini vrlo primaljivim odredištem za vikend trening . Kada u proljeće zazelene brda iznad Grobnišćine, a tople sunčane zrake izmame prve leptire na livade dođe vrijeme i za brojne zaljubljenike u planine koji sa Platka kreću put vrhova Snježnika i Risnjaka udaljenih na samo nekoliko sati hoda uređenim i obilježenim paninarskim stazama s prekrasnim vidikovcima. Treba napomenuti da je van sezone za svakoga triatlonca, bilo rekreativnog ili profesionalnog poželjno mijenjati primarne sportove (plivanje, tračanje i cestovni biciklizam) i zamjeniti ih brdskim

biciklističkim vožnjama, trail trčanjima i dugim planinarskim šetnjama. Platak se čini idealan za takve aktivnosti. Platak obiluje sa osam označenih biciklističkih staza koje svojom konfiguracijom mame na odmjeravanje snage ovisno o našoj fizičkoj pripremljenosti. Staze su raznolike i namijenjene za širok krug korisnika.

Na skijalištu Platak može se uživati na sljedećim skijaškim stazama: Radeševo 1, Radeševo 2, Turistička staza, Zavoj 19, Tešnje, Pribeniš 1, te baby staza uz koju ide pokretna traka dužine 200 m, a u podnožju Radeševa je pokretna traka dužine 160 m uz koju se može skijati i sanjkati. Za ljubitelje sanjkanja uređeno je sanjkalište uz Veliki Dom gdje je i pokretna traka dužine 80 m.

Slika 13: Platak



4.5. PLAŽE

Zbog mediteranske klime u Rijeci sezona kupanja počinje u proljeće i traje do kasno u jesen. Dvije riječke plaže, Ploče i Kostanj, ponosne su vlasnice Plave zastave, najboljeg dokaza o čistoći riječkog mora. More je čisto i plavo, a plaže su brojne, raznolike, velike i bučne, male i osamljene, šljunkovite, betonske, stjenovite, skrivene...

S obzirom na položaj grada, riječke plaže nalaze se na krajnjem istoku i na krajnjem zapadu. Na istoku, na Pećinama, smjestilo se osam plaža, od kojih je većina na tek par minuta udaljena od samog centra grada. Na zapadu se na potezu od Kantride do Preluka, na Kantridi nudi izbor od pet plaža. Od Bivija do Preluka cijeli je niz većih i manjih plaža i uvala povezanih šetnicom s brojnim sadržajima, od ugostiteljskih objekata, sportskih sadržaja do parkova za djecu smještenih u dubokoj hladovini zelenila. Plaža Preluk zbog

svog je specifičnog položaja i vjetra koji tamo puše poznata i omiljena među surferima. Do svih plaža voze gradski autobusi. Od autobusnih stanica do plaža je samo nekoliko minuta hoda, a u blizini svih plaža moguće je pronaći besplatni parking. Iz svega navedenog jasno je da Grad Rijeka pruža idealne uvjete za rekreativni triatlon, u ljetnim je mjesecima tako moguće otrčati neku od šetnica i skočiti u more i napraviti kraći plivački trening ili se samo odmoriti i osunčati nakon duljeg plivanja u moru.

5. PERSPEKTIVE ZA RAZVOJ REKREATIVNOG TRIATLONA

Rekreativni triatlon u Rijeci ne bi trebao biti opterećen popularnošću nogometa ili vaterpola. Masovnost je zagarantirana postojećim, kvalitetnim uvjetima rada, a to nudi dobru budućnost. Bez obzira što triatlon ne puni tribune, javni je interes za jačanje triatlona, ne samo u pogledu rezultata, nego i aktivnosti koju se rado preporuča kao rekreacija bilo djeci, mladeži ili starijoj populaciji.

5.1. SPORTSKA INFRASTRUKTURA

Glavna karakteristika sportske infrastrukture u PGŽ je neravnomjerna raspoređenost sportskih objekata po županiji, te nedostatak sportske infrastrukture bazičnih sportova (atletika, gimnastika, plivanje), odnosno atletskih staza, gimnastičke dvorane te bazena, posebno onih zatvorenog tipa. Od ukupnog broja izgrađenih sportskih objekata čak 69% su otvorene sportske površine, dok je zatvorenih objekata svega 31%.¹⁴ Već je u dijelu školskog sporta spomenuta nedovoljna izgrađenost školskih sportskih objekata te derutnost postojećih dvorana. Većina tih dvorana zbog ograničenosti sportskog terena nema uvjete za odvijanje više sportskih igara osim košarke i rukometa. Sportska infrastruktura za triatlon koja se trenutno nudi sportašima je više no dobra. Ne treba se razbacivati terminima i tražiti više. Grad Rijeka sasvim transparentno nudi svoje usluge sportašima i treba raditi na optimizaciji i korištenju postojeće infrastrukture. Kroz komercijalizaciju u sportskom kontekstu treba privući nove članove u klubove i sportaše u program.

Postoji nekoliko specifičnih objekata od posebnog značaja za županiju i Rijeku, od kojih se svakako ističu Automotodrom Grobnik i Regionalno sportsko-rekreacijski i turistički centar Platak. U budućnosti, velik broj aktivnosti također će biti usmjeren ka izgradnji i uređenju Centra za bazične pripreme sportaša u Delnicama. Obnovom i uređenjem Regionalnog sportsko-rekreacijskog i turističkog centra Platak (RSRTC Platak), donedavno uglavnom samo skijališnog centra, stvoreno je idealno mjesto za svakodnevnu rekreaciju u svim godišnjim dobima.

U kontekstu perspektive za razvoj rekreativnog sporta, prvenstveno triatlona govori se o izgradnji novih ili dogradnjih postojećih sportskih terena za razvoj bazičnih sportova. Potrebno je izgraditi sportsku infrastrukturu na slabije razvijenim dijelovima grada, izgraditi, obnoviti i opremiti novu i postojeću sportsku infrastrukturu, posebno srednjih škola i visokih učilišta čime se direktno utječe na razvoj rekreativnog sporta. Isto tako potrebno je informirati građane o izgrađenosti sportske infrastrukture, te o mogućnostima korištenja iste. Svime navedenim omogućiti će se većem broju zainteresiranih korisnika korištenje sportske infrastrukture u rekreacijske svrhe.

5.2. SPORTSKA REKREACIJA U RIJECI

¹⁴ Ivošević Darko, Jurešić Valerij, Kunešić Barbara, Stojković Hinić Sandra, STRATEGIJA RAZVOJA SPORTA PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE 2016. – 2020. str.65

Sportska rekreacija oblik je tjelesne aktivnosti čije je prakticiranje u posljednjih nekoliko godina doživjelo veliki porast u Rijeci, a pozitivan trend očekuje se i u budućnosti. Važnost ovog oblika aktivnosti veže se direktno uz zdravstvenu sliku grada. Ne krećući se, odnosno ne mareći za svoje zdravlje, građani čine štetu svome zdravlju, ali i terete zdravstveni sustav te posljedično opterećuju gospodarstvo u cjelini. S druge strane, bavljenje rekreacijom povećava gospodarsku učinkovitost i zadovoljstvo građana. Zdravo društvo kreće od pojedinca, a definiranim mjerama i aktivnostima moguće je povećati svijest građana o važnosti bavljenja sportsko-rekreacijskim aktivnostima i prevenciji raznih bolesti, posebice onih kardiovaskularnog sustava, te ostvariti pozitivan socijalni učinak.

U 2014. godini na području županije provedena su dva istraživanja temeljena na aktivnosti građana u okviru sportske rekreacije. Jedno od njih uklopljeno je u ispitivanje o stavovima građana po pitanju bavljenja slobodnog vremena, koje je provedeno na uzorku od 2 305 osoba. Istraživanjem je pokazano kako se od ukupnog broja anketiranih građana njih 58% bavi nekom vrstom sportske rekreacije, dok je velik dio aktivan u dvije ili više vrsta rekreacije. Obzirom na pretpostavku da se velik broj osoba individualno bavi rekreacijom, ne iznenađuje rezultat istraživanja da se najviše građana, čak 50%, rekreira na otvorenom, odnosno prakticiraju trčanje, bicikliranje, te se rekreiraju na druge načine koji ne zahtijevaju dodatne sportske rekvizite, odnosno infrastrukturu.

Iako istraživanja pokazuju aktivnost osoba svih dobnih skupina, valja inzistirati na povećanju broja sportsko-rekreacijskih priredbi i manifestacija za šire građanstvo kroz cijelu godinu, koristeći već postojeću infrastrukturu, te dodatno poticati aktivnosti na otvorenom zbog višestruke koristi. Potaknuti ovim događanjima, te daljnjim podizanjem svijesti o važnosti kretanja, građani će postupno jačati stvaranje navike rekreiranja i kretanja što će uvrstiti u svakodnevicu. S prednostima i koristima kretanja upoznata je većina građanstva koje rekreaciju sve češće uklapa u obiteljska druženja, te se na taj način sve više širi koncept zdravoga života pojedinca i društva u cijelosti.

Sufinanciranjem preventivno-edukativnih zdravstvenih programa i akcija Grad Rijeka nastoji doprinijeti boljem mentalnom i fizičkom zdravlju građana. Programi i projekti provode se u suradnji s udrugama i ustanovama, a odnose se na promicanje zdravlja, zdravstveni odgoj i zdravstveno prosvjeđivanje građana, prevenciju ovisnosti, prevenciju i

suzbijanje masovnih nezaraznih bolesti, prevenciju i suzbijanje zaraznih bolesti, prevenciju i suzbijanje ozljeda i invaliditeta.

Unatoč svim aktivnostima, programima i projektima svijest o prednostima sporta i zdravih navika kretanja još uvijek nije dovoljno razvijena. Kod građana koji se bave sportskim, rekreacijskim ili nekim drugim vidom tjelesne aktivnosti glavni motiv je zdravlje, a istraživanje je pokazalo da su otvoreni prostori, parkovi i priroda prvi izbor za provođenje sportskih i rekreacijskih aktivnosti.

6. SWOT ANALIZA REKREATIVNOG TRIATLONA NA PRIMJERU GRADA RIJEKE

Tablica 1: SWOT analiza rekreativnog triatlona za Grad Rijeku

	+	-
--	---	---

I N T E R N A L	<p style="text-align: center;">STRENGTH</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> omogućiti ravnomjernu dostupnost sportsko-rekreacijskih sadržaja svim kategorijama građana <input type="checkbox"/> novi i zanimljivi programi, te povećati svijest građana o važnosti bavljenja sportskom aktivnošću, te povećati broj osoba koje se rekreiraju <input type="checkbox"/> veliki broj rekreativaca <input type="checkbox"/> masovnost djece u sportu <input type="checkbox"/> novi objekti (Bazeni Kantrida, Centar Zamet i Atletska dvorana) <input type="checkbox"/> novi prostori za rekreaciju (Platak, staze i šetnice) <input type="checkbox"/> podaci o rastu gospodarstva i turizma <input type="checkbox"/> suradnja sa Sveučilištem, Veleučilištem <input type="checkbox"/> omogućiti obrazovanje trenera, voditelja i instruktora sportske rekreacije 	<p style="text-align: center;">WEAKNESSES</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> nedovoljan broj osoba koje se rekreiraju u triatlonu <input type="checkbox"/> nedovoljno kvalificiranog i stručnog kadra za vođenje programa <input type="checkbox"/> nedostatna infrastruktura za provođenje programa triatlona <input type="checkbox"/> nedovoljna gradska proračunska sredstva za klubove <input type="checkbox"/> nedovoljno financiranje rekreativnog sporta iz proračuna RH i PGŽ <input type="checkbox"/> dotrajalost jednog dijela sportskih objekata (Dvorana Dinko Lukarić, Dvorana Mladosti, Dvorana 3. maj) <input type="checkbox"/> nedovoljna popularizacija rekreacije <input type="checkbox"/> nedostatna informiranost građana o postojećim mogućnostima za rekreativni triatlon u gradskim klubovima <input type="checkbox"/> nedovoljna povezanost triatlonskih klubova, društava i saveza unutar sustav sportske rekreacije <input type="checkbox"/> nepovezanost radnog okruženja sa sadržajima rekreativnog karaktera
--	--	--

E X T E R N A L	<p>OPPORTUNITIES prilike</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> sve veća ulaganja i potražnja velikih tvrtki i poduzeća za programe team buildinga <input type="checkbox"/> razvijanje novih poznanstava, druženje, zabava i rekreacija <input type="checkbox"/> mediteranska i blaga kontinentalna klima <input type="checkbox"/> uključivanje sporta i rekreacije u programe Rijeka-Europska prijestolnica kulture 2020 • <input type="checkbox"/> povezivanje rekreativnog triatlona s turizmom <input type="checkbox"/> neiskorišteni kapaciteti dvorana i igrališta osnovnih škola <input type="checkbox"/> mogućnost uređenja javnih prostora za rekreaciju <input type="checkbox"/> mogućnost korištenja novih medija i društvenih mreža za promociju triatlona 	<p>THREATS prijetnje</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> česte izmjene pravne regulative <input type="checkbox"/> manjkava primjena postojećih zakonskih akata <input type="checkbox"/> nedostatak nacionalnog programa sporta <input type="checkbox"/> deficit proračuna i destimulativni porezni sustav za ulaganja u rekreativni sport <input type="checkbox"/> slaba medijska promocija značaja rekreativnog triatlona u funkciji zradavlja <input type="checkbox"/> neodgovarajući raspored i nedostatak termina u gradskim sportskim objektima
--	--	---

7. ZAKLJUČAK

(Iz svega navedenog se)može vidjeti da Grad Rijeka ima perspektive za proširenje sportsko rekreacijske ponude. Na temelju proučenog u ovome radu, postoji mogućnost za izgradnju dodatnih objekata potrebnih za održivi razvoj) i unapređenje i razvoj rekreativnog triatlona.

Može se zaključiti kako je značaj sportske rekreacije sve veći budući da ona doprinosi očuvanju socio-psihološke i biološko-zdravstvene ravnoteže u stresnim uvjetima svakodnevnice u kojoj živimo. Naime, tjelovježba je jedna od glavnih sastavnica zdravog načina života zbog čega je nužno da bude dio čovjekove svakodnevnice. Stoga se sve više građana svakodnevno tijekom svojeg slobodnog vremena uključuje u razne oblike sportsko rekreacijskih aktivnosti, a posebice onih na otvorenom. Triatlon je tako idealan oblik rekreacije za svih.

Iz rada se može vidjeti da Grad Rijeka obiluje sportsko rekreativnim sadržajima, ali i prirodnim površinama, parkovima i otvorenim prostorima za sportsku rekreaciju. Sama ponuda sportsko rekreacijskih sadržaja na otvorenom u Gradu Rijeci je raznolika i prilagođena potrebama ljudi, pri čemu sami građani mogu slobodno izabrati mjesto i vrijeme provedbe svoje tjelovježbe, uštedjeti i uživati u prirodi. Značaj sportske rekreacije na otvorenom je neupitan kada se govori o zdravlju, održanju fizičke spreme i kondicije, te jačanju psihičke stabilnosti ljudi.

Iz navedenog se također može vidjeti da Grad Rijeka ima perspektive za proširenje sportsko rekreacijske ponude, te izgradnje dodatnih objekata potrebnih za održivi razvoj, unapređenje i razvoj rekreativnog triatlona.

8. LITERATURA

1. *Bompa, T.:* Periodizacija – Teorija i metodologija treninga, 2009. (poglavlje 1 – Osnove treninga)
2. *Milanović, D.:* Teorija treninga – Kineziologija sporta, 2013.; 2. Suvremeni sport – 2.2.3. Osnovne značajke sporta u Hrvatskoj

3. *Grupa autora: Pedagoški standardi i normativi rada trenera u sportu, projektna studija, 2014., Analiza stručnog rada trenera u plivanju*
4. *Hrvatski triatlon savez; službene web stranice (rezultati; broj registriranih triatlonaca i triatlonki)*
5. *Zajednica sportova Primorsko – goranske županije; službene web stranice (Registar sportskih udruga Grada Rijeke; broj članova)*
6. *Triatlon klub Rival, Monografija za deset, 2012*
7. *Triatlon klub Triton; službene web stranice*
8. *Triatlon klub Rival, službene stranice*
9. *Zajednica sportova PGŽ-a, STRATEGIJA RAZVOJA SPORTA PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE 2016. – 2020.*
10. Bošnjak, V. (2011). Prekomjerna težina- opći problem. U Andrijašević, M., Jurakić, D. (ur.) Međunarodna znanstvena stručna konferencija „Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja“, Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet, Udruga kineziologa grada Osijeka, Osijek
11. Andrijašević Mirna. Stanje i perspektiva razvoja u području sportske rekreacije//17. Ljetna škola kineziologa Republike hrvatske/Poreč, 2008. str. 39
12. Andrijašević Mirna. Primjeri dobre prakse u području sportske rekreacije//27. Ljetna škola kineziologa Republike hrvatske/Poreč, 2018. str. 59
13. Blair, S.N., Powell, K.E., Bazzarre, T.L., Early, J.L., Epstein, L.H., Green, L.W., Harris, S.S., Haskell, W.L., King, A.C., Koplan, J. (1993). Physical inactivity, Workshop V. AHA PRevention Conference III, Behavior change and compliance: keys to improving cardiovascular health, *Circulation*, 88
14. Fitness.com.hr. (2013). Triatlon- najbrže rastući sport u svijetu. S mreže preuzeto 07.10.2015. s adrese: <https://www.fitness.com.hr/sport/outdoor-sportovi/Triatlon.aspx>
15. <https://www.rijeka.hr/> (2018-10-20)

16. Rijeka trails//Turističke zajednice Riječkog prstena (Rijeka, Kastav, Klana, Viškovo, Jelenje, Čavle, Kostrena, Bakar, Kraljevica), 2016.
17. <https://www.rijekasport.hr/hr/objekti/bazeni-kantrida> (2018-10-20)
18. <https://bikerijeka.com/> (2018-10-25)
19. <http://www.visitrijeka.hr/>
20. Dujmović, D. (1995). Sportska rekreacija (1. Skripta za potrebe studenata), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb 5
21. Dujmović, D. (1995). Sportska rekreacija (1. Skripta za potrebe studenata), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb 5