



Klub turistov "MEDICÍNA" Košice
Regionálny úrad verejného zdravotníctva Košice -
Poradňa zdravia
Klub turistov mesta Košice (KTMK)



12.apríla 2026 (nedeľa)

usporiadajú tradičnú turistickú akciu

69.ročník otvorenia 100 jarných km

ONKOKARDIO TURISTIKA

38.ročník – jarná časť

Štart : Čermel' – reštaurácia „U vlka“ ,

9:00 – 10:00 prezentácia, občerstvenie

Trasa akcie: Čermel' – reštaurácia „U vlka“ , po prezentácii a slávnostnom otvorení sa turisti vydajú na trasu smerom na Alpinku.

Cieľ: Alpinka (12:00 až 13:00 hod.), kde sa bude kontrolovať tlak a pulz, cholesterol a iné parametre všetkým odvážnym turistom, ktorí nezablúdia a prekonajú jarnú únavu a všetky vírusy na okolí.

Doprava: najlepšie peši, prípadne sa dajú použiť rôzne kolesa alebo krídla (iba vlastné)

Pozývame všetkých turistov, chodcov a obyvateľov nášho mesta, ktorí prekonali srdcovo-cievne ochorenie, alebo ktorí sa chcú vyhnúť civilizačným chorobám aktívnym pohybom. Viete koľko váži, akú má hmotnosť Vaša hlava, aké dôležité sú oči a uši ?

Akcia sa uskutoční za každého počasia, ale naplánované je veľmi pekné počasie a pravdepodobne bude možnosť „spaľovania“ tukov. Účastníkom bude meraný krvný tlak a pulz, zásoby tuku . Na otázky účastníkov budú odpovedať lekári a sestričky, ktoré sa zúčastnia našej obľúbenej turistiky.

**Zásoby vlastných tukov prosím doneste so sebou,
budete ich mať zamerané a potom sa uvidí, čo s nimi.**

V Košiciach 21.marca 2026
tel : 0903 625644



MUDr. Jutka Karol,
predseda KT Medicína