

## Klub turistov "MEDICÍNA" Košice

Výbor ZO SOZ ZaSS pri VOU a.s.  
Regionálny úrad verejného zdravotníctva Košice - Poradňa zdravia  
Klub turistov mesta Košice (KTMK)



**10. apríla 2022 (nedeľa)**

usporiadajú tradičnú turistickú akciu

# Onkokardioturistika

**34.ročník – jarná časť**

súčasťou akcie je aj jarné stretnutie turistov KTMK  
a **65.otvorenie 100 jarných km**

Štart : reštaurácia U vlka (Čermel')

9,00 – 10,00 prezentácia, občerstvenie, testovanie výkonnosti,

Cieľ : Alpinka, kde sa budú merať tlaky, pulzy, cholesterol, tuky čo ostanú po túre  
a kde budeme testovať čo ste zabudli za doby covidovej .

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

Pozývame všetkých turistov, obyvateľov nášho mesta, ktorí prekonali srdcovo-  
cievne ochorenie, alebo ktorí sa chcú vyhnúť civilizačným chorobám aktívnym  
pohybom.

Akcia sa uskutoční za každého počasia, ale naplánované je veľmi pekné počasie  
a budete mať 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.

**Kto má zásoby vlastných tukov nech ich dotlačí „pred“ sebou,  
bude ich mať zmerané (ak sa budú dať) a následne znehodnotené.**

V Košiciach dňa 26.3.2022  
mobil: 0903625644



MUDr. Jutka Karol,  
predseda KT Medicína