

# Jak jsme celí mokří zdolávali Ještěd

**Všetaty** – Ani televizními rosníčkami předpovězená nepřízeň počasí neodradila vyznavače nordic walkingu od sobotní odpolední vycházky, a dokonce ani od nedělního celodenního zdolávání Ještědu. Sešli jsme se tedy opět v hojném počtu a v dobré náladě.

Navzdory velmi deštivé předpovědi počasí na poslední srpnový víkend jsme ani sobotní odpolední vycházku, ani nedělní celodenní výlet nezrušili. Naopak! S přesvědčením, že nejsme z cukru, a tudíž se nerozpustíme, jsme podnikli obě plánované akce organizované pravidelně každý poslední víkend v měsíci Nordic walkingem pro radost a Rodinným centrem Všetaty – Přívory.

## Výlet s nováčky

Na sobotu byla naplánovaná procházka tišickým lesem. Protože se sešla skupinka převážně začátečnicků, bylo nutné důkladně vysvětlit vše potřebné o nordic walking vybavení i technice, ačkoliv nebe nad námi začínalo významně ztmavnout. Přesto jsme věnovali instruktáži a nácviku správné chůze s hůlkami hned vedle tišického nádraží více než půl hodiny.

Následně jsme vyrazili na plánovanou trasu, ale už po několika prvních metrech se spustila průtrž mračen. Nicméně jsme měli velké štěstí, před úplným promoknutím nás zachránila rozestavěná garáž, kde už se před námi stačili schovat i dva cyklisté.

Nelenili jsme a vzniklý prostor jsme si zkrátali rozcvičkou, abychom si protáhli a zahřáli nordic walkingem nejvíce namáhané svalové skupiny. Než jsme docvičili, bylo zase jasno, a tak jsme mohli pokračovat.

Vydali jsme se zpět na trasu a vzhledem k dobré kondici všech účastníků jsme si ji dokonce o něco prodloužili. Procházku jsme zakončili příjemným závěrečným protažením.

Odcházení jsme s příjemným pocitem, že ani počasí nás neodradilo od našeho původního úmyslu udělat něco pro své zdraví a díky tomu, že jsme mezi námi přivítali nové



**AČKOLIV účastníkům nedělního výletu počasí zrovna dvakrát neprálo, úsměv z tváří jim to nesmazalo. Nejsou přece z cukru, aby je trocha vody rozmočila!** Foto 4x: Archiv Nordic walking pro radost

účastníky, bylo o čem povídat. Ani jsme se nemohli odtrhnout a ještě hodnou chvíli jsme si vyprávěli.

## Hrstka statečných

Po sobotním zážitku s průtrží mračen a zřejmě i díky velmi nepříznivé předpovědi počasí na další den odreklo svou účast na nedělním celodenním výletě hned několik tradičních účastníků. O to více je nutné ocenit ty, které počasí neodradilo a v neděli ráno dorazili na všetatské nádraží.

Když jsme v deset hodin vystoupili z vlaku v Liberci, přivítalo nás poprchávání, které se změnilo v mírný déšť. Než jsme se přesunuli tramvají pod Ještěd, vůbec jsme to neřešili.

Po navléknutí nezbytných pláštěnek jsme pak v prostoru tramvajové zastávky začali nacvičovat správnou nordic walking techniku. Tak jako předchozí den, i tentokrát se dostavilo více nordic walking začátečnicků než obvykle, a tak bylo potřeba vše důkladně předvést a vysvětlit, a vzápětí i opravovat a instruovat nové účastníky výletu individuálně, přímo v akci.

Po nácviku techniky jsme tedy směle vyrazili do kopce, do mlhy a mraků, kde jsme tušili libereckou dominantu...

Asi po půl kilometru jsme zamířili do lesa, kde nás před deštěm chránily koruny stromů. Začali jsme si libovat, že díky příjemně chladnému počasí se nám vlastně šlape dobře a nepříznivé počasí nám vůbec nevadí.

## Zbytečné obavy

Ačkoliv cesta na Ještěd od tramvaje měří pouhé čtyři kilometry, jde z důvodu velkého převýšení o relativně náročný výstup. Navzdory obavám některých začátečnicků, zda budou skupině stačit a nebudou zdržovat, stali se právě oni tahouny a šlapali v čele celé skupiny. Jejich obavy o úroveň vlastní kondice tak nebyly vůbec na místě. Instruktorka se zpravidla více věnuje pomalejším účastníkům vzadu, zatímco ti rychlejší solidárně čekají na rozcestí. Ostatní i oni si rádi oddechnou a zkrátí chvíli čekání svačinou či popovídáním s novými nordic walking přáteli.

Pod Ještědem jsme ještě zhlédli cíl závodu horských kol a obdivovali jsme, že mladíci dokážou kopec z Ještědu sjet na horském kole náročným a značně blátivým terémem stejně rychle jako naše kabinková lanovka. Tedy v čase kolem pouhých čtyř minut. To je vskutku neuvěřitelné!

Pod Ještědem jsme ještě zhlédli cíl závodu horských kol a obdivovali jsme, že mladíci dokážou kopec z Ještědu sjet na horském kole náročným a značně blátivým terémem stejně rychle jako naše kabinková lanovka. Tedy v čase kolem pouhých čtyř minut. To je vskutku neuvěřitelné!

## Koláček na nádraží

Po přesunu do centra Liberce se bohužel ukázalo, že jednou z účastnic výletu doporučená cukrárna má v neděli zavřeno, ale ani to nám nemohlo zkazit náladu. Byli jsme totiž v centru Liberce, a tak jsme se pokochali nádherným libereckým náměstím Dr. E. Beneše, radnicí, divadlem a po projití Pražskou ulicí směrem

dolů i novým, modernějším Soukenným náměstím. Pěšky jsme pak došli zpátky na vlakové nádraží, kde jsme si vychutnali kávu a koláček před odjezdem vlaku v místním pekařství.

Ačkoliv jsme se z důvodu nepříznivé počasí nakonec přesně nedrželi vytyčeného plánu, dokázali jsme výlet přizpůsobit nepříznivým podmínkám a báječně si ho užít. Sešla se opět skvělá parta optimisticky naladěných aktivních lidí několika generací, kteří spolu sdíleli tento nevšední zážitek. A také samotný nordic walking, tolik užitečnou a zdravou aerobní aktivitu v krásném prostředí libereckých lesů i historických památek v centru města. Všichni jsme si odnesli pěkné společné zážitky a chuť vyrazit s hůlkami do přírody i příště, a to nejen prostřednictvím organizovaného výletu.

## Konec sezony

Ten se bude poslední víkend v září, letos už naposledy. V sobotu odpoledne vyrazíme se seniory, začátečníky a účastníky limitovanými zdravotními problémy či nadváhou na kratší trasu, tentokrát po Přívorch. V neděli pak pojedeme na celodenní výlet vlakem do Lysé nad Labem, odkud poputujeme po naučné stezce Krajinou Rudolfa II. zhruba třináct kilometrů do Čelákovic. Cestou nás čeká návštěva barokní vesnice Byšičky, a zároveň budeme mít možnost pokochat se tichou krásou Hrbáčkových tůň. Na obou akcích nebude chybět protažení a nácvik správné nordic walking techniky.

Pro další informace o plánovaných výletech a pro přihlášení se na ně navštivte web [www.nwproradost.cz](http://www.nwproradost.cz) nebo [www.rcvsetatyprivory.cz](http://www.rcvsetatyprivory.cz)

**Jitka Hadová**  
Nordic walking pro radost



**HLAVNĚ neztratit dobrou náladu, s úsměvem jde všechno líp.**



**NA SLUNÍČKO čekali výletníci v sobotu marně, museli do deště.**



**NORDIC walking hole se při výstupu na Ještěd opravdu hodily.**

**TIP LIGA**  
čtenářů Deníku



**PIVOVAR**  
**ROHOZEC**  
Založeno 1850

Své tipy odevzdejte nejpozději **do pátku 12. září do 14 hodin** na adresu Mělnického deníku: Kapitána Jaroše 295, 276 01 Mělník.  
Správný tip: + 2 body, špatný: -1 bod.  
**Sběrná místa:** rest. Na Františku Kralupy, na hřišti v Libiši a klub na hřišti ve V. Borku.

**4. KOLO**

**MOJ TIP:**

- Libiš – Neratovice (divize)
- Ovčáry – Hostouň (KP)
- Lužec – Dyn. Nelahozeves (I. B)
- Řepín – Vysoká (I. B)
- Záryby – Byšice (I. B)
- Vojkovice – Hořín (OP)
- Tišice – Kly (OP)
- Pšovka B – Kralupy 1901 (OP)
- Č. Kralupy – Čelčice (III. třída)
- Řepín B – Všestudy (III. třída)

	1	0	2
1. Libiš – Neratovice (divize)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ovčáry – Hostouň (KP)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Lužec – Dyn. Nelahozeves (I. B)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Řepín – Vysoká (I. B)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Záryby – Byšice (I. B)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vojkovice – Hořín (OP)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tišice – Kly (OP)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Pšovka B – Kralupy 1901 (OP)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Č. Kralupy – Čelčice (III. třída)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Řepín B – Všestudy (III. třída)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EQUIPMENTIE.FA (celková výpočetní učební hračka v rámci úpravy usnadnění a zlepšení)

Více na [www.denik.cz](http://www.denik.cz)

Jméno: .....

Příjmení: .....

Moje hračka (číslo, jméno, věk, barva): .....

Ulica, číslo: .....

Město/PSC: .....

E-mail: .....

Titul: .....

Jsem připraven přelstít balení Deníku  Ano  Ne

Chci se stát předplatitelem Deníku  Ano  Ne

Udělej Hračka opožďovač! VYTVÁŘEJTE SI SVŮJ VÝLET DO PŘÍRODY S PŘÍMÝM ÚČASTNÍKEM V HODINĚ UVEDENÉ V TABULCE. HRAČKA JE PROJEKTEM DENÍKU A JE TO DO PLÁNOVÁNÍ OČEKÁVÁNÍ HODINĚ. DENÍK NEODKÁDÁ SVŮJ PRŮBĚH ŽÁDNÝM ÚČASTNÍKEM OČEKÁVÁNÍ.



**Fotbalt Golf**  
FOTBAL PARK DYMŇKŮ  
TO PRÁVĚ MÍSTO NA HRANÍ

**VE TŘETÍM KOLE**  
**HRAJEME O**  
**DÁRKOVÉ BALENÍ**  
**PIVA ROHOZEC**

## Miminko týdne



**MIMINKEM TÝDNE** se stala **Eliška Hořová**, která se rodičům **Sárce Rotkové** a **Romanu Hořovi** z Neratovic narodila v neratovické porodnici 23. srpna 2014. Gratulujeme! Foto: Deník/Věra Krajníková

## Právě jsme se narodili



Každou sobotu najdete v Mělnickém deníku snímky miminek narozených v předchozím týdnu v porodnicích mělnické a neratovické nemocnice.



A už v pátek po poledni si je můžete prohlédnout na webu

[www.melnicky.denik.cz](http://www.melnicky.denik.cz)