

# Jak se naše hůlkařské výlety pomalu mění v labužnické

Víkend byl v Rodinném centru Všetaty – Přívory opět ve znamení sobotní nordic walking vycházky a nedělního celodenního výletu.

V sobotu po obědě, přesně ve čtrnáct hodin, se šla malá skupinka senierek před všetatským rodinným centrem za účelem naučení se správné techniky nordic walkingu a vyzkoušení si této nové volnočasové aktivity i sportu (záleží, s jakou intenzitou je provozován) pod vedením zkušené instruktorky. Skupinku doplnila i Nikolka, vnučka jedné ze zúčastněných dam.

Dvouhodinová procházka podél Košáteckého potoka byla zahájena teorií a nácvikem správné techniky. Následně jsme vyrazily na dvoukilometrovou procházku, v jejímž průběhu jsme ještě několikrát zastavily a věnovaly se pilování některých chyb, které byly instruktorkou na místě opravovány. V půlce naší vycházky jsme se pak také příjemně protáhly.

Počasí nám přálo, ale nikdo z nás nepočítal s tím, že už naplno běží sezóna komárů, a tak jsme při naší rozvíčce u potoka silně postrádaly repellent. Příště ho určitě nezapomeneme!

Procházku jsme zakončily opět před rodinným centrem. Protože svítilo sluníčko a po našem výkonu jsme si jistě zasloužily odměnu, zakončila část naší skupinky vycházku ve všetatské cukrárně posezením venku u kávy a výborného dortíku.

Instruktaž nordic walkingu nás všechny namotivovala, a tak jsme se rozcházely s předsevzetím, že se nejen opět brzy uvidíme na některé z dalších plánovaných vycházek či celodenních výletů, ale že začneme také pravidelně chodit i samy.

Prožily jsme velmi příjemné odpoledne, seznámily se s dalšími účastnicemi, popovídaly si a možná také našly do budoucna další parťáky na společný nordic walking.

V neděli se pak konal pravidelný celodenní výlet. Tentokrát se nás sešlo ráno na vlakovém nádraží o něco méně než obvykle, neboť předpověď počasí slibovala na celou ne-



NEDELNÍ celodenní výlet do Malé Skály si nenechalo ujít devět všetatských milovníků nordic walking. Foto 4x: Archiv Jitky Hadové

děli vytrvalý déšť. Nicméně devět z nás tato zpráva ani nevylekala, ani neodradila. Sbalili jsme si preventivně pláštěnky a výlet jsme si nenechali ujít. A udělali jsme dobře!

Hned po příjezdu do Malé Skály, nastavení správné délky holí a úvodním seznámením se s plánovanou trasou jsme vyrazili na louku u řeky, kde nás opět neminulo protažení. Už cestou z nádraží jsme mohli obdivovat krásy místní architektury – pro tento kraj tolik typické malebné roubenky.

Po rozvíčce nás hned čekal největší kopec, a to na vyhlídku a ke skalnímu hradu Vranov, známému spíše jako Pantheon. Většina účastníků výletu se odvážně vydala na prohlídkový okruh, ostatní pohodlari se rozhodli, pod zámlinkou hlídání hůlek ostatním, posedět u místního kiosku. Tam posléze po prohlídce celá skupinka společně posvačila, aby se tak posílila na další výšlap směrem k hradu

Frýdštejn.

Cesta mezi Vranovem a Frýdštejnem nabízí nejen krásy místních pískovcových skal, ale také několik památníků, které připomínají historické osobnosti a události, kterých si cenil místní mecenáš a majitel maloskalského panství Zachariáš Romisch, a tak je nechal zbudovat na své náklady.

U Frýdštejnu jsme se rozhodli, že se prohlídky hradu v zájmu ušetření času a stále se zvětšujícího dešťového mraku nad našimi hlavami neúčastníme a raději jsme se vydali na zasloužený oběd do oblíbené restaurace Na Vejpřeží.

Hosty jako nás by si mohla přát každá restaurace. Zbytečně jsme se nerozmýšleli a objednali si (opravdu jen shodou náhod) všichni stejné jídlo – devětkrát smažený hermelín!

Po obědě začalo mírně mrholit. Od Vejpřeže jsme se ještě vydali podívat k místní rozhledně Kopanina, a pak už jen zbývalo sejít zpět do Malé Skály, kde jsme měli v plánu posedět u kávy a v ideálním případě i palačinky.

Cestou jsme prošli malebnou vesničkou Bobov, kde nás překvapilo, že místní domečky nejsou oplocené, všichni tam žijí společně jakoby v jedné velké zahradě. A navíc tam i končí silnice. Opravdu romantický konec světa.

Objevili jsme také sochu, u které je nám opravdu záhadou, jak se tam dostala. Zobrazuje partyzána se samopalem, zřejmě si některý z místních chalupářů udělal radost a nechal si převézt toto umělecké dílo právě sem, aby ho tak uchránil před pravděpodobným zničením.

Poté, co jsme se rozloučili s partyzánem, začalo vydatně

pršet. Poslední zajímavostí na trase tak byl vskutku romantický lesní hřbitůvek, kde je kromě již zmínovaného mecenáše Romische pochována také spisovatelka Jarmila Glazarová. Navzdory tomu, že jde o hřbitov, je to nesmírně malebné místo.

Pak jsme už jen seběhli kolem místního záměčku, kostela a domova důchodců k řece a nakonec usoudili, že když už se rozpršelo opravdu hodně, ani se nám vlastně na palačinku nechce a raději se po-

kusíme stihnout o něco dřívější vlak, neboť už jsme se všichni těšili do sucha a tepla.

Být na nádraží včas, České dráhy avizovaly dvacet minut zpoždění, které jsme tedy využili na dojednání našich vlastních zásob. Nakonec to bylo jako v cukrárně, neboť batůžky účastníků výletu skrývaly opravdu velké laskominy – čokoládovými bonbony počínaje a lívanci konče. Zdá se, že kromě poznávacích a sportovních charakteristik se začínají naše společné výlety vyznačovat i labužnickými ambicemi zúčastněných. Jen tak dál! Uvidíme, čím nás kdo překvapí příště.

Společná cesta vlakem nazpátek ubíhala pro někoho ve veselé a pro jiné v klímbací náladě. Do Všetat jsme dorazili v pořádku a i když trochu promočení, hlavně také nabití energií, o kterou se s námi podělila maloskalská příroda a vsudypřítomná aura historie, ať už v podobě místních architektonických skvostů či zajímavých osudů místních rodáků, o kterých jsme se postupně dozvídali z různých postmíňků a naučných cedulí.

Příště, to jest poslední víkend v červenci, se pro změnu nechystáme nikam daleko, pojedeme vlakem do nedalekých Košátek. V sobotu odpoledne se budou moci senioři projít místní malebnou chatovou osadou a v neděli se vydáme pěšky z Košátek do Všetat po jediné místní žluté turistické značce.

Pro informace o dalších plánovaných akcích a výletech sledujte weby [www.rcvsetatypriivory.cz](http://www.rcvsetatypriivory.cz) a [www.nwproradost.cz](http://www.nwproradost.cz).

Jitka Hadová



ANI VYTRVALÝ DÉŠť NESPLÁCHL DOBRŮU NÁLADU VÝLETNÍKŮ.



NA SOBOTNÍ procházku vyrazila se svou babičkou i malá Nikolka.



SENIORKY se v sobotu učily správné nordic walking techniky.

**Mercedes-Benz**  
 Autorizovaný prodejce Hoffmann a Žižák spol. s r. o.  
 hledá pro své servisní centrum Zápý Praha-východ:  
**automechaniky na opravy nákladních a osobních vozidel  
 a přejímacího technika nákladních vozidel**

Nabízíme: – práci v moderně zařízeném prostředí  
 – odbornou a technickou školení  
 – dobré platové ohodnocení

Požadujeme: – pracovní nasazení  
 – práci v oboru  
 – ochotu vzdělávat se v oboru a rozšiřovat své technické znalosti  
 – fičičský průkaz výhodou

Zvotapisy zasílejte na adresu: Hoffmann a Žižák spol. s r. o.  
 Zápý 255, 250 01 Brandýs nad Labem,  
 nebo na e-mail: [precik@hoffmann-zizak.cz](mailto:precik@hoffmann-zizak.cz)

**HOFFMANN a ŽIŽÁK**

**HLASOVACÍ KUPON**  
**Miminko 2. čtvrtletí 2014**

Damián Pilík  
 Denisa Mocová  
 David Minaříč  
 Marek Hál  
 Tobiáš Obert  
 Lukáš Paluska  
 Natálie Mířatská  
 Barbora Russová  
 Zachariáš Bakaj  
 Šimon Groh  
 Ondřej Vaculík

✓ hlasujte zakreslením křížku ve čtverečku před jménem dítěte, kterému chcete věnovat hlas  
 ✓ na jednom kuponu lze zaškrtnout pouze jedno jméno  
 ✓ platí pouze originální kupony vystřižené z novin, které vycházejí každý den  
 ✓ kupony musejí být doručeny do redakce na adresu Mělnický deník, Kpt. Jaroše 295, 276 01 Mělník do pátku 25. července 2014 do 14 hodin, osobně nebo poštou

**Talenty okresu**

Hlasovat můžete pouze pomocí těchto originálních kuponů, které budou vycházet denně v tištěném vydání Mělnického deníku. Kopie kuponů jsou neplatné! Uzávěrka soutěže je v pátek 15. srpna ve 12.00 hodin.

**FOTBALOVÝ TALENT OKRESU:**

.....

**SPORTOVNÍ TALENT OKRESU:**

.....

Prosíme, abyste vyplnili vytečkovaná pole (uveďte jména hráčů či hráček, jejich klubovou příslušnost, věk a u sportovního talentu i druh sportu). Lístky poté zašlete nebo osobně doručte na adresu Mělnického deníku (ul. Kapitána Jaroše 295, 276 01 Mělník). Můžete je vhodit také do schránky Mělnického deníku u vchodu z ulice Kapitána Jaroše.