

# Nordic walking není jen sport, ale i společenská událost

Už podruhé v tomto roce se konal nordic walking víkend, který zorganizovalo Rodinné centrum Všetaty – Přívory společně s Nordic walking pro radost.

V sobotu odpoledne jsme se tedy sešli na nádraží ve Všetatech, a ačkoliv byl původně plánovaný výlet do lesa ve Staré Boleslavi, na místě jsme se operativně rozhodli (vzhledem ke stále černějšímu nebi, které signalizovalo blížící se bouřku), že se nebudeme vzdalovat domovu a užijeme si procházku v nedalekém parku u liblického zámku.

Po přesunu do Liblic a obdivování garderoby nevěsty na právě probíhající svatbě jsme začali trénovat techniku správné nordic walking chůze v prostorách nádherného francouzského parku. Po zopakování základních principů chůze a práce paží jsme se

## Procházka pro seniory se z důvodu nepříznivé počasí přesunula z lesa ve Staré Boleslavi do parku u zámku Liblice.

vydali dále, do anglického parku, kde jsme obdivovali krásy právě kvetoucích žlutých kosatečů a nevšední botaniku místní slatinné louky.

Ačkoliv jsme se dešti nevyhnuli, při krátké přehánce nás nepřeslo, neboť nás skryly bohaté větve krásných vzrostlých stromů.

Návratu do Všetat předcházela už jen opětovná procházka francouzským parkem. Rozhodně nelitujeme, že jsme se odhodlali vyrazit i navzdory té malé přehánce, neboť pohled z parku na liblický zámek s dramatickým nebem nad jeho střechou a další procvičení nordic walking techniky nám za to rozhodně stálo!

Následujícího rána se sešla natěšená skupinka vyznavačů nordic walkingu na všetat-

ském vlakovém nádraží. Po přesunu do Mšena byla na náměstí představena nordic walking technika, dozvěděli jsme se něco o vybavení na nordic walking a nechali si opravit chyby v koordinaci či nesprávnou práci paží, protože pokud bychom tak neudělali, nebyl by nordic walking náležitě efektivní a zdraví prospěšný, což by byla škoda.

Po krátkém návratu jsme vyrazili na značenou devět kilometrů dlouhou Cinibulkovu stezku. Počasí nemohlo být lepší, bylo jasno a po nebi pluly krásné bílé mráčky.

Po přesunu za mšenský rybník na louku nám ani tentokrát nebyla odpuštěna nezbytná rozcvička a protažení nejvíce namáhaných svalových skupin. V průběhu rozcvičky jsme se dobře bavili a protestovali pouze v případě naší fotografky, která se opět šikovně ulila z důvodu focení. Asi ji příště vystrídáme!

Po rozcvičce jsme vyrazili po schodech směrem k silnici do Romanova, kde jsme se pokochali nádherným výhledem hned na tři dominanty na horizontu – Vrátnskou horu, Bezděz a Ještěd. Pak už jsme sestoupali do příjemného chladku kotořinských dolů, kudy nás Cinibulkova stezka dovedla ke skalnímu útvaru Prolezovačky. Poté jsme sestoupili k malé, do skály vytesané místnosti, k Obraznici. Tato člověkem vytesaná komůrka do pískovcových skal získala své jméno díky tomu, že za třicetileté války sloužila jako skrýš obrazů a jiných cenností místních obyvatel.

Příjemnou cestou a v dobré náladě jsme dorazili až na rozcestí Kačina, kde jsme vyhlásili pauzu na svačinu. V průběhu svačiny jsme probrali kdekjaká zajímavá témata od vaření až po bojová umění, ten umí to a ten zas tohle. Docela jsme se nasmáli.

Po posilnění se proviantem z našich batůžků jsme pokračovali dál, až na Vyhlídky. Od-



MEZI ÚČASTNÍKY nedělního výletu byli lidé různých věkových kategorií. Foto 4x: Archiv Jitky Hadové

tud byl velmi uklidňující výhled na Vrátnskou horu a vesničky pod ní. Po posilnění se hroznovým cukrem, který nám rozdala naše instruktorka, jsme se vydali na náročnější úsek cesty (asi věděla, proč budeme potřebovat posilnit). Čekal nás totiž průchod skalním útvarem Bludiště a následně zdolávání dřevěného zebříku. A dokonce jsme absolvovali i kratičké řetězové cesty, připadali jsme si jako dobrodruzi zdolávající feraty v Dolomitech!

Všechny překážky jsme všichni úspěšně a v pohodě zvládli, zejména díky týmovému duchu a vzájemné pomoci, což byl smělující zážitek pro celou naši skupinu. Nakonec jsme se shodli, že „ten řetěz“ vypadal hůř a náročněji, než jaký v skutečnosti byl. Na Cinibulkovu stezku a zejména na úsek Bludiště – hájovna Na Rovinách, budeme jistě ještě dlouho vzpomínat! Nicméně byli jsme ujištěni, že na zbylých výletech nás až do konce roku podobné výzvy na trasách už nečekají.

Od hájovny Na Rovinách

nás čekal pohodový zbytek cesty. U Švédského valu, bývalého ležení švédského vojska, jsme začali rozebírat aktuální témata – kdo byl a nebyl u právě proběhlých voleb do Evropského parlamentu a jiné nadmíru zajímavé události.

## V červnu se milovníci chůze s hůlkami vydají na výlet na Malou Skálu, senioři se projdou po Přívorech.

Po projití Průsečnou skálou jsme se zastavili u skalního útvaru Obrí hlava a žába. Zde jsme se setkali se skupinou notně zablácených cyklistů, kteří sem přijeli od Pokliček. Nebylo divu, po bouřkách předchozích dvou dnů byla cesta od Pokliček určitě jedno velké bahno. Jediná zúčastněná cyklistka prohlásila, že už toho má dost a zda se může přidat k nám. S pochopením jsme konstatovali, že samozřejmě, ačkoliv si myslíme, že časem se stanou našimi kli-

enty i všichni ostatní cyklisté. Ani neprotestovali...

Po rozloučení s vyčerpanými cyklisty jsme pokračovali sestoupením do poslední rokle, kde jsme se pokochali výhledem na skalní útvar Faaron. Po zdolání posledního kopce a posledních svačin jsme už jen prošli Františkovou alejí (vysázena byla na počest místního rodáka, učitele na mělnické zahradnické škole Františka Smýkala z iniciativy jeho studentů a přátel) a sestoupili po louce s nádherným výhledem na Mšeno zpět kolem architektonicky zajímavého prvorepublikového mšenského koupaliště na náměstí.

Zde na nás čekalo velké dilema. Zakončit výlet u piva v místní restauraci, anebo nad kávou a zaslouženým dortíkem v místní báječné cukrárně...? Hádejte, jak to nakonec dopadlo!

Výlet i procházka pro seniory se i tentokrát skvěle vydařily, počasí nám přálo a my jsme si tak užili nejen nordic walkingu, ale i přírodních krás, skalních útvarů a rozhodně i povídání s nově naby-

tými nordic walking přáteli. Účastníci výletu spolu sdíleli při svém povídání radosti i strasti svých životů, a dokonce jsme byli svědky uzavření hned několika potenciálních obchodů mezi zúčastněnými. A pak že se obchody uzavírají jen na golfu!

Je radost pozorovat, že nordic walking není jenom sport, ale i společenská událost. Lidé k sobě nacházejí cestu a setkávají se i ti, kteří by se v životě jinak nikdy nepoznali. Je radost být součástí těchto akcí a sledovat, jak Nordic walking pro radost naplňuje svou misi: „Šťastnějšími a zdravějšími se klienti Nordic walkingu pro radost stávají díky účasti na nordic walking výletech a procházkách. Mají radost z pohybu na čerstvém vzduchu a cestou objevují kromě krás přírody i kulturní, architektonické a historické zajímavosti. Mohou se seznámit a popovídat si s jinými zajímavými lidmi ve skupině. Nordic walking pro radost si klade za cíl úspěšně konkurovat konzumní představě trávení volného času, tedy vleze u televize nebo vsedě u počítače. Život se má žít opravdově, a ne jen virtuálně! Nordic walking je cesta, a ta cesta je cíl!“

Na letošek je připraveno celkem šest takových víkendů, vždy poslední víkend v měsíci od dubna do září. V sobotu odpoledne se koná krátká a nenáročná procházka pro seniory a v neděli vyrazíme na celodenní výlet, který je určený všem vyznavačům této stále ještě relativně nové pohybové outdoorové aktivity. Pro více informací sledujte weby [www.rcvsetatyprivory.cz](http://www.rcvsetatyprivory.cz) a [www.nwproradost.cz](http://www.nwproradost.cz)

Už teď se těšíme se na červnový nordic walking víkend, tentokrát je pro seniory naplánovaná procházka v Přívorech, zatímco v rámci nedělního výletu vyrazíme objevovat krásy Malé Skály.

Jitka Hadová  
Nordic walking pro radost



PŘED KAŽDÝM výletem je důležité pořádně se protáhnout a oživit si správnou techniku chůze nordic walking. S hůlkami se pak lépe zdolává každý terén, ať už se jde prostředkem pole nebo ve stínu lesa...

# ČECHOMOR-KOOPERATIVA TOUR 2014

[www.cechomor.cz](http://www.cechomor.cz)

Speciální host: VŠICHNI SVATÍ

## 21. 6. 2014 - 20.00 hod.

### Letní slunovrat na Farmě Ptýrov (Mnichovo Hradiště)

Předprodej:



[www.ticketstream.cz](http://www.ticketstream.cz)

Podpořte s námi Pomocné tlapky. Více na [www.pomocnetlapky.cz](http://www.pomocnetlapky.cz).

