

## Vaše příspěvky

## Poslední letošní výlet do Českého ráje se povedl

**Mělnicko** – Posledním výletem sezony, organizovaným společně s Rodinným centrem Všetaty-Privory, byla procházka v pohádkově krásném Českém ráji. Hlavním cílem byl statek a skalní výtvory místního statkáře a lidového umělce Vojtěcha Kopice.

Jednu podzimní neděli jsme se proto navzdory všem vlahkým výlukám a nestálé předpovědi počasí sjely v hojném počtu z různých koutů Česka na nádraží do Turnova – město.

Hned před nádražím jsme našim novým výletnicím vysvětlili techniku nordic walkingu a po krátké instruktáži jsme vyrazily do schodů a do kopce k první zajímavosti na trase, kterou byla skupinka dřevěných soch – Brána do Českého ráje a labyrint vyznačený na louce kameny.

## Vyhledka Hlavatice

Po zdolání krátkého úseku do kopce jsme objevily romantickou skalní vyhlídku Hlavatice. Kdysi se jí pro její zvláštní tvar říkalo také třeba Zub času nebo Napoleonova hlava. Dnes vede na vrcholek skalního útvaru točité schodiště, a tak jsme se mohly odtud pokočit výhledem na Vráteckou horu, Bezděz, Ještěd i město Turnov.

Následně jsme vyrazily po rovině, po páteřní cestě spojující všechny zajímavosti, a sice po Zlaté stezce Českého ráje směrem k hradu Valdštejn.

Skalní hrad Valdštejn okouzlí každého už svou velikostí, sochami vyzdobenou přístupovou cestou. I když jsme neměly čas účastnit se prohlídky interiéru s průvodcem, nenechaly jsme si ujít prohlídku bez průvodce, takže jsme navštívily místní kostel, krásnou vyhlídku na Trosky, výstavu modelů hradů a zámků Českého ráje i sklepení.



MEZI ÚČASTNÍKY výletu byly zastoupeny různé věkové kategorie.



V PRŮBĚHU výletu účastnice navštívily například skalní hrad Valdštejn. Foto 2x: Nordic walking pro radost

Moc se nám líbila také místní bylinková zahrádka.

Protože se z černého mraku nad námi spustil očekávaný vydatný déšť, rozhodly jsme se poobědvat na nádvoří u hladomorny. Ještě že v hladomorně nikdo nebyl a nemohl nám závidět všechny ty dobroty!

## Prší? Neprší!

Ačkoli déšť ustal jen trochu a celkem výrazně se ochladilo, nenechaly jsme se odradit. Natáhly jsme pláštěnky a směle vyrazily na cestu. A jak to tak bývá, když už se pracně nasoukáte do igelitových pláštěnek a ty zmoknou, abyste je musely mokré zase sbalit do svých batůžků, po chvíli samozřejmě pršet, jako nachvál, ale zároveň i našťást, přestává. To bylo komentářů... Takže zastavit, nasoukat

mokré věci zpátky, ale pak už jen zvesela s prvními slunečnými paprsky zase vpřed!

Konečně nalézáme v lese a ve skalách ukryté skalní výtvory Vojtěcha Kopice. Obdivujeme jeho vlastenectví, s jakým do skal vytesal celou řadu pro náš národ důležitých okamžiků, postav a citátů. Jak to vlastně jeden statkář mohl za svůj život stihnout a ještě pracovat na svém hospodářství? Ale jak konstatuje jedna znás: „Asi zdrhal z domova, asi byla ta jeho pěkná fúrie.“ To je zajímavá a nadčasová teorie...

Po projití celé přírodní galerie se vracíme kolem malebného statku zpět na cestu ke Zlaté stezce. Lituujeme, že je statek v soukromých rukách a nemůžeme se podívat dovnitř, ale i zvenku je to jako v krásné české pohádce.

## Skalní útvary

Ale to ještě není zdaleka všechno! Zlatá stezka nás vede několika nádhernými vyhlídkami na hruboskalské skalní útvary s roztomilými názvy, třeba U Lvička či Na kapelu. Procházíme také krásné místní arboretum a konečně se dostáváme až na zámek Hrubá Skála. Nezapomínáme se vyfotit s krásnou vyhlídkou na Trosky a dopřáváme si zaslouženou kávičku a dortík v místní zámecké restauraci.

Po takové zastávce se cítíme posílené, a tak si přímou cestu na nádraží do Sedmihořek prodlužujeme ještě odbočením do Myší díry, kde máme skutečně co dělat, abychom se protáhly. Ale i tu výzvu zvládneme bez potíží, a tak jedna z nás povzbudivě

konstatuje: „Tohle jen dokazuje, že na ty diety se můžeme vykašlat!“

Protože jsme našly velice malebné místo uprostřed lesa, pouštíme se do obvyklého protažení. Dobře, dietu si odpustit můžeme, ale na rozcvičce trváme! Rozcvičku dokončujeme se značně namoženými břišními svaly, neboť Blaženka nám při snaze o protahování achilovek demonstruje postoj egyptské sfingy. Ty komentáře, její i ostatních, jsou neopakovatelné a někdy i nepublikovatelné...

## Hřbitov horolezců

Ještě procházíme skalním útvarem Adamovo lože, které tolik proslavila klasická pohádka o princovi Bajajovi, a pak nás čekají další dvě vyhlídky na Hrubou Skálu a Trosky. Poslední zajímavostí na cestě je symbolický hřbitov tragicky zahynulých horolezců.

Po písečné cestě Sahara s výhledem na skály, které si zahrály v tolik oblíbeném filmu Jak dostat tatínka do polepšovny, se dostáváme až do lázní Sedmihořky, kde na nádraží končíme tento tolika zážitky nabitý den.

Tímto naše nordic walking výlety pro letošní rok končí, ale jsme odhodlané v organizování dalších výletů pokračovat i v roce následujícím. Těším se na vás s hůlkami v rukách a tisíci mílemi v nohách!

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

**Jitka Hadová**  
Nordic walking pro radost

## V soutěži O pohár starosty ve vodní záchraně se Neratovickým dařilo

V sobotu 7. listopadu se plavci Neratovického plaveckého klubu zúčastnili závodů ve vodní záchraně pořádaného VZS ČČK, místní skupinou Praha 15 s názvem O pohár starosty Prahy 15. Závodů probíhaly v areálu plaveckého bazénu Univerzity Karlovy v pražské Hostivaři. Účast byla velmi hojná, zastoupení zde měli záchranáři z různých míst Česka – z Neratovic, Českého Krumlova, Sokolova, Prahy 15, Soběslavi, Jablonce nad Nisou, Krnova, Dvora Králové, Klatov, Karlových Varů – Jesenice a Ústí nad Labem.

Soutěžilo se v několika disciplínách: jednotlivci – 50 m záchrana modelu, 100 m záchranný polohový závod, 100 m tažení modelu s pásem a ploutvemi; dvojice – záchrana s pásem a ploutvemi (50 m + 50 m), záchrana v oděvu (75 m + 50 m), dopomoc unavenému plavci (50 m + 50 m) a záchrana pomocí lana.

Neratovičtí plavci předvedli, co v nich opravdu je, svědčí o tom obsazená místa na stupních vítězů. V jednotlivcích se na nejvyšší stupněk proborovali Radek Černý, Vít Kouba, Pavlína Pokorná a Viktorie Kořínková, ve dvojicích pak Alois Kouba a Vít Kouba, Matěj Květoň a Tomáš

Sobotka, Viktorie Kořínková a Kateřina Tancmanová a Natálie Hrdinová s Tinou Podzimekovicou.

Za zmínku stojí i další umístění, v jednotlivcích například Pavel Škanta, Alois Kouba, Matěj Květoň, Marek Valko a Anna Marešová (všichni 2. místo), Michal Lhotka, Tomáš Sobotka, Kateřina Tancmanová a Viktorie Kottová (všichni 3. místo), Natálie Hrdinová (4. místo) i Jaroslav Obdržal a Kristýna Veselá (oba 5. místo). Ve dvojicích byli úspěšní David Soběslavský s Ondřejem Žaludkem a Barbora Kotoučová s Ráchel Najmonovou (všichni 2. místo), Tomáš Sklenář s Barborou Hozákovou a Pavlína Pokorná s Kristýnou Veselou (všichni 3. místo) i Michal Lhotka s Janem Svobodou (4. místo).

Vodní záchrana není jen o soutěži v nějaké sportovní disciplíně, ale připravuje plavce (záchranáře) i do běžného života, neboť jejich získané dovednosti, kterými jsou záchrana tonoucího a poskytnutí první pomoci, mohou pomoci zachránit lidské životy.

Naše velká gratulace patří všem zúčastněným plavcům i jejich trenérům.

Sportu zdar a plavání obzvláště!

Petra Obdržalová

## MĚLNICKÝ deník

Zapojte se do našeho týmu!

Posílejte hezké fotografie vašich ratolestí, ukažte, jak řádíte se svými zvířecími mazlíčky nebo jak trávíte vy i vaše děti volný čas...

[melnicky@denik.cz](mailto:melnicky@denik.cz)



Region  
Český rozhlas

## Vychutnejte si podzim

s Českým rozhlasem Region

Vyhrávejte v našem vysílání dárkové poukázky v hodnotě 500 Kč na nákup v obchodech Žabka

Soutěž probíhá od 1. 11. do 30. 11. 2015  
Rádio vašeho kraje | 100.7 FM



žabka  
skočte si nakoupt