

Vaše příspěvky

Hůlkařům na výletě do Prokopského údolí přálo počasí

Všetaty, Praha – Poslední březnovou neděli jsme s Rodinným centrem Všetaty – Přivory úspěšně zahájili nordic walking sezonu výletem do Prokopského údolí v Praze.

Do toho deštivého rána se nechtělo téměř nikomu z nás vstávat. Vyhlídka strávení neděle venku za nepříznivého počasí nebyla zrovna dvakrát lákavá. Navíc se v noci posouval čas, takže někteří z nás bojovali i s únavou. Navzdory výše popsaným překážkám jsme se však přesto sešli v hojném počtu. Už jsme se zkrátka nemohli dočkat dalšího ročníku našich nordic walking výletů!

Všichni jsme se opět rádi viděli, někteří skutečně až popůl roce, a cestou vlakem jsme si povídali, co kdo zažil zajímavého. V průběhu cesty do Prahy se počasí umoudřilo a úplně přestalo pršet. Když jsme kolem desáté dopoledne vyrá-



PRVNÍ z řady letošních nordic walking výletů pod hlavičkou Rodinného centra Všetaty – Přivory a Nordic walkingu pro radost zavedl účastníky do Prokopského údolí v Praze. Foto 3x: Nordic walking pro radost

se zelenající, do jara se probouzející a rozkvetlými kvitky pokryté přilehlé stráně.

Cesta nás dovedla až na „hřiště pro dospělé“, kde se nachází několik posilovacích hrazd, plošin, a dokonce i kladina. Někteří z nás neváhali ani minutu a okamžitě začali zkoušet všechna ta mučidla sami na sobě. Výborně jsme pobavili nejen sebe, ale i jistě i kolemjdoucí, ačkoli výkony

některých z nás bych měla spíše vyzdvihnout. Vskutku máme v naší skupině výtečné sportovce!

Protože jsme si potvrdili, jak výborně na tom s naší kondicí jsme, rozhodli jsme se prodloužit si klasickou procházku po naučné stezce po zdolání přilehlé stráně, abychom se na Prokopské údolí a jeho širší okolí mohli podívat z několika vyhlídek.

Nad údolím jsou navíc kromě vyhlídek také zbytky pravěkého slovanského hradě Butovice. Pravěcí lidé zde kdysi měli jistě krásný výhled, ale také velmi, velmi větrno. Vítr nás tam opravdu nešetřil, ale na druhou stranu jsme si užili i tu a tam svítiličku sluníčka.

Pak jsme se napojili zpět na naučnou stezku a vydali se na její další zastavení, a sice do

Červeného a následně i do Černého lomu. Většinu z nás ale rozhodně zaujala zastávka v lomu Mušlovka, který je plný zkamenělin dříve žijících živočichů. Chodíme přece po dně prehistorického oceánu! Pustili jsme se proto do jejich hledání a mnozí z nás je opravdu našli.

Z Mušlovky už to nebylo daleko do cíle naší cesty, do pražských Řeporyjí. Zde jsme náš výlet zakončili obědem v restauraci Řeporyjská sokolovna, kde se skutečně výtečně vaří a navíc jsme tam byli velmi srdečně přivítáni. Byli jsme totiž již očekáváni a tým restaurace se o nás postaral vskutku ukázkově.

V průběhu našeho pozdního oběda začalo venku velmi vydatně pršet, a tak jsme si užívali pohledu do deště z tepla a pohodlí restaurace. Zbýval už jen přesun na Hlavní nádraží do Všetat.

První výlet sezóny jsme si všichni užili a nakonec nám úplně přesně na čas vyšlo i počasí. Už nyní se těšíme na dubnový výlet, tentokrát nepojedeme daleko. Projdeme si totiž naučnou stezku kolem skalních výtvarů Václava Levého v Liběchově. Na viděnou v neděli 26. dubna!

Pro další informace o plánovaných výletech a pro přihlášení se na ně navštivte web www.nwproradost.cz.

Jitka Hadová
Nordic walking pro radost

Druhý nordic walking výlet, která se koná v neděli 26. dubna, zavede účastníky na naučnou stezku v Liběchově.

želi na naučnou stezku do Prokopského údolí, nic nám nebránilo v tom užít si náš první letošní výlet s radostí a naplno.

Nejdříve jsme si připomněli základy nordic walking techniky a novým účastníkům poradili ohledně správného vybavení. Poté jsme se přesunuli ke krásnému romantickému jezírku, kde jsme kromě skupinové fotografie a svacy (škvarkové placičky jednoho z našich věrných účastníků byly naprosto dokonalé) provedli i rozcvičku. Jezírko vzniklo zatopením lomu a někteří z nás v něm poznali oblíbený exteriér filmářů pro natáčení pohádek.

Po rozcvičce jsme, již zcela protažení a uvolnění, vyrazili podél Dalejského potoka po naučné stezce. Cestou jsme obdivovali třeba kříž na skále, kde kdysi stával malý kostelík svatého Prokopa, anebo právě



MILOVNÍCI nordic walkingu ze Všetat a okolí si v průběhu výletu mohli vyzkoušet i několik posilovacích hrazd a plošin v přírodním stylu.



Kontakty

Redakce Mělnického deníku sídlí v centru Mělníka:



(růžový dům v horní části ulice)



šéfredaktorka
Petra Špitálská
720 176 014

redaktori
Jiří Říha
724 846 381
Barbora Tesnerová
773 785 534

sportovní redaktor
Luboš Kurzweil
724 404 506

inzerce
Martina Dušková
606 635 287

řádková inzerce distribuce
Věra Krajníková
606 635 298

melnicky@denik.cz

315 628 870

Zasmějte se



V butiku si dáma zkusí už nejméně hodinu různé halenky. Nakonec prohlásí k prodávající: „Co říkáte téhle? Ta mi sluší asi nejvíce.“ „Ano, v té jste přišla.“

Přijde opilec do masny: „Máte salám?“ „Ano, točený.“ „Ale já ho chci domů, nemáte lahvovy?“

V Neratovicích jsou opět výborní mladí střelci

Poslední březnový víkend byl úspěšný pro mladé střelce ze ZO AVZO TŠČ Neratovice, kteří se zúčastnili Mistrovství ČR AVZO TŠČ ve střelbě ze vzduchových zbraní.

Mistrovství se konalo v Hanušovicích u Šumperka a za AVZO Neratovice se ho zúčastnili hned čtyři střelci, Veronika Svobodová, Adam Kučera, Honza Kolář a Martin Wolf.

V sobotu dopoledne soutěžili chlapečci a dívky v disciplíně vzduchová puška do dvanácti a čtrnácti let vleže.

Zde získala v kategorii do dvanácti let Verča Svobodová vítězství s absolutním nástřelem 300 bodů, a stala se tedy

Mistrem ČR AVZO TŠČ pro rok 2015. Ve stejné disciplíně se umístil Honza Kolář s 287 body na krásném, leč neoblíbeném čtvrtém místě, v závěsu za ním, na pátém místě se umístil Adam Kučera s 286 body a Martin Wolf s 285 body na šestém místě. Nutno podotknout, že většina z nich jsou v tomto sportu od září 2014 nováčci. Všichni trénují pod vedením úspěšného střelce Jiřího Šandy.

Můžeme se pochlubit, že ve střeleckém klubu AVZO TŠČ Neratovice dokážeme vychovat výborné střelce, kteří se ani v celostátní konkurenci neztratí. **Za střelecký klub Jiří Šanda**



S TŘEMI STY BODY se stala Veronika Svobodová Mistrem ČR AVZO TŠČ pro rok 2015. Foto 2x: Archiv ZO AVZO TŠČ Neratovice



Sedmý ročník ankety o nejoblíbenějšího kantora

Hvězda za katedrou



Jak nominovat oblíbené učitele základních i středních škol na Mělnicku?

- ✓ zašlete nám informace o učiteli (jeho jméno, v jaké škole a třídě učí, jaké předměty učí, jak se liší od ostatních učitelů)
- ✓ doplňte informace o odesílateli nominace (jméno/jména všech, kteří učitele nominovali, kontaktní telefon a e-mail, k nominaci lze přiložit také snímek třídy)
- ✓ vše doručte redakci na adresu Mělnický deník, Kpt. Jaroše 295, 276 01, Mělník nebo na melnicky@denik.cz nejpozději do 28. dubna

Školy a školky, co se u vás děje?

Posílejte příspěvky a fotografie z besídek, sportovních soutěží, projektových dnů, přednášek, hodin výtvarné výchovy...

melnicky@denik.cz

