Vaše příspěvky

Hůlkaři zdolali Malý i Velký Bezděz

VÝLETNÍCI se vydali na hrad Bezděz, v průběhu odpoledne pak zdolali i vedlejší kopec nazvaný Malý Bezděz. Foto 3x: Archiv NW pro radost

Poslední květnovou neděli jsme podnikli další z našich nordic walking výletů, tentokrát jsme vyrazili na místo vskutku romantické, na hrad Bezděz.

Už cesta vlakem byla zábavná. Nejen že jsme stačili probrat novinky od našeho posledního setkání před měsícem, ale protože náš nejmladší účastník Venca vzal karty, strhla se vskutku velká a napínavá bitva v karetní hře prší.

Na nádraží Bezděz jsme dorazili v devět hodin ráno. Přivítalo nás naprosto ideální výletní počasí, nebylo ani horko, ani zima. Ještě na nádraží jsme si zkontrolovali správné nastavení hůlek, které je pro provádění správné nordic walking techniky opravdu důležité. Zároveň jsme si připomněli základní pravidla správné nordic walking techniky, a to zejména se zaměřením na nové účastníky našeho výletu. "Mazáci" si zatím krátili chvíli svačinou nebo probíráním aktuálních témat, jako třeba co uvařit po návratu rodině k večeři. Ty šťastnější z nás pak přemýšlely, co dobrého k jídlu jim bude připraveno, až se vrátí domů.

Posléze jsme společně vykročili na relativně nudný úsek od nádraží po silnici, cestu nám alespoň po celou dobu zpříjemňoval krásný výhled na hrad Bezděz. Zhruba v půlce cesty pod hrad jsme zastavili, abychom provedli krátkou rozcvičku a protažení. Některým z nás se sice moc cvičit nechtělo, ale dobrý pocit z protažení nám pak naše snažení vynahradil – nic nám předtím nebylo, ale po rozcvičce bylo lépe.

Po výšlapu na hrad Bezděz si účastníci výletu vychutnali komentovanou prohlídku.

Následně už nic nebránilo tomu, abychom pokořili kopec, na kterém hrad stojí, tedy Velký Bezděz. Cestou jsme se obdivovali zbytkům křížové cesty, jaká škoda, že už bez obrazů uvnitř jednotlivých pomníčků. Místo obrázků na nás z jednoho z nich vybafl Venca. Cestou nahoru jsme se nejen pokochali zbytky hradeb, ale také řádně zapotili. Odložili jsme mikiny a bundy a krásný jarní den si užívali jen v tričkách.

Když jsme došli až nahoru, měli jsme ještě do komentované prohlídky asi půl hodiny času, a tak jsme se vydali na věž. Výhled do krajiny byl opravdu dech beroucí, Máchův kraj má něco do sebe.

Komentovaná prohlídka hradu nás provedla rekonstruovanou částí i pozůstatky paláce. Na většinu z nás opravdu silně zapůsobil smutný příběh spojený s hradem. Hrad nechal vystavět Přemysl Otakar II. Po Přemyslově smrti na Moravském poli se stal poručníkem jeho teprve sedmiletého syna Václava II. Ota Braniborský, který jej nechal i s matkou Kunhutou uvěznit ve zdech Bezdězu. Slečna průvodkyně nám dokonce ukázala, kde byli Václav a Kunhuta vězněni. Odděleně, aby nemohli společně plánovat útěk. Pro malého Václava muselo být takové odloučení jistě velké trápení...

Prohlídka hradu byla zakončena návštěvou zrekonstruované hradní kaple, kde v místě, kde kdysi stával oltář, údajně působí pozitivní energie. Nemohli jsme si pomoci a kamene na tom místě jsme se chtěli všichni postupně dotknout.

Po prohlídce jsme seběhli pod hrad do místní znamenité restaurace a na terase si vychutnali báječný oběd s vyhlídkou přímo na hrad.

Protože byla připravena i varianta prozkoumat sousední kopec, Malý Bezděz, k velké radosti instruktorky se všichni účastníci výletu svorně rozhodli zúčastnit se pokoření i této druhé výzvy oproti variantě zůstat v podhradí a užít si posezení v některé z místních restaurací u kávy a zmrzlinového poháru.

Na Malý Bezděz vede neznačená cesta, která je poměrně strmá, ale ani to pro nás nebyl žádný problém. Zdolali jsme i druhý výstup dne a mohli se pokochat opravdu romantickou vyhlídkou nejen do kraje, ale také samotný na hrad.

Po sestupu se někteří z nás ještě v podhradí odměnili úžasnou smetanovou zmrzlinou, a pak už jsme se vydali na zpáteční cestu k nádraží a zpátky vlakem do Všetat.

Výlet na Bezděz neměl chybu. Počasí jako na objednávku, výborná a soudržná parta a hlavně dobrý pocit z toho, že jsme udělali něco pro své zdraví a k tomu mohli objevovat krásy Bezdězu a pokochat se výhledy do krásného Máchova kraje.

Více informací najdete na www.nwproradost.cz.

Jitka Hadová
Nordic walking pro radost

CESTA VEDLA po silnici i lesem, ve stínu stromů se výletníkům šlo přece jen lépe a radostněji.

I letos bylo v Itálii krásně

POBYT V ITÁLII si deváťáci z Mělníka užívali plnými doušky.

Celý rok jsme se těšili na konec školního roku, protože jsme měli s naší paní učitelkou naplánovaný zahraniční poznávací zájezd s výukou angličtiny do střední Itálie do Lido Adriano. Věděli jsme z nástěnek ve škole, že naši starší spolužáci už tam byli a vrátili se spokojení.

Dočkali jsme se v pátek 5. června odpoledne, kdy jsme celí natěšení nasedli do autobusu a ráno se probudili v Itálii. Přivítalo nás sluníčko, azurové moře a teplé písečné pláže.

Žáci si prohléli Lido Adriano, navštívili San Marino, historickou Ravennu, zábavní park Mirabilandia i přístav Punta Marina s trhy.

Ubytování v apartmánech nás mile překvapilo, stejně jako domácí česká strava. A pak už jsme začali „plnit" náš plán.

Dopolední koupání proložené sportem, jako byl volejbal, ringo, přehazovaná nebo fotbálek, či zábavou, jako bylo veselé stavění hradu z písku a sbírání mušliček, vystřídala odpolední výuka anglického jazyka a arteterapie. Večery patřily prohlídce městečka Lido Adriano, procházkám po pláži, mlsání pravé italské zmrzliny a samozřejmě nesměla chybět pizza! Také jsme se věnovali přípravě našeho vystoupení na akademii, která nás čekala po návratu domů.

Zajímavé byly i poznávací výlety. Nejprve do San Marina, kde jsme využili naše znalosti anglického jazyka, do historické Ravenny a samozřejmě do zábavního parku Mirabilandia, abychom si užili trochu adrenalinu na vodních atrakcích. A navštívili jsme i přístav Punta Marina, kde se konaly trhy. Tam jsme si vzpomněli na naše blízké a snažili se jim vybrat dárek, který by je potěšil.

Byli jsme rádi, že jsme spolu. Dobře jsme si uvědomovali, že je to naposledy. Po prázdninách se rozejdeme na střední školy a kdo ví, jestli se ještě někdy uvidíme...

Bylo nám spolu dobře, svítilo a hřálo sluníčko, my se smáli a byli šťastní. A to všechno díky paní učitelce Martině Kopecké a panu Františku Hromasovi. Díky nim jsme strávili krásných devět dní ve slunné Itálii, a rozloučili se tak s naší Základní školou Jindřicha Matiegky. Děkujeme!

Žáci IX. B ZŠ J. Matiegky

SOUČÁSTÍ POBYTU byla nejen výuka anglického jazyka, ale i poznávání historie a krás cizí země. Foto 3x: Archiv školy

INZERCE

INZERCE

PSN®
PRAŽSKÁ SPRÁVA NEMOVITOSTÍ
PRODEJ VOLNÝCH I PRONAJATÝCH BYTOVÝCH JEDNOTEK
LETNÍ AKCE AŽ –10% na nákup bytů v Kladně a Slaném platí do 16. 8. 2015
VÍCE INFO NA WWW.PSN.CZ NEBO NA 739 467 291

Kontakty

Redakce Mělnického deníku sídlí v centru Mělníka:

315 628 870
melnicky@denik.cz