

# Hůlkaři zdolali třiatdvacet kilometrů dlouhou trasu Hřenskem

Protože se našich nordic walking výletů zúčastňují stále častěji i hůlkaři, kteří se vyznačují velmi dobrou kondicí a vítají možnost delšího výletu v rychlejším tempu a s větším převýšením, uskutečnili jsme jednu zářijovou sobotu první kurz ze série Nordic walking pro pokročilé.

Cílem této koncepce nordic walking výletů není „odvrat“ jejich účastníky extrémně náročným terénem a velkou rychlostí. Na rozdíl od běžných výletů se však v případě těchto akcí zbytečně nezastavujeme a nedebatujeme, ale snažíme se přizpůsobit

na březí ve Hřensku. Půlka účastníků dorazila vlakem a přívozem, druhá půlka z různých destinací po vlastní ose auty.

Po úvodní instruktáži a seznámení se se správnou technikou jsme vyrazili malebným prostředím hřenských hospůdek a hotelů podél řeky Kamenice směrem k Pravčické bráně. Na nabídku všeho možného i nemožného všudypřítomných vietnamských tržnic si sice naše oči musely nejdřív zvyknout, ale následně jsme to brali jako zpestření výletu. Kde jinde byste kromě sádrových trpaslíků našli i sádrové jeleny, kance, krokodýly a vůbec celou zoologickou? Doceła jsme se nad různými kýchci nasmáli.

Po asi pěti úvodních kilometrech po silnici jsme konečně odbočili do terénu a začali stoupat k Pravčické bráně. Někteří z nás si cestu ještě ztížili tím, že putovali vedle značené turistické trasy ve stráni nad trasou s cílem najít houby. I když našli „houby“, alespoň si cestou nahoru a dolů pěkně zasportovali. A protože jsme se do kopce všichni pěkně zahráli, nastal čas se pořádně protáhnout, a tak jsme provedli oblíbenou rozcvičku.

Zbýlý úsek do kopce se nám šel díky super protažení mnohem lépe. Konečně jsme došli až k úpatí Pravčické brány, prošli uměle proraženým tunelem a mohli obdivovat Sokolí hnízdo, výletní zámeček, který dodnes slouží coby restaurace. Přímou pod Pravčickou bránou jsme se rozhodli poobědvat z vlastních zásob a



**HŘENSKO, TO JSOU NEJEN SKÁLY, ALE I PŘEKRÁSNE VÝHLÉDY DO KRAJINY.** Foto 2x: Nordic walking pro radost

užít si tak pohled na největší přirozenou skalní bránu na našem kontinentě při nevšedním pohledu zespoda. Následně jsme se vydali na prohlídku všech vyhlídek v těsném sousedství brány a mohli se tak pokochat výhledem na skalní útvary, které jsou pro České Švýcarsko typické a holezci oblíbené. Na dohled byly Lužické hory i část Českého středohoří.

Po prohlídce areálu jsme se vrátili na hlavní trasu červené turistické značky a pokračovali nádherným členitým traverzem podél skal. Tento úsek nese název Gabriellina stezka a cesta přimykající se ke skalám nabízí nádherné výhledy do údolí. Posléze se cesta rozšířila a dovedla nás na Mezní Louku. Zde jsme neodolali prošli naučné Rysy stezky, kde jsme plnili úkoly a dozvěděli se zábavnou formou mnoho zajímavého o místní fauně i flóře.

Na Mezní Louce jsme se po zásluze odměnili posezením na terase místní restaurace a užili si na sluníčku kromě odpočinku i kávu a malé občerstvení. Však už jsme měli náročnější část výletu za sebou!

Náležitě posílení jsme vyrazili do soutěsek. Nejprve jsme ale museli zdolat nádherný úsek podél řeky Kamenice, kde jsme procházeli po uměle vybudovaných ochozech přímo nad hladinou. Cesta do Divoké soutěsky byla opravdu nádherná. Konečně jsme došli až k přístavišti, kde už čekali převozníci s pramicemi, a tak jsme si mohli (a

řích pramic. Naše obava z bivakování ve skalách přes noc tak byla zažehnána.

Naši pramici ovládal velice vtipný kapitán, zasmáli jsme se proto nejen jeho simultánnímu tlumočení sebe sama do

němčiny (chvílemi to znělo jako oblíbený seriál Alles Gute), ale mohli jsme si užít i uměleckého zážitku poté, kdy naši plavbu doprovázel hrou na foukací harmoniku. Opravdu potěšil jak české, tak německé turisty.

Po zakotvení už nás čekalo posledních 3,5 km na březí do Hřenska, kde jsme se v rychlosti rozloučili, neboť polovina účastníků potřebovala přejít přívozem na druhou stranu Labe na vlakové nádraží.

Všechno jsme zvládli přesně na čas odjezdu vlaku a příjemně unaveni jsme si ve vlaku poklímali. Za celý den jsme viděli tolik krásných přírodních skalních útvarů, probrali jsme politiku, vaření, kde byl kdo na dovolené i naše pracovní či podnikatelské radosti i strasti a krásně jsme si aktivním odpočinkem s podobně pozitivně naladěnými spoluúčastníky výletu vyčistili hlavy od starostí všedních dnů.

Vzhledem k následným pozitivním ohlasům na Nordic walking pro pokročilé bude tyto sportovní laděné výlety plánovat i do budoucna.

Tak hůlky do rukou a hurá do kopců, přistě se k nám přidejte třeba i vy!

**Jitka Hadová**  
Nordic walking pro radost

## Okruh začínal v Hřensku a pokračoval přes pravčickou bránu a Mezní Louku do soutěsek a odtamtud zpátky do Hřenska.

rychlost těm rychlejším z nás, ne se jen kochat krásnou přírodou. Zároveň si chceme i dát do těla a následně si pak užít dobrého pocitu z účtyhodného sportovního výkonu.

Proto jsme se vydali druhou zářijovou sobotu do Hřenska s cílem projít opravdu celý okruh z Hřenska přes Pravčickou bránu a Mezní Louku a odtud přes Divokou a Edmundovu soutěsku zpátky do Hřenska. Celkově účtyhodných 23 km s převýšením tisíc metrů.

Ráno jsme se tedy v počtu devíti pokročilých hůlkařů sešli v dobré náladě a natěšení na celodenní sportovní výkon



**MEZI ÚČASTNÍKY** byli tentokrát nejen dámy a pánové, ale i psík.

**INZERCE**

**Světlo pro Světlušku**  
benefiční koncert

Rozsvíte to s námi  
**24. 10. 2015 ve 21.50 hod.**  
na ČT1 a Radiožurnálu  
Pražská křižovatka (kostel sv. Anny)

David Koller, Miro Žbirka, Lenka Filipová, Michal Hruza, Pavel Kříž, Ondřej Vetchý, Lucie Výborná, TataBojs, Čechomor, Cocoman, Tokhi, Kvartet M. Bačové, Kühnův dětský sbor, nevidomí umělci a sportovci

mediální partneri: Česká televize, Český rozhlas, www.svetluska.net

CSOB, HERBADENT, RENTAL, VIZIT, PRECIOSA, pořadatel

## Poradna Deníku

**Jako živitel rodiny si chci sjednat životní pojištění. Na co si mám dát pozor?**

Správně nastavená pojistka se nemusí zabývat každým malým onemocněním, ale měla by krýt problémy velké. Mezi ně patří invalidita, dlouhodobá pracovní neschopnost a úmrtí. Je proto důležité dobře nastavit výši pojistných částek u jednotlivých přípojištění. Měly by se pohybovat v řádech vyšších stanic až milionů. Pokud je zvolíte nízké, nebude vám v případě problému plnění od pojistovny stačit. Za vysoké částky naopak platíte zbytečně moc peněz. Vždy je třeba vycházet z individuálních příjmů a výdajů rodiny, proto se vyplatí poradit se s nezávislým odborníkem.



Potřebujete poradit s financemi? Obratete se na finančního odborníka, paní **Ivu Horáčkovou**

**Kontakt:**  
Pražská 66/1  
Brandýs nad Labem  
tel.: 722 602 139  
e-mail: iva.horackova@partners.cz

Při sdělení hesla „Deník“ obdržíte dárek.

## HLASOVACÍ KUPON

**Miminko třetího čtvrtletí 2015**

- Eliška Jirsáková
- Tadeáš Šutenko
- Leontýna Hanzesová
- Štefan Zákopčan
- Valerie Růžencová
- Stella Fricová
- Ema Hyková
- Vojtěch Bouček
- Kristýna Slabá
- Aleš Purma
- Lukáš Hořejší
- Toník Kubišta
- Šimon Nový

✓ hlasujte zakreslením křížku ve čtverečku před jménem dítěte, kterému chcete věnovat hlas  
✓ na jednom kuponu lze zakrtnout 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 30. října 2015 do 12 hodin, osobně nebo poštou

**Mělnický deník**

najdete také na facebooku



## TIP LIGA čtenářů Deníku



Své tipy odevzdejte nejpozději do pátku **30. října do 14 hodin** na adresu Mělnického deníku: Kpt. Jaroše 295, 276 01 Mělník. **Správný tip:** + 2 body, špatný: - 1 bod. **Sběrná místa:** rest. Na Františku Kralupy, na hřišti v Libiši a klub na hřišti ve V. Borku. Noví hráči uvádějí do kolony startovní číslo písmeno „N“, ostatní přidělené číslo (od druhého kola).

**11. KOLO**

### MŮJ TIP:

	vítězství domácích	remíza	vítězství hostů
	1	0	2
1. Lovosice – Libiš (divize)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Souš – Neratovice (divize)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Čelákovice – Pšovka (I. A)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Lužec – Řepín (I. B)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Bakov n. J. – FC Mělník (I. B)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. H. Počaply – Veltrusy (OP)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. D. Beřkovice – Libiš B (OP)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Dolany – Všestudy (OP)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mlékojedy – Lobkovice (III.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Botafogo – Dřínov (III.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**SUPERTREFA** (celkový počet vstřelených branek ve výše uvedených zápasech):

Více na [www.denik.cz](http://www.denik.cz)

Jméno: .....

Příjmení: .....

Moje heslo (čtyřmístný číselný kód): ..... Moje startovní číslo: .....

Ulice/č.p.: .....

Město/PSČ: .....

E-mail: .....

Tel.: ..... Podpis: .....

Jsem předplatitelem Deníku  Ano  Ne

Chci se stát předplatitelem Deníku  Ano  Ne

Uděluji tímto společnosti VLTAVA-LABE-PRESS, a. s. slovný souhlas ke zpracování mých shora uvedených osobních údajů pro jejich marketingové účely, a to do písemného odvolání tohoto souhlasu. Beru na vědomí své právo kdykoliv udělený souhlas odvolat.

**KUCHAŘ FÍDA, VELKÝ BOREK**  
ROZVOZ OBĚDŮ DO FIREM, TEL: 727 862 424