

MĚLNICKO | U nás doma

Vaše příspěvky

Ještědská výzva přilákala pokročilé hůlkaře

V návaznosti na loňskou novinku, výlety pro fyzicky zdatnější, se také letos uskutečnil nordic walking výlet pro pokročilé. Tentokrát jsme vyrazili na Ještěd.

Minulý rok se pokročilá skupinka vydala do Hřenska a delší trasa, větší převýšení a svižnější sportovní tempo výletu plně vyhovovaly všem zúčastněným, kteří oceňují nejen putování po přírodních krásách naší vlasti, ale také nordic walking jako dynamickou sportovní aktivitu. Proto jsme další z těchto výletů zařadili do kalendáře i letos.

Rozhodli jsme se zdolat Ještěd a navíc si užít naučnou stezku Terasy Ještědu. Už v Liberci na nádraží nás uvítalo ideální výletové počasí – ani hic, ani zima, ale hlavně krásně modrá obloha s bílými mraky. Ideální i pro každého fotografa!

Na konečné tramvajové zastávce hned pod Ještědem na nás čekal zbytek naší skupinky, tedy účastníci, kteří se na výlet dopravili autem. Tentokrát jsme totiž kromě Všetatských uvítali také výletníky z Prahy a od Pardubic. Po zkontrolování nastavení správné výšky hůlek všem účastníkům a vysvětlení základů techniky nordic walkingu nově přichozím jsme mohli vyrazit směrem nahoru, do kopce. Cesta lesem a stín nás našťastí uchránil před slunečními paprsky, a tak jsme zvládli náročný výstup v pohodě.

Těsně pod Ještědem jsme si ještě udělali odbočku k



VÝLETNA Ještěd s Jitkou Hadovou (vpravo) byl určený pokročilým hůlkařům. Foto: Nordic walking pro radost (3x)

Mohyle letců. Tento pomníček zde vznikl na památku letců a konstruktérů letadel, kteří zde tragicky zahynuli při leteckém neštěstí. Na místě jsou zachovány také zbytky trosky letadla. Je to opravdu silný zážitek.

Cestou od pomníčku jsme se pak zdrželi také díky mnohem příjemnějšímu rozptýlení – stejně jako minule v Českém ráji, ani tentokrát jsme se nemohli odtrhnout od rozsáhlých borůvkových keřů, které jsou na Ještědu opravdu všudypřítomné. Borůvky, které na nich rostou, jsou velké a sladké. Naše fialové ruce a jazyky toho ostatně

byly jasným důkazem!

Po zdolání posledního, nejprudšího úseku jsme se dostali na asfaltovou cestu, která vede přímo k Ještědu. A bylo po klidu. Možnost využití obou lanovek pro snadné zdolání Ještědu si vybírá svou daň, rázem jsme se proto z důvodu přítomnosti mnoha desítek lidí cítili skoro jako na Václaváku. Navíc mezi chodci klíčkovali i cyklisté, motorkáři či automobilisté, takže my, kteří upřednostňujeme spíše ticho a klid přírodních krás, jsme tento pocit vnímali o to více...

Ale nerozhodilo nás to, krásné výhledy do kraje nám to vynahrádily. A protože jsme za sebou měli zdolání Ještědu po svých, byli jsme příjemně unavení a vydali jsme se proto do místní restaurace na zaslouženou oběd. Mile nás překvapila rychlost a ochota personálu i nabídka jídel, ze které jsme si vybrali k naší spokojenosti opravdu všichni.

Po dobrém obědě jsme se vydali dolů kopcem od stanice kabinové lanovky ke stanici té sedačkové. Cestou z relativně prudkého kopce nás míjelo hodně rodin na koloběžkách. Ještěd zkrátka žije mnoha atrakcemi!

Ale to už jsme se ocitli na naučné stezce Terasy Ještědu, která nabízí tolik zajímavostí a krásných míst. Vzhledem k tomu, že jsme se vzdálili oběma lanovkám, rázem byl na cestě námi tolik oceňovaný klid, nikde nikdo...

Na začátku naučné stezky jsme si podle ukazatelů všimli, že procházíme místem, kudy vede 15. poledník. Následně se cesta zlomila od chaty Pláně pod Ještědem směrem k první pěkné vyhlídce, odkud je výhled na vesnici Světlá pod Ještědem. V souvislosti s ní je u vyhlídky umístěna informační cedule, která popisuje životní osudy Karolíny Světlé, která zde působila.

Po krátké přestávce jsme vyrazili dál a v lese se osvěžili vodou z pramene

studánky Frantína. I toto malebné místo bylo dějištěm jednoho z románů Karolíny Světlé.

Osvěžení nám přišlo vhod, neboť nás čekal výstup do kopce k dalšímu zastavení na trase, k vyhlídce a skalnímu útvaru Červený kámen. Tam bylo opravdu krásné! Protože nám počasí přálo, viděli jsme opravdu do daleka, třeba i na Bezděz či Trošky. Ale nejlepší pohled byl na Ještěd. U vyhlídky je malé posezení, tak jsme se usadili ke kratšímu odpočinku a dál se kochali nádherným výhledem do kraje.

Ani se nám odtamtud nechtělo domů, ale protože jsme potřebovali stihnout vlak zpátky do Všetat, nebylo zbyti. Na cestě nás čekal poslední krásný skalní útvar, Kamenná vrata. Je to skála s velkým otvorem, který vznikl postupným zvětváváním. Díky tomu

opravdu vznikla vrata s průhledem skrz skálu. Ačkoliv bychom již měli začít trochu spěchat na vlak, nedokázali jsme se udržet a i na tomto místě jsme se rozprchlí do všudypřítomného borůvků.

Od Kamenných vrat už vedla cesta zpět vesměs z kopce. Na tramvajové zastávce jsme byli včas a na vlakovém nádraží nám ještě zbylo dost času na nezbytnou kávičku a dortík.

Výlet se tedy po všech stránkách vydařil. Počasí nám přálo a opět se sešla super parta podobně sportovně naladěných přátel. Kromě užívání si pohybu na čerstvém vzduchu a příjemné únavy po zdolání náročnější trasy nám bylo odměnou i seznámení se s dalšími prima lidmi a probírání všech možných i nepublikovatelných témat.

Jsem ráda, že i tentokrát jsme si výlet všichni ve zdraví a dobré náladě užili a mnohdy se dokonce nemohli přestat smát. I to k nordic walkingu patří!

Jitka Hadová
www.nwproradost.cz



VÝLETNÍKY, kteří se do Liberce sjeli ze Všetat, Prahy i od Pardubic, čekali putování lesem, část cesty ale šlapali i po asfaltce.

Rady policistů majitelům jízdních kol

Nedávejte zlodějům zbytečně šanci

Pokud kolo necháváte bez dozoru, byť jen na kratičky okamžik, vždy si ho řádně zabezpečte. Jaké máte možnosti?

KLASICKÝ ZÁMEK S ŘETĚZEM

Nepříliš praktickou záležitostí je volba klasického zámku, kterým kolo upevníte do stojanu či k pevnému bodu pomocí řetězu. Zámky s řetězy jsou poměrně těžké a také zaberou dost místa při převozu. Pokud už zvolíte toto řešení, je potřeba mít opravdu pevný a silný řetěz, který nepůjde tak lehce přestříhnout štipáčkami.

ZÁMKY S ELEKTRONICKÝMI SNÍMAČI

Jedná se o lankové zámky, které jsou navíc vybaveny elektronickým zařízením, jež vyluzuje zvuky ve chvíli, kdy je s nimi neoprávněně manipulováno. Zloděj se tak obvykle vystraší, upoutá na sebe pozornost a od kola raději uteče. Lanko zámku by mělo mít průměr minimálně osm milimetrů, menší průměr lze snadno přestříhnout. Elektronické snímače fungují na mikrotužkové baterie.

UZAMYKATELNÁ VLOŽKA NA STOJAN

V některých městech jsou k dispozici stojany na kola, ke nimž se dá kolo jednoduše připevnit pomocí uzamykací vložky. V tomto případě kolo vložíte do stojanu a obemknete jej třmenem, uzávěr pak vložíte do zámku.

VYSOKOPEVNOSTNÍ ŘETĚZ

V současné době lze v obchodech zakoupit také speciální vysokopevnostní řetězy, které jsou vyrobeny ze zvláště odolné oceli. Jejich překonání klasickými štipáčkami prakticky nepřichází v úvahu. Je samozřejmě důležité zvolit také kvalitní zámek.

NEVIDITELNÝ FIX

Když už dojde k odcizení kola, může se stát, že jej objeví policisté a strážníci. Často je ale problém s identifikací kola, zda opravdu patří vám. V tomto případě pomůže, když si kolo označíte neviditelným fixem, který je vidět při přiložení UV lampy.

MIKROČIP

Podobně jako neviditelný fix lze zvolit ještě důmyslnější mikročip. Pomocí něho dojde k označení kola. V čipu jsou zaznamenány informace o identifikačním čísle, případně další údaje. Je tak snadno dohledatelné, komu vlastně kolo patří.

Markéta Johnová, mělnická policejní mluvčí

Odborník radí



Jak se ubránit požáru.

Požáry v domech vznikají většinou lidským zaviněním. Mezi nejčastější příčiny patří zapomenuté jídlo na sporáku, nedopalky cigaret nebo hořící svíčky. Jednou z možností, jak požární rizika minimalizovat, je kromě zvýšené opatrnosti také výběr vhodné tepelné izolace při stavbě domů. Právě izolace by měla splňovat vysoké nároky na bezpečnostní

a protipožární vlastnosti. Při výběru vhodného zateplení je nutné respektovat aktuální zákonné normy a protipožární parametry vybraných tepelných izolací. Vysokou bezpečnost celého fasádního zateplovacího systému prověřuje extrémní požární zkouška ISO 13785-2. Během ní šlehá oheň ze spalovací komory do výše pěti metrů a izolace mu musí odolat a zůstat celistvá. Tímto testem prošla například tepelná izolace určená pro zateplení fasád Isover TWINNER.

Ing. Karel Sedláček, Ph.D.,
manažer technické podpory
Divize Isover společnosti
Saint-Gobain
www.isover.cz

INZERCE

Obchodník distribuce pro Mělnický, Boleslavský, Nymburský, Kolínský a Kutnohorský okres

Jaké máme požadavky na vhodné kandidáty?

- SŠ vzdělání
- Velmi dobré komunikační schopnosti
- Obchodní a prodejní zručnost
- Znalost regionu
- ŘP sk. B a vlastní automobil podmínkou
- Znalost práce na PC (MS Office, Outlook)
- Profesionální vystupování a jednání
- Trestní bezúhonnost

Co bude Vaší pracovní náplní?

- Péče o stálou klientelu
- Komunikace se čtenáři a předplatiteli Deníku
- Vyhledávání nových obchodních příležitostí

Nabízíme:

- Zázemí silného vydavatelství
- Práce na HPP
- Samostatnou a zodpovědnou práci
- 5 týdnů dovolené
- Základní plat + odměny

Své životopisy zasílejte na darina.sitterova@denik.cz