

Nordic walking Olomouc, z.s.

Závěrečná zpráva roku 2023



Svatý Kopeček a okolí

www.nordicwalking-olomouc.cz

www.facebook.com/NordicWalkingOlomouc

kontaktní osoba: Mgr. Ivo Šenk, e-mail: senkio@seznam.cz

Dne. 12. 12. 2023
Za Nordic Walking Olomouc, z.s.
Zpracoval: Mgr. Ivo Šenk

Nordic Walking Olomouc,z.s. je spolek, který se zabývá především zdravým pohybem a životním stylem a prezentuje Nordic Walking jako aktivitu, která je vhodná pro všechny věkové skupiny lidí. Spolek se stará o údržbu 60 km značených stezek (Stezky Nordic Walking Sv. Kopeček a okolí). Stezky jsou vyznačeny v terénu, v Mapy.cz a jsou součástí mapové aplikace dostupné na webových stránkách spolku. Stezky využívají nejen „walkeři“, ale také cyklisté, turisté či běžci. Spolek Nordic Walking Olomouc pořádá během roku několik menších výšlapů, ale také významné akce, mezi které v roce 2023 patřili zejména tyto:

- 23. 4. – Otevření stezek Nordic Walking na Sv. Kopečku a okolí pro rok 2023
- 10. 6. – Česko-Polské závody v Nordic Walking a běhu (Mrsklesy u Olomouce)
- 27. 9. – Nordic Walking jako branný závod – akce pro děti
- 4. 11. – Časovka v Nordic Walking Okolo Radíkova

Jednotlivé akce se konaly především na stezkách Nordic Walking na Sv. Kopečku a okolí. Důraz byl kladen na lidi různého věku tak, aby se účastnili všechny věkové kategorie vč. dětí. Spolek Nordic Walking Olomouc udržuje 60 km značených stezek, podél kterých se nachází také informační tabule s mapou a bannery, které prezentují tyto stezky v přírodě. Finanční prostředky převážně z dotací Olomouckého kraje byly použity hospodárně a to na tyto položky:

- turistické značení
- průvodcovská a lektorská činnost
- grafické práce a tisk (letáky, pozvánky na akce)
- propagace spolku na Facebooku
- přípravu na akce (program, diplomy, ceny, medaile)
- výbava pro nordic walking
- pořízení edukativních prvků pro děti
- výdaje spojené s organizací branného závodu pro děti
- výdaje spojené s přípravou závodů (10. 6.) a časovky nordic walking (4. 11.)

Symbolické otevírání stezek na Sv. Kopečku

Dne 23. 4. 2023 byly symbolicky otevřeny stezky na Sv. Kopečku a jeho okolí a tým spolek zahájil turistickou sezónu na stezkách.





ČESKO-POLSKÉ ZÁVODY V NORDIC WALKING A BĚHU (10. 6. 2023)

Dne 10. 6. 2023 uspořádal Spolek Nordic Walking Olomouc Česko-polské závody v Nordic Walking a běhu v obci Mrsklesy u Olomouce. Registrace závodníků z Česka, Polska i Slovenska probíhala již předem za pomoci webových stránek spolku. Závodníci se ale mohli přihlásit také na místě. Startovné bylo hrazeno předem na účet spolku nebo přímo na místě do připravené pokladny.

Závodníci z Polska byli především z jihu Polska (Krakow, Katowice, Bielsko-Biala). Jednalo se především o týmy „Zbiki Nordic Walking a Ursus Nordic Walking“.

Zázemí závodů bylo u Restaurace u Rudolfa, kde ochotný majitel poskytl pro organizátory i závodníky. U majitele bylo objednáno základní občerstvení pro účastníky závodu. Zde se nacházel start i cíl. Na startu každý ze závodníků dostal čip, startovní číslo a stravenku na občerstvení. V cíli každého čekala odměna v podobě památeční medaile. Pro ty nejlepší byly připraveny medaile kovové.

Trasa závodu vedla mezi obcemi Mrsklesy a Přáslavice. Závodilo se především na bezpečných lesních a polních cestách. Výsledky byly zaznamenávány pomocí speciálních čipů. Ihned po dokončení závodu mohli účastníci sledovat své výsledky online. Výsledky byly také ihned vytištěny a jsou k dispozici na webové adrese viz. níže.

Závodů se zúčastnilo 83 závodníků z Česka, Polska a Slovenska. Účastnili se lidé všech věkových kategorií. Nejmladšímu účastníkovi bylo 7 let a nejstaršímu přes 78 let. Důležitý byl nejen čas, ale i správná technika chůze. Na trase byli rozhodčí, kteří kontrolovali správnou techniku chůze a jednoduchá pravidla. Závodníci, kteří porušovali pravidla správné chůze, byli v cíli dodatečně vyloučení. I přes to ale úspěšně dokončili všichni závodníci. Kromě chodců Nordic Walking se účastnilo také několik běžců, kde to byli především děti. Závodu se účastnili také děti z dětského domova, které si za symbolické startovné mohli užít závody na plno.

Vyhlášení probíhalo v areálu závodu. Nejlepší 3 z každé kategorie dostali diplom, kovovou medaili a drobné ceny. Součástí vyhlášení byla také tombola, kde se losovalo o hole na Nordic Walking a knížky.

Druhý ročník závodů se velmi vydařil a úspěšně tak navázal na ročník první. Závodníci si pochvalovali trať i organizační náležitosti akce. Velice se jim líbilo také zázemí závodu. Závodníci i organizační tým spolku Nordic Walking Olomouc doufají, že se závody budou konat i v příštím roce.

Výsledky: <https://my.raceresult.com/232217/results>

Fotografie ze závodu:

https://martingabrys.rajce.idnes.cz/Zavody_v_Nordic_Walking_a_behu_Mrsklesy_10.6.2023/

Vybrané fotografie ze závodů











Branný závod pro děti ve Velké Bystřici – 27. 9. 2023

Dne 27. 9. uspořádal spolek Nordic Walking Olomouc branný závod pro děti ve Velké Bystřici. Závodu se zúčastnilo více než 130 dětí a učitelů. Závod se konal v Parku Svobody a v přilehlém lese, na značené stezce Nordic Walking, kterou dříve spolek vybudoval. Trasa měřila 1,5 km a tvořila ji také několik stanovišť, kde děti plnili úkoly v souvislosti s dopravou, přírodovědou, zeměpisem či tělesnou výchovou. Za správné odpovědi získávali body. Zároveň byl hodnocen celkový čas, za který děti okruh zdolali. Někteří z nich běželi, někteří používali hole na Nordic Walking. V cíli pro ně byly připraveny diplomy a sladká odměna. Proběhlo také vyhlášení vítězů. Akce se velmi vydařila a děti strávili hezké dopoledne, zaspotovali si a něco se naučili.

Příklady slovních úloh

Poznej ptactvo a zařaď je do kategorie vodní / pevné.



Poznej strom a plod. Napiš jeho název.
Následně propoj správně dvojice strom a jeho plod.



Vypiš země sousedící s Českou republikou:

Slovní úloha: Závodníci běží závod na 6 km. Zatím uběhli 9 okruhů. Jeden okruh měří 400m.

Kolik metrů již uběhli?

Kolik jim zbývá do cíle metrů?

A kolik je to okruhů do cíle?

Fotografie





Časovka v Nordic Walking – Okolo Radíkova 4. 11. 2023

Dne 4. 11. 2023 se v okolí Fortu Radíkov konala časovka v Nordic Walking, které se zúčastnilo přes 20 osob. Jednalo se především o testování kondice a přátelské posezení na závěr turistické sezóny.





Údržba turistického značení stezek Nordic Walking na Sv. Kopečku a okolí

V roce 2023 byla provedena pečlivá údržba nejdelší Domašovské trasy (23 km).





15.4. 2023

OLOMOUC



**nordic
walking**
SLOVÁCKO



... VE VŠECH JEHO STYLOVÝCH
PODOBÁCH NA OLOMOUCKÝCH
STEZKÁCH

... RADY, TIPY, VYCHYTÁVKY
PRO ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ

... ZAJÍMAVOSTI A KURIOZITY

... POVÍDÁNÍ O ULTRA REKORDECH,
EXTRÉMECH A EVROPSKÝCH
TITULECH

... PIONÝRSKÉ ZAČÁTKY A OMYLY

... MT. EVEREST NORDIC
WALKINGEM A S BÍLOU PANÍ?

... JAKÁ JE SKUTEČNÁ HODNOTA
REKORDŮ, TITULŮ A VÍTĚZSTVÍ?

**NETRADIČNÍ
BESEDA
ZA CHŮZE
S**

*Janek
VAJCNEREM*

MÍSTO SRAZU:

9:00 - HOSPŮDKA U MACI, Sv. KOPEČEK, OLOMOUC

12:00 - PŘEDPOKLÁDANÝ KONEC

BEZ PŘIHLÁŠENÍ PŘEDEM!! NORDIC WALKING HOLE ZAPŮJČÍME

**cena
300,- Kč**



Nordic walking Olomouc, z.s.
Zdravý životní styl



Stezky Nordic Walking
Svatý Kopeček a okolí



NWSLOVACKO.CZ



AKCE NORDIC WALKING OLOMOUC Z.S.

březen – červen 2023



HLAVNÍ AKCE – SOBOTY

> 11.3. NW Šternberk 10 km

sraz: Šternberk, zastávka Dvorská – 8:30

cíl: Šternberk, MIC

návrat do 12 hod.

> 25.3. Sv. Kopeček – Radíkovská nebo Lošovská trasa

sraz: Sv. Kopeček – U Maci – 9:30

návrat do 13 hod.

> 8.4. NW Chabičov – Šternberk 10 km

sraz: zastávka Šternberk, Chabičov – 9:48

cíl: Šternberk, MIC

návrat do 13 hod.

> > 15.4. Walklor beseda za chůze s Jankem Vajčnerem

sraz: Hospůdka U Maci – 9:00

návrat do 12 hod.

podrobnější info později na samostatném plakátu

> > 23.4. Otevření NW Stezek na Sv. Kopečku

sraz: Hospůdka U Maci – 9:00

podrobnější info později na samostatném plakátu

> 6.5. Jívová – Sv. Kopeček 12 km

sraz: Olomouc, hl. n. odjezd autobusem 7:35 do Jívové

> > 13.5. NW Championship Bruntál

možno se zúčastnit, fandit – více info NW Bruntál

> 20.5. Sv. Kopeček – Velkobystřická trasa 16 km

sraz: Sv. Kopeček – U Maci – 9:00

návrat do 13 hod.

> 3.6. Dobrochod – tratě různých délek

podrobnější info později na samostatném plakátu

> > 10.6. Česko - Polské závody v NW a běhu Msrklesy

podrobnější informace jsou na webových stránkách spolku



PRAVIDELNÉ NW ČTVRTKY – po Olomouci a blízkém okolí

dle domluvy s pravidelně chodícími chodci – stále info na FB a webu NWO

> 1. sraz: 15,00 hod. Olomouc, na rohu ulic Kateřinská – Aksamitova

Trasy budeme střídat trasy dle domluvy – věku – fyzicky.

Pokud není na samostatném plakátu uvedeno jinak, tak akce pořádáme zdarma.

Budeme ale rádi za dobrovolný příspěvek, který využijeme na údržbu značení našich stezek.

Případně dotazy a kontakt – Ivo Šenk, tel. 605 108 727, e-mail: senkio@seznam.cz

Po dohodě je možné zapůjčit hole. Pro nováčky i mírně pokročilé je možné si domluvit také lekci.



Nordic walking Olomouc, z.s.
Zdravý životní styl ...



MAPUJME