

ZÁVEREČNÁ ZPRÁVA
NORDIC WALKING OLOMOUC Z. S.
ROK 2024



Stezky Nordic Walking
Svatý Kopeček a okolí

www.nordicwalking-olomouc.cz

www.facebook.com/NordicWalkingOlomouc

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



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

Zpracoval: Mgr. Ivo Šenk
Dne: 20. 12. 2024

1. Stezky Nordic Walking na sv. Kopečku a okolí – údržba značení

Spolek Nordic Walking Olomouc udržuje místní turistické trasy na Sv. Kopečku a jeho okolí. Jedná se o oblast Nížkého Jeseníku a to konkrétně o Sv. Kopeček, Radíkov, Lošov, Velkou Bystřicí, Mariánské Údolí, Pohořany, Jívovou, Domašov nad Bystřicí a údolí řeky Bystřice. Stezky jsou využívány nejen na Nordic Walking, ale také na turistiku, běh či horskou cyklistiku. V zimě za dobrých sněhových podmínek také pro běžecké lyžování. Stezky propojují několik přírodních památek a ukazují, jak je důležitá péče o životní prostředí, které pak lidé mohou využívat ke zdravému pohybu.

Spolek se stará o pravidelnou údržbu těchto značených tras. Údržba stezek zabere velké množství času a zároveň je potřeba kupovat barvy, štětce a šablony pro značení. Díky dotačnímu titulu - Podpora činnosti nekomerčních zájmových spolků a organizací působících v oblasti životního prostředí a zemědělství mohl spolek Nordic Walking Olomouc zajistit kvalitní údržbu žluté a zelené stezky. Zároveň byly vyrobeny samolepky pro značení tras, které se umísťují na objekty, na které se nekreslí značení. Jedná se například o sloupy veřejného osvětlení.



Porovnání značení při provedené údržbě



Ukázka samolepek na sloupech veřejného osvětlení

2. Českomoravský pohár v Nordic Walking a běhu Mrsklesy u Olomouce – 8. 6. 2024

Letos se závod konal v sobotu 8. 6. 2024 a byl poprvé součástí Českomoravského poháru a také mezinárodního kalendáře ONWF. Trasa byla vytyčena mezi obcí Mrsklesy a obcí Přáslavice na okruhu s výhradně přírodním povrchem. Zázemí závodu bylo v místní hospůdce U Rudolfa v Mrsklesích. Přípravy na akci trvali několik měsíců. Den předem byla vyznačena trasa a nachystány balíčky s cenami, které naplnili sponzoři akce. Závodní den začal registrací od 7.45 do 9.15. Předem zaregistrovaní si vyzvedli startovní číslo a startovací balíček. Nově příchozí se mohli registrovat přímo na místě. Registraci na místě využila téměř polovina závodníků. Poté následovalo oficiální zahájení, které moderoval pan Martin Gabryš – spoluorganizátor akce, který vyzval také pana starostu obce Mrsklesy a předsedkyni Českomoravského federace Nordic Walking paní Janu Stejskalovou, aby akci společně zahájili. Následovala společná rozcvička a kolem 10. hodiny byly zahájeny starty. Nejprve se na trať vydali děti na Nordic Walking i běh, poté běžci na 10 km a následovali trasy 5 a 10 km Nordic Walking. Závodilo se ve více kategoriích a to děti 7-10 let, děti 11-14 let (chlapci a dívky zvlášť), dále muži 15-49 let, 50+ let a ženy 15-49 let, 50+ let.

Závod se odehrával za krásného téměř letního dne. Den předem byly v oblasti přivalové deště, a proto musela být trasa na 5 km zkrácena asi o 300 m. Podmínky na trati tím ale jinak nebyly výrazně ovlivněny a proto závod proběhl hladce a bez zranění. Přibližně v polovině okruhu byla také občerstvovací stanice s iontovým nápojem či vodou. Podél trati bylo zároveň celkem 14 rozhodčích, kteří hodnotili správnou techniku chůze a také pomáhali při orientaci na trati. Všech 82 závodníků z Česka, Slovenska i Polska dorazilo do cíle, kde dostali památeční medaili a rychlé občerstvení. Závodníci se poté mohli díky stravenkám na jídlo a pití občerstvit přímo v zázemí. Následovalo zpracování výsledků do online tabulky: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1hjkZgJc8M3c9v7kREe4AqBdQLVa5qqrzntK5WaCIEOII/edit?usp=sharing>. Následovalo vyhlášení výsledků za účasti předsedkyně Českomoravské Federace Nordic Walking paní Jany Stejskalové, předsedy Slovenské Federace Nordic Walking pana Lukáše Novotného a hlavní rozhodčího Jaroslava Veiglumana. Vyhlášení probíhalo dle vypsaných kategorií a na závěr byly hodnoceny také kategorie open = bez rozdílu věku a v poslední řadě pak byly vyhlášeni závodníci s nejlepší technikou, kteří dostali od rozhodčích tzv. zelenou kartu. Akce se dohromady zúčastnilo zhruba 110 osob.

Hodnocení závodníků byla velmi pozitivní. Velmi si pochvalovali zázemí, kde bylo vše na jednom místě – registrace, WC, bar s obsluhou, výdej jídla, dětské hřiště a prostor pro vyhlášení. Parkování bylo hned vedle areálu a startovní brána také. Akci provázelo také krásné a téměř letní počasí.

Závěrem je potřeba poděkovat všem, kteří se podíleli na organizaci závodu a to nejen členům spolku Nordic Walking Olomouc, ale také dobrovolníkům, zdravotnicím, rozhodčím, ale také sponzorům, kteří darovali hodně hodnotných cen do tomboly, do startovacích balíčků i do balíčků na stupně vítězů. Sponzoři byli zviditelněni na webových stránkách a také na velkém banneru v prostředí závodu. Hlavním partnerem závodu byl Olomoucký kraj.

ČESKOMORAVSKÝ POHÁR NORDIC WALKING A BĚŽECKÉ ZÁVODY MRSKLESY – PŘÁSLAVICE

Dětské závody (NW nebo běh) – 0,7 km / 1,8 km
NW 5 km – 1 okruh + úsek podél potoka vpravo
NW nebo běh na 10 km – 3 okruhy

Propozice a registrace

www.nordicwalking-olomouc.cz => Závody Mrsklesy 8. 6. 2024

Startovné – registrace online je možná do 3.6.2024

390,- Kč do 3.5.

420,- Kč do 3.6.

450,- Kč na místě

V ceně startovného je občerstvení na trati i v cíli v hodnotě 130,- Kč

Tombola i doprovodný program

Časový harmonogram

7:45 – 9:15 – Prezence

9:15 – Rozcvička

9:45 – Start dětské závody 11-15 let NW i běh

9:47 – Start dětské závody 7-10 let NW i běh

10:00 – Start běhu na 10 km

10:04 – Start Nordic Walking na 10 km

10:04 muži 16-49 let

10:06 muži 50+ let

10:08 ženy 16-49 let

10:10 ženy 50+ let

10:14 – Start Nordic Walking na 5 km

10:14 muži 16-49 let

10:16 muži 50+ let

10:18 ženy 16-49 let

10:20 ženy 50+ let

12:30 – Vyhlášení vítězů běhu

13:00 – Vyhlášení vítězů Nordic Walking

Zázemí a start závodů

U Rudolfa (hostinec)

Mrsklesy 70, 78365 Mrsklesy



Sponzoři a partneři



Akce se koná pod záštitou náměstka hejtmána Olomouckého kraje Ing. Romana Macka































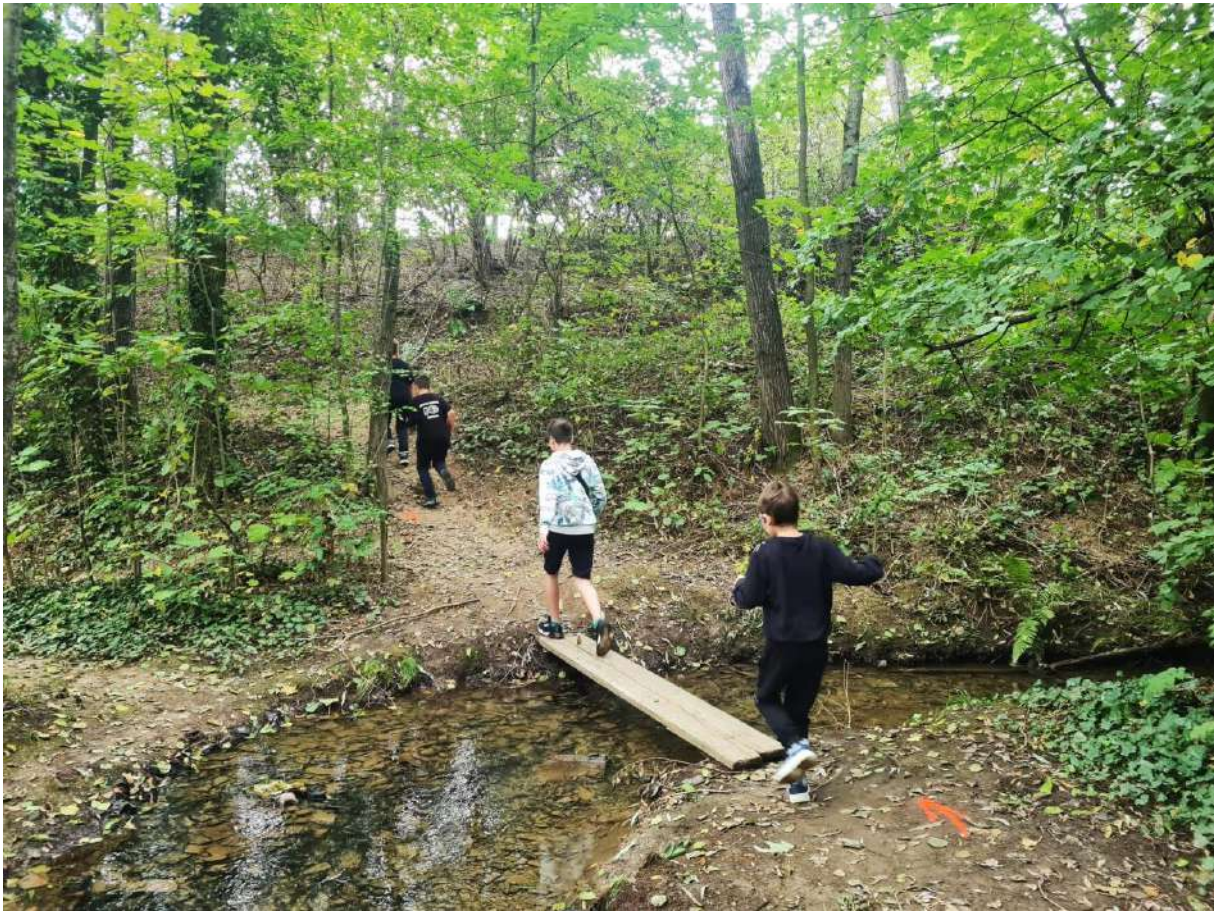


3. Branný závod pro děti ve Velké Bystřici – 24. 9. 2024

Další aktivita, která byla podpořena z dotace, byl branný závod pro děti ve Velké Bystřici, kterého se zúčastnilo více než 100 dětí. Akce se konala 24. 9. 2024. Dětem byly připraveny pracovní listy pro plnění úkolů a zajištěny základní organizační věci jako značení trasy, rozmístění stanovišť s úkoly apod. Akce se velmi vydařila. Děti v cíli dostali drobné občerstvení a ti nejlepší pak i medaile. Fotografie z akce jsou na odkaze: <https://www.rajce.idnes.cz/album/1wKVB9UfiQCEGFdu>

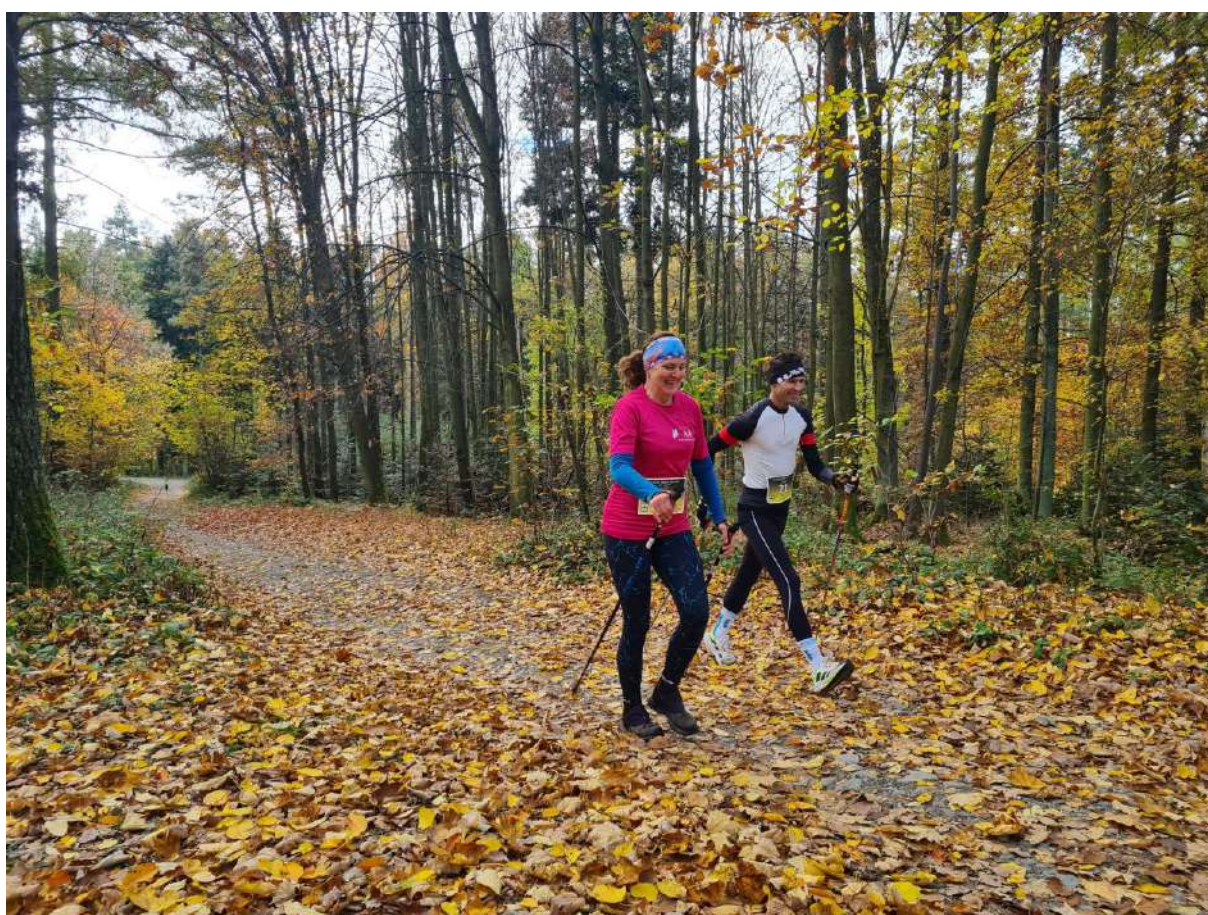


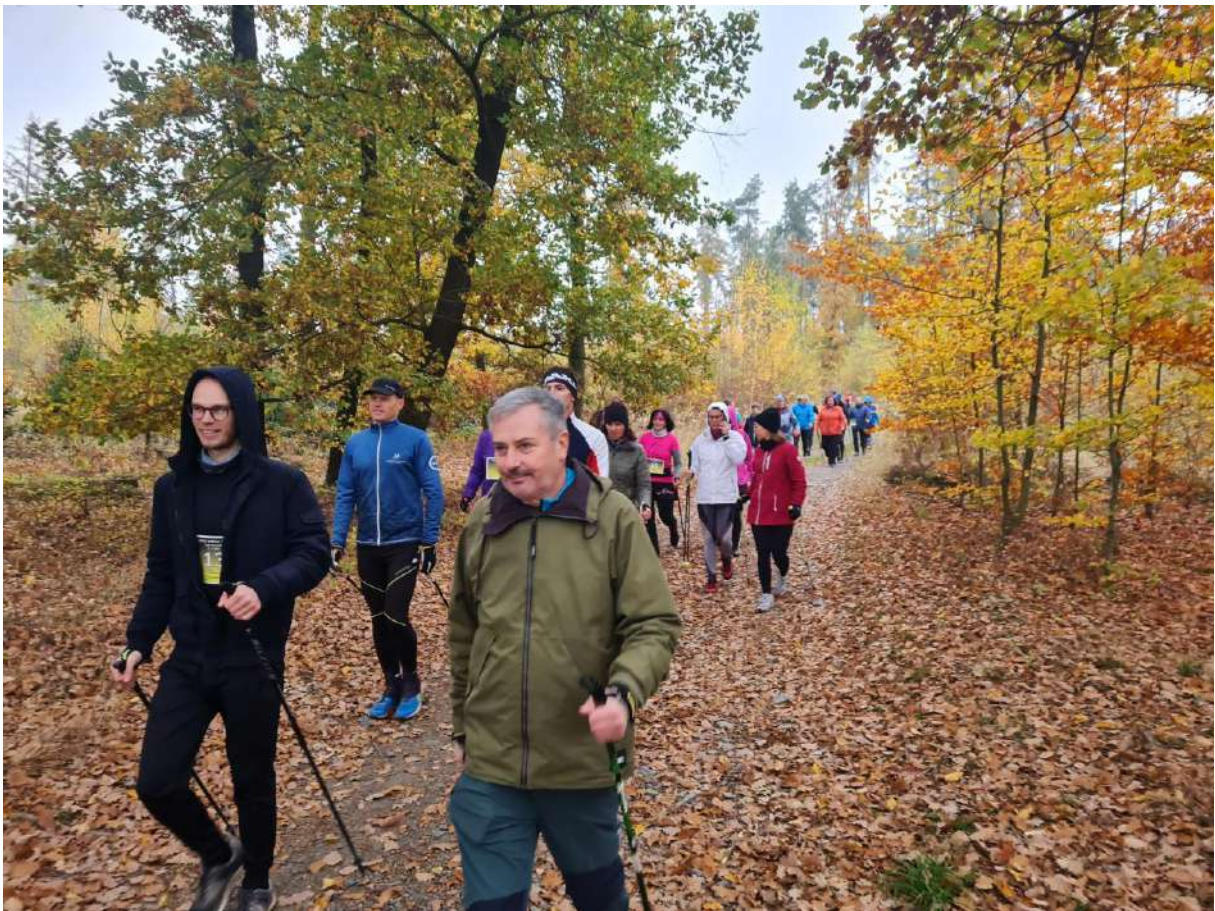
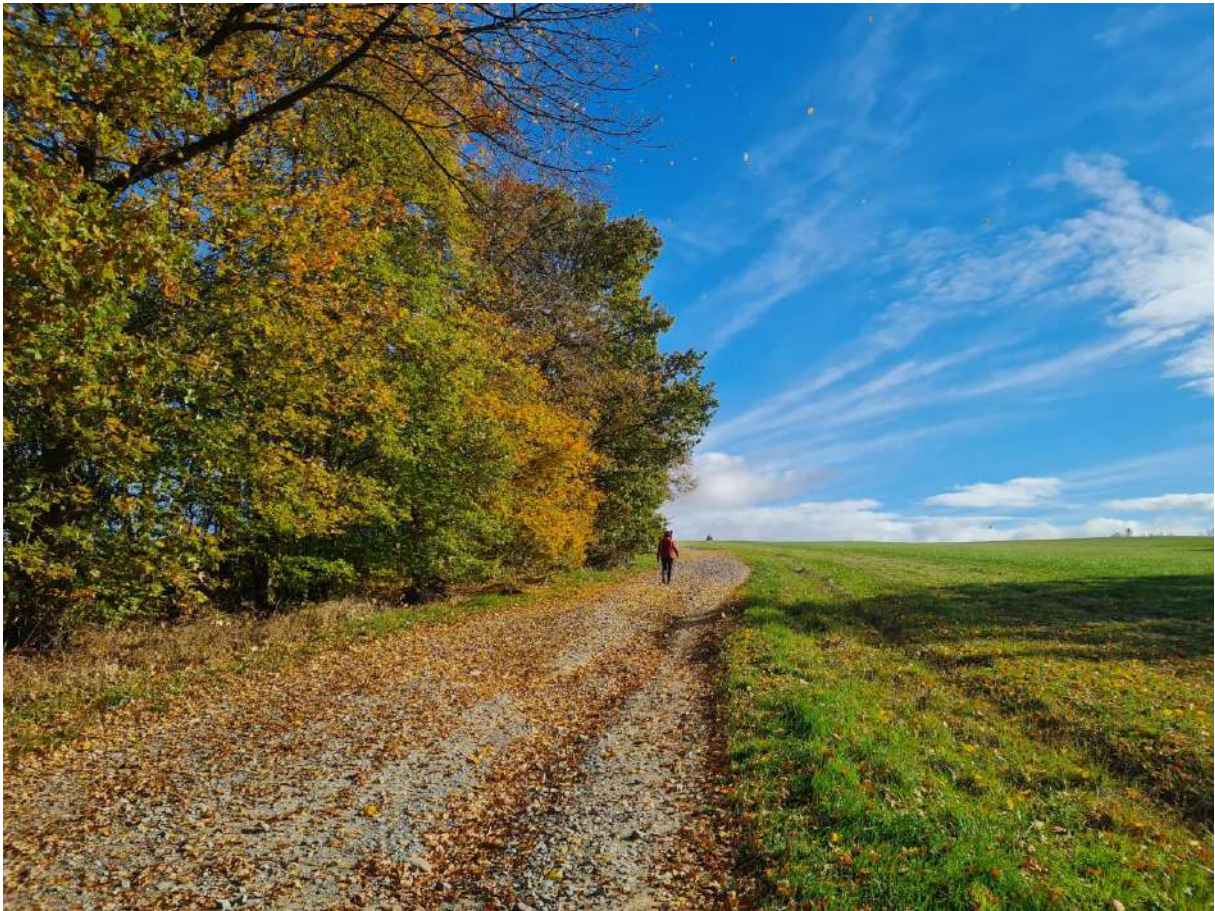






Vybrané fotografie z akce





5. Výroba edukačních pomůcek pro děti

Spolek Nordic Walking Olomouc pořádá nebo se účastní několika akcí, kdy některými z nich jsou také akce pro děti s vazbou na zdraví, pohyb a přírodu. Z tohoto důvodu byly pořízeny edukační pomůcky ze dřeva, které již spolek využívá. Jedná se například o edukační dendrofon či poznej ptactvo. Letos byla nově pořízena tabule Poznej stromy.



Tabule poznej stromy

Prvky byly využity například na branném závodě pro děti ZŠ Velká Bystřice, který se konal 24. 9. 2024.

6. Další akce spolku a s tím související letáčky a propagační materiály

V průběhu roku se konalo několik akcí, pro které byly připraveny letáčky umístěné na webových stránkách spolku www.nordicwalking-olomouc.cz či na Facebooku Nordic Walking Olomouc. Některé z letáčků byly k dispozici také v tištěné podobě a to například v informačním centru v Olomouci.

LEDNOVÉ VÝŠLAPY NORDIC WALKING OLOMOUC Z.S.

>> 13.1. NW Radíkovská trasa 7 km
sraz: Sv. Kopeček – U Maci – 9:30

>> 27.1. Lošovská + Radíkovská trasa 9 km
sraz: Sv. Kopeček – U Maci – 9:30



Pokud není na samostatném plakátu uvedeno jinak, tak akce pořádáme zdarma.
Budeme rádi za dobrovolný příspěvek, který využijeme na údržbu značení NW stezek.

Případné 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**.



MAPUJME

ÚNOROVÉ VÝŠLAPY NORDIC WALKING OLOMOUC Z.S.

>> 10.2. Část Velkobystřické trasy 10 km
sraz: Zámecké náměstí – Velká Bystřice – 9:30

>> 24.2. Radíkovská trasa 7 km
sraz: Sv. Kopeček – U Maci – 9:30

Pokud není na samostatném plakátu uvedeno jinak, tak akce pořádáme zdarma.
Budeme rádi za dobrovolný příspěvek, který využijeme na údržbu značení NW stezek.

Případné 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.



MAPUJME

BŘEZNOVÉ VÝŠLAPY NORDIC WALKING OLOMOUC Z.S.



>> 16.3. Lošovská a Radíkovská trasa 9 km
sraz: Sv. Kopeček – U Maci – 9:30

>> 30.3. Část Velkobystřické trasy 10 km
sraz: Zámecké náměstí – Velká Bystřice – 9:30

Pokud není na samostatném plakátu uvedeno jinak, tak akce pořádáme zdarma.
Budeme rádi za dobrovolný příspěvek, který využijeme na údržbu značení NW stezek.

Případné 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.



MAPUJME

KVĚTNOVÉ AKCE NORDIC WALKING OLOMOUC A POZVÁNKA NA ZÁVODY 8.6.



>> 11.5. Českomoravský pohár Nordic Walking Bruntál

>> 18.5. Mrsklesy cca 7 km
okruh závodu Českomoravského poháru v NW 8. 6. 2024
sraz: U Rudolfa Mrsklesy – 9:30

>> závody 8.6. Mrsklesy

Pokud není na samostatném plakátu uvedeno jinak, tak akce pořádáme zdarma.
Budeme rádi za dobrovolný příspěvek, který využijeme na údržbu značení NW stezek.

Případné 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.



MAPUJME

Beseda „Společně a správnou technikou chůze za zdravím a náladou“

Obecní úřad Přáslavice - zasedací místnost
čtvrtek 12. 9. 2024 v 15.30 hodin



Hole na Nordic Walking zapůjčíme zdarma
kontakt: Ivo Šenk - tel.: 605 108 727, e-mail: senkio@seznam.cz

Vybrané fotografie z ostatních akcí



