

NORDIC WALKING – 4. lekce

28.10. SEVERSKOU CHŮZÍ PO JIŽNÍ PRAZE

Na 4. lekci Nordic Walking jsme využili svátečního dne a naše běžná šedesátiminutovka se protáhla na tři hodiny.

Autobus č. 165 nás odvezl do zastávky Kunratická škola. Ještě než jsme vykročili směr Kunratický les, navštívili jsme kostel Svatého Jakuba Staršího – patrona poutníků, jehož ostatky jsou uloženy ve španělském Santiago de Compostela, kam míří stále více poutníků. Nás čekala cesta zatím jen 4,5 km dlouhá, ale jednou, možná, kdo ví...

Mladý pan farář nás ochotně provedl kostelem a my nestačili kroutit hlavami na všechny strany – pět oltářů, tři kůry, je opravdu na co se dívat.

Ale pak už jsme vykročili Nordic Walking stylem se vším všudy: rozcvičení a vysvětlení techniky je vždy součástí našich lekcí. Od rybníku Ohrada jsme se dostali k restauraci U krále Václava IV. a dál podél kunratického potoku po žluté značce až do cíle k Labuti v Krči.

Cestou jste se ptali: Proč se tento sport jmenuje Nordic Walking?

Nordic znamená severský, Walking je chůze. Severskou chůzí ho nazýváme proto, že ve Finsku v r. 1988 při závodech na běžkách nebyl sníh a organizátoři rozhodli, aby závodníci běželi jen s hůlkami. Tato chůze se využívá také jako letní příprava běžkařů.

Ve čtvrtek 4.11.v 10:00 se na Vás opět těším.

Dana Šilhánková

tel. 244 403 129, silhankova@kc12.cz