



Běžky nebo pěšky

Mrazy mínus patnáct pod nulou už dávno pominuly, sníh roztává, na ulicích vznikají plytká jezera a zima se s námi pomalu loučí. Na kopcích v Těšínských Beskydech se však sněhová pokrývka zarputile drží a probíhá zde rej lyžařů, běžkařů i pěších turistů.

Mezi sportovci, bažícími po zimních radovánkách se pohybuje i sympatická maminka Zuzana z Albrechtic. Na nohou má běžky, na zádech krosničku s devíti měsíční dcerou Klárkou a vesele si to štrádaje po běžecké stopě. *„Díky tomu, že mám dceru v krosničce, můžeme chodit po horách prakticky pořád. Když se ujmeme běžek, vybíráme si spíše méně náročné trasy. Jezdíme hodně kolem Bílého kříže, protože tam jsou stopy upravovány, takže se nám tam běžkuje velmi příjemně. Často se vydáváme na Gruň k dřevěné kapli. Krásná a nenáročná hřebenová trasa s výhledy do okolí je i kolem Radhoště. Nahoru se většinou vyvezeme lanovkou, a pak už si užíváme příjemnou jízdu po hřebenovce.“*

S úsměvem se mladá maminka dívá za sebe na spící dcerku a dodává.: *„Klárce se naše výlety moc líbí. Jsme celou dobu v kontaktu, po cestě si s ní povídám, ona kouká po okolí a čím víc mi na ramenou poskakuje, tím je spokojenější. Pokud nejsou velké mrazy, vyrážíme s ní na hory velmi často. Dneska jsme si dali okruh z Mostů u Jablunkova na Gírovou a zpět. Jsem z této trasy nadšená, protože stopa je skvěle upravená, nejsou v ní šlápoty chodců a celá cesta je malebná. Navíc nám svítí sluníčko a sníh se vůbec nelepí, takže ke spokojenosti nám vůbec nic nechybí.“*

Pro milovníky běžeckého lyžování jsou podmínky v Těšínských Beskydech opravdu ideální. Jakmile nasněží alespoň patnáct centimetrů sněhu, vyjíždí rolba a upravuje běžecké trati, které mají stopu na obou stranách cesty. Běžecké okruhy v Mostech u Jablunkova jsou ideální i pro začátečníky a fyzicky méně zdatné běžkaře nebo právě rodiče s malými dětmi, které si při běžkování pohodlně hová v ergonomickém nosítku.



Investice do vaší budoucnosti

Evropská uniePODPOROVÁNO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ

„Trasy jsou strojově upravovány podle potřeby a podle aktuálních klimatických podmínek. Když je to zapotřebí, projíždíme tratě třeba denně, odstraňujeme spadlé větve a upravujeme stopu tak, aby byla neustále sjízdná. Pokud není moc sněhu, části běžeckého okruhu jsou i uměle zasněžovány,“ přibližuje Alois Martynek, který je ředitelem jednoho ze zimních středisek v Mostech u Jablunkova. „Úprava tras je finančně náročná. Běžecké trasy upravujeme od zimní sezony 2003 za finanční podpory Moravskoslezského kraje,“ dodává Martynek.

Orientace v běžeckých okruzích je snadná. Trasy jsou značeny oranžovými směřovkami podle standardní metodiky značení lyžařských běžeckých tras České republiky. Tento způsob značení si oblíbil i Antonín Lipovský z Písku, který ve svých sedmdesáti letech pravidelně objíždí na běžkách veškeré sjízdné trasy v Moravskoslezském regionu. Běžky mu podle jeho slov přináší radost a navíc upevňují zdraví. „S běžkováním jsem začal už v dětství. Chodil jsem do lyžařského a běžkařského oddílu a tato záliba se mě drží celý můj život. Když jsem stavěl dům, poškodil jsem si páteř, a právě běžkování mi ji pomáhá napravit. Pokud máte běžky, které vám dobře jedou, je dobrý sníh a dobré stopy, tak je to prostě balada,“ vypráví pan Lipovský s líčky zčervenálými mrazem. V běžkování na horách ale vidí ještě i další výhody. „Vnímám běžky jako sport, který neplundruje peněženku. Jediným velkým výdajem je pořízení samotných běžek, hůlek a běžkařských bot. Všechno se dá koupit v bazarech, takže ani tato investice nemusí být velká.“

Nejen běžkaře však lákají zasněžené beskydské kopce. Na pravidelné výlety do hor vyráží také aktivní senioři z Klubu českých turistů z Orlové, který nese úsměvný název Ferda Mravenec. Mravenci tentokrát vedli svůj pochod z Jablunkova na Gírovou a jedním z výletníků byl i pan Jindřich Mrňka. „S Mravenci vyrážíme na výšlapy každých 14 dní. Naše parta chodí společně po horách už dlouho. V roce 1999 jsme se dali pod Klub českých turistů, ale už předtím jsme pravidelně vyráželi na túry v hojném počtu. Výlety různé měníme, ale máme také trasy, na které se rádi vracíme. V prosinci je to například Kozinec, kdy je pochod spojen i se zdobením vánočního stromečku. Trasa, kterou taky zdoláváme častěji, se jmenuje Fučíkovská třicítka.“

Zatímco ostatní senioři z KČT Ferda Mravenec se hlasitě baví ve vytopené horské chatě, pan Mrňka se záplem dál vysvětluje: „Fučíkovská třicítka je turistický pochod po stopách těžby uhlí na rozhraní Ostravska a Karvinska. Tento pochod vznikl, když se ještě na Dole Fučík pracovalo. Když pak doly zanikly, vznikl Turistický oddíl Ferdý Mravence, který v té



Investice do vaší budoucnosti

Evropská unie

PODPOROVÁNO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ



době měl asi čtyřicet členů. Od té doby se náš kruh stále rozšiřuje a dnes máme kolem 110 Mravenců.“

Horské sluníčko, jiskřící sníh a čistý vzduch vylákal do Beskyd i dvojnásobnou maminku Petru Palkovskou. *„S rodinou jsme si na víkend vyjeli do hor, abychom načerpali energii. Máme naplánované trasy na celé dva dny, takže hned ráno po snídani nasadíme pohorky, pořádně se oblečeme a vyrážíme na túru,“ říká.*

Zatímco dceru Aničku vede za ruku, druhou dcerku, dvouměsíční Báru, nese spící na hrudi. *„S manželem a dětmi se věnujeme hlavně Nordic walkingu, který nás hodně baví, není finančně náročný a můžeme se mu věnovat celoročně. Dceru většinou nesu na bříšku nebo na zádech v ergonomickém nosítku, díky čemuž mám volné ruce. Barušku mívám i zavázanou v šátku, což je příjemné pro mě i pro ni. Po celou dobu chůze jsme v úzkém kontaktu a navzájem se hřejeme vlastním teplem,“* popisuje výhody dnešních nosítek aktivní maminka. Petra ukazuje malý uzlíček na břicho pod bundou a pouze při bližším zkoumání zvědavé oči zjistí, že se v onom látkovém pelíšku schovává dvouměsíční miminko. Něžně hladí svou mladší ratolest a se smíchem se pouští do dalšího vyprávění.: *„Moravskoslezské Beskydy máme prochozené skrz na skrz. Vždy prvního května vyrážíme na Lysou horu, kde probíhá slet čarodějnic. Je to takové naše srdcové místo. Manžel mě totiž právě na Lysé požádal o ruku a teď, když tam vyrážíme se starší dcerou Aničkou, povídáme ji naši historku o horských zásnubách.“*

A v čem vidí Petra Palkovská hlavní přínosy chození po horách? *„Vždycky se nám při chůzi zlepší nálada, protože pohyb odbourává stres. Pobyt v přírodě je pro mne ohromným zdrojem odpočinku. Nordic walking navíc pozitivně působí na imunitní systém. Jsem ráda, že holky jsou na čerstvém vzduchu a já sama si čistím plíce a lepším dýcháním se mi zlepšuje i práce svalů. Svižná chůze po horách má jednoznačně mnoho výhod,“* uzavírá své vyprávění maminka z Ostravy a s manželem pokračuje dále na výlet po takzvané Gírovské magistrále, která má dvacet kilometrů.

Mezi námi je spousta lidí, kteří jsou ve svých volnočasových aktivitách limitováni. Třeba maminky s malými dětmi, které musí dělat vše s ohledem na své ratolesti. Každá jejich činnost je přizpůsobena rytmu dítěte a spojena s neustálým přemýšlením, kde lze miminko nakojit, kde ohrát batoleti jídlo nebo kde dítě přebalit. Limity mohou být dány také věkem. To, co zvládne člověk v produktivním věku, je už pro mnohé seniory nemožné. I tak se mnoho z nich snaží překonávat své hranice a užívat si volný čas plnohodnotně, téměř jako zamlada.



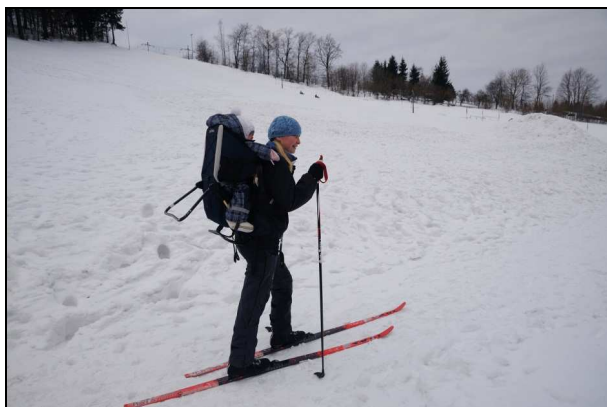
Investice do vaší budoucnosti

Evropská unie

PODPOROVÁNO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ



Reportáž je součástí publicity projektu Cestovní ruch bez bariér financovaného z prostředků Evropské unie v rámci regionálního operačního programu NUTS II Moravskoslezsko a také z rozpočtu Moravskoslezského kraje.



Sympatická maminka Zuzana Altmannová s dcerou Klárkou



Antonín Lipovský si beskydské trasy už oblíbil



Investice do vaší budoucnosti

Evropská unie

PODPOROVÁNO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ



Tento projekt je také spolufinancován z rozpočtu Moravskoslezského kraje



Melanie Vičková a Halina Uhrová z KČT Ferda Mravenec



Petra Palkovská má pod bundou schovanou dcerku Báru



Označení bezbariérové restaurace u běžkařské trasy v
Mostech u Jablunkova



Investice do vaší budoucnosti

Evropská unie

PODPOROVÁNO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ



Tento projekt je také spolufinancován z rozpočtu Moravskoslezského kraje