

Benešovské ozvěny



Informační občasník obce Benešov nad Černou

Srpen 2015

GRATULUJEME:

Jeřábek Jiří
Chuchma Václav
Langová Božena
Hromek Petr
Plza Luděk
Románková Růžena
György Karel
Kovaříková Zdeňka
Ferenčík Jan
Juhás Jaroslav
Kurzová Kateřina
Schartnerová Ludmila
Vorlíček Vilém



Přejeme hodně zdraví a štěstí do dalších let.

Připravované akce:

22. - 23. 8. - Oslavy výročí založení Sboru
dobrovolných hasičů.

27. 8. - "Na čaj s paní Zdenou Hadrboľcovou"

Více na plakátech k akcím.

DOVOLENÁ ZUBNÍ

3.8.- 28.8.2015

Bolestivé případy ošetří pohotovost v Č. Budějovicích

Po-Pá 16-22 hod.

So-Ne 8-18 hod.

135 let založení hasičského sboru v Benešově nad Černou

Program:

Sobota: 22.8.2015

Memoriál J. Sládka - doprovod
hasičská kapela Božejáci od 12:30
do 23:00

Dojezd družstev	12:00
Slavnostní nástup	12:30
Zahájení soutěže	13:00
Vyhlášení výsledků	17:00
Zábava	18:00 – 23:00

(mohou nastat drobné časové
posuny vzhledem k počtu
přihlášených družstev)

Neděle: 23.8.2015

Soutěž mladých hasičů na náměstí

Dojezd družstev na náměstí	9:00
Začátek soutěže	9:30
Vyhlášení výsledků	12:00

Po soutěži ukázka zásahu

V průběhu dne:

Výstava dokumentů a fotografií
Přehlídka hasičské techniky (T. Sviný)
Koncert jihočeských Babouků – 13:00 - 15:30

Srdečně zveme k posezení a přejeme
dobrou zábavu po oba dva dny.

A pak že se v obci nic neděje...

I při letmém ohlédnutí za letošním prvním pololetím se mi zdá, že „budovatelský cvrkot v Benešově“ nabral na obrátkách.

Konečně skončily rekonstrukce mostů. Zrekonstruovány byly některé komunikace (Benešov u samoobsluhy – spolu s renovací sítě, cesta k hlásce, Hartunkov), moc se mi líbí vzorně provedené opěrné tarasy z volného kamene. Až se podaří předělat výpadovku na Kaplici (už se to prý připravuje), ubudou řidičům i chodcům dlouhodobé starosti. Zvědavý jsem na celkové vyznění úprav terénu kolem rybníka; odbahnění, písčité břehy, srovnání bývalé skládky materiálu – to by mohl být základ ambicióznějšího sportovně - rekreačního areálu kolem fotbalového hřiště. Jen ty garáže mi tam nějak nepasují... Za sběrným dvorem roste komplex garáží pro obecní techniku. Obě školy dostaly nový kabát.

Potěšitelná je starost obecního úřadu o příjemné prostředí. Květinová výzdoba na náměstí, zprovoznění kašen, úpravy na hřbitově, vysvobození božích muk v Hartunkově ze zanedbaného křoviska a kostelíka v Kuří z obklíčení vysokými jehličnany, atd., to všechno jsou maličkosti jen zdánlivě. Kvituji zbourání jedné z ruin; pro zlepšení celkového vzhledu obce by to však chtělo ještě několikrát zopakovat.

A nově si můžeme osladit život v právě znovuotevřené kavárně.

Václav Dolanský



Zajímavý objev v prostoru střelnice

Po upozornění starousedlíků jsme v prostoru bývalé střelnice s přáteli vykopali kamenná boží muka. Přes velkou snahu se nepodařilo je úplně zkompletovat, chybí stěny vrcholové kaplice.

Tato sloupková boží muka stávala na okraji Benešova u cesty na svatý Vít. Po válce a kolektivizaci vzala za své, jak bylo ostatně běžné v době, kdy se ztratil vztah lidí k drobným sakrálním stavbičkám v krajině (křížky, boží muka, kapličky). Některé tyto objekty se staly „ozdůbkami“ zahrad a rekreačních chalup, některé čekají na své znovuobjevení zaorány v polích při scelování pozemků, některé byly rozbity nebo odvezeny při rozšiřování silnic a stavebních činnostech. Jen v Benešově už to jsou třetí boží muka (pokud víme), která čekají na svou novou instalaci. Možná víte o dalších...

Václav Dolanský



Prázdniny s Ulitou

Volnočasový klub Ulita bude pořádat od 17. do 21. srpna 2015 letní týden rozmanitých činností. Rádi bychom proto touto cestou pozvali ty, kteří nechtějí své prázdniny trávit doma a chtějí si užít trochu zábavy. Pro účastníky ve věku 10 -18 let je připraven pestrý program. Během týdne se budeme věnovat tvůrčí činnosti i výletům po blízkém okolí (zájemcům budou zaslány bližší informace). S dětmi se budeme scházet každý den od 13:00 v klubu a domů se budeme vracet ve večerních hodinách (18:00, 19:00), dle programu a po domluvě s rodiči. Klub Ulita pro účastníky zajistí veškeré materiály, které budou děti během programu potřebovat, ale ostatní výdaje si účastníci budou muset uhradit sami, tzn. jízdné, vstupné či drobné kapesné na výlety. Kapacita pro účastníky je omezená, proto budou upřednostněni nejrychlejší zájemci. V případě Vašeho zájmu či pro bližší informace volejte na tel. číslo 728082021. Děkujeme a těšíme se na Vás v srpnu!

Klub Ulita, Petra Hromková

JARO V MŠ SEDMIKRÁSKA BENEŠOV NAD ČERNOU

Jaro v MŠ Sedmíkráska bylo opět ve znamení nejen toho, že byla dětem poskytována předškolní péče a příprava předškoláků na vstup do ZŠ, ale také doplňujících aktivit. Ty dětem umožňují získávat širší přehled a získávat důležité zkušenosti do jejich (nejen školního) života. Rozšiřovat si obzory.

Zapojili jsme se do soutěžní přehlídky Novohradský zvonek ve všech jeho vypsanych kategoriích: recitační, pěvecké a výtvarné. Ve výtvarné kategorii jsme byli pořadateli oblastního kola. V salonku ve 2. patře jsme si uspořádali naše „školní“ kola, vybrané děti jely do oblastního kola v Horní Stropnici (zpěv) a v Nových Hradech (recitace). Tady se uskutečnilo i finále celé regionální přehlídky. Odměnou vybraným dětem se stala i návštěva wellness v Nových Hradech, kterou si náležitě užily! Příjemná atmosféra celé akce byla umocněna i tím, že vítězi se staly vlastně všechny děti :o).

Ve školce jsme si užili program o vývoji hudebních nástrojů s pohádkou a hudebními ukázkami. Také dvě divadelní představení. Zavítali k nám také ze ZOO Dvorec s jejich zvířátky a povídkami o nich. Navštívili jsme i Městské divadlo v Českém Krumlově, kde se nám moc líbila pohádka „Veselá pout“ . Tady se děti seznámí s divadelním prostředím i způsoby chování v něm.

Díky jarním výletům jsme poznali zámek Třeboň. Počasí nám tady nepřálo, ale protože prohlídkou části zámku nás vlastně provází pohádka, byli jsme pod střechem. A konec konců, máme pláštěnky a nejsme z cukru ;o).

Naopak. V ZOO Hluboká n. Vltavou jsme si užili krásného dne a spousty zvířátek!

Po návštěvě Planetária v Českých Budějovicích už víme, jak vypadá Velký vůz, co je Mléčná dráha a spoustu zajímavých informací o (nejen) noční obloze.

Uspořádali jsme i rodinný výlet na raftech. Tradičně plavba vedla po Vltavě z Vyššího Brodu.

Maminkám jsme k jejich svátku připravili Besídku. Moc jsme si na ní dali záležet!

Spoustu legrace jsme si zažili při Školkovém karnevalu ke Dni dětí. Mnohé z nás byste v těch pohádkových maskách nepoznali!

„Slavností Sedmíkrásek“ jsme si připomněli 70. výročí založení mateřské školy v Benešově nad Černou. Dopoledne se děti vyřádily na skákacím hradu. Odpoledne nás sice zastihl nepříjemný déšť, ale naši hosté si i tak slavnost, spolu s občerstvením, užili. Nejvíce „v provozu“ byly kroniky s fotografiemi a „kino“ ve třídě Berušek – promítání fotografií z akcí školky na interaktivní tabuli.

Od dubna do června jsme každé úterý (10x) jezdili na předplavecký výcvik do Českého Krumlova. Účastní se ho i nejmenší děti, pro které jsou často hry v bazénu s dalšími kamarády příležitostí, jak se přestat bát vody. Umět se nadechnout, potopit hlavu, seznámit se se základními prvky pohybu ve vodě. Nebát se. No, a zdatnější plavci se umí už nejen potápět, ale také skákat do vody, splývat na bříse i zádech, plavat. A to je v našem kraji plném rybníků a řek určitě skvělá a nepostradatelná dovednost!

Spolu s MC Klubíčko jsme na závěr zimy vynášeli Morenu, o Velikonocích hledali „Cestu veselého zajíčka“, hráli „Šípkovanou“, malovali křídami „U kašny“, slavili „Den pro rodinu“. Na závěr školního roku jsme uspořádali „Skok do prázdnin“. Tady všude byla legrace nejen s kamarády, ale také s rodiči!

Přejeme všem pěkné a pohodové léto! :o)

Za MŠ Sedmíkráska Miloslava Nová



Historie české školy v Benešově nad Černou - 8.část

Školní rok 1926 - 27

Školní rok byl zahájen 1. 9. 1926 se 42 žáky.

10.října zavítal do Německého Benešova pan Jan Kamenický, rada zemské správy politické v Praze, známý turista a turistický spisovatel, s přednáškou na téma "Krkonose a Český ráj". Přednášku doprovodil 160 kolorovanými světelnými obrazy.

Při příležitosti oslav 28.října učitelský sbor zahrál loutkové divadlo "Do Prahy za presidentem". Odpoledne se vydala celá škola na výlet na Sokolči.

V prosinci byla uspořádána mikulášská nadílka; žactvo bylo poděleno ovocem a cukrovím.

V lednu děti v režii učitele Josefa Šedy zahrály divadlo "Ptáčkové v kleci".

Tradiční vánoční nadílky se zúčastnil i ředitel Národní jednoty Pošumavské Antonín Fuksa z Benešova u Prahy.

Další významnou návštěvou byl příjezd městského knihovníka z Českých Budějovic pana Bohumila Vydry, který 7.března promluvil ke shromáždění Čechů na téma "Život a dílo pana presidenta". V dubnu se konala mírová slavnost, na které děti předvedly divadelní představení "Láska k rodičům".

Poslední den školního roku bylo žactvo pohoštěno zákusky a kakaem a vyfotografováno panem Hajerem z Kaplice.

Na základě školní kroniky zpracovala B. Michlová



Uprostřed sedí pan kaplan Jan Matuška, po jeho pravé straně řídící učitel Karel Kozlík, po levé straně učitel Josef Šeda, na kraji učitelka ženských ručních prací Ludmila Bürgrová.

Poznávací soutěž

Na minulé fotografii byl pomník padlým v 1. sv. válce na místním hřbitově.

Správnou odpověď poslali: Pavel Ptáček, Martina Pourová, Vlasta Vanišová, Věra Fibigerová, Jaroslava Mannová, Blanka Suchnová, Marie Žáková.

Odpovědi na další soutěžní otázku posílejte na adresu knihovna@benesovnc.cz nebo SMS na tel. 727 814 457 do 20. srpna 2015.

Pro výherce máme připraveny drobné ceny.

RL



Trénování paměti

Chronologické milníky

Seřaďte těchto 10 událostí od nejstarší po nejnovější, očísľujte od 1 do 10

- A/ bitva u Hradce Králové
- B/ válka v bývalé Jugoslávii
- C/ bitva u Lipan
- D/ válka Severu proti Jihu
- E/ bitva na Bílé hoře
- F/ válka v Perském zálivu
- G/ bitva na Moravském poli
- H/ vietnamská válka
- I/ první křížová výprava
- J/ první světová válka

Vyberte, které z uvedených přísloví jsme upravili:

- a) Ranní ptáče dál doskáče.
- b) Nejdřív práce, potom koláče.
- c) Dvakrát měř, jednou řež.
- d) Z cizího krev neteče.
- e) Komu se nelení, tomu se zelení.
- f) Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až je vody dost.
- g) Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá.
- h) Na Hromnice o den více.

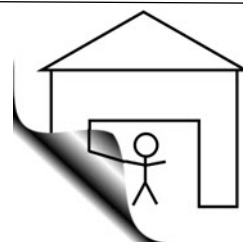
Řešení z minulých Ozvěň:

Johančina čokoláda.

V krabici bylo celkem 24 čokolád.

Jedním tahem.

Chcete-li, můžete svá řešení poslat na knihovna@benesovnc.cz. Správné řešení najdete v příštím čísle zpravodaje.



George R.R. Martin, Ledový drak: Ledový drak byl stvoření opředené legendami a vzbuzující strach. Žádný člověk totiž ledového draka nikdy nezkontroloval. Když přeletěl přes oblohu, zůstala po něm jen strašlivá zima a zmrzlá země. Ale Adara se ho nebála. Adara totiž byla zimní dítě, narodila se za nejkřutějšího mrazu, jaký kdo pamatoval. Už si nevzpomínala, kdy ledového draka spatřila poprvé. Připadalo jí, že byl součástí jejího života odjakživa, že ji zdálky pozoroval, jak si hraje na studeném sněhu, když už ostatní děti dávno utekly do tepla. Když jí byly čtyři roky, poprvé se ho dotkla, a v pěti letech se poprvé proletěla na jeho širokém, chladivém hřbetě. Později, když jí bylo sedm, jednoho klidného letního dne přiletěli ze severu ohniví draci a napadli poklidnou farmu, jež byla Adařiným domovem. A jedině zimní dítě – a ledový drak, který Adaru miloval – dokázali zachránit svět před úplným zničením. Na příběhy Ledového draka, které mu vyprávěla chůva, vzpomíná i Jon Sníh při hlídce na Zdi v Písni ledu a ohně.



Brumovská Aida, Krájení snů: Po týdnu sálové dovolené na Kypru vnímá hlavní hrdinka nového románu známé české spisovatelky novými očima svůj život. Vidí jen hrubého manžela, nesnesitelnou tchyni, starosti o živnost i rodinu - a zbytky lásky, která bývala veliká. A ještě dospívající dceru, pouto, jež Lídě nedovolí odejít. Příběh současné ženy nabízí nevšední čtenářský prožitek - intimní zpověď o hledání a nalézání, které mnoho žen tak dobře zná a muži málokdy vidí.

Fojtová Věra, Vražedné Chardonnay: Čtvrtý příběh z řady vinařských krimi se opět odehrává v kouzelném jihomoravském kraji pod Pálavou. Kapitán Kuba je pozván na akci Tvář pro chardonnay, věnované tomuto výjimečnému moku. A právě tvář akce, krásná Tereza, záhadně zmizí. Nejhorší scénář se naplní hned příští den – dívka je nalezena mrtvá...

Kepler Lars, Stalker: Bez Joony Linny je policie bezmocná.

Před devíti lety byl pastor Rocky Kyrklund odsouzen za brutální vraždu a svěřen do psychiatrické péče. Z událostí si nic nepamatuje - od tragické autonehody trpí opakujícími se výpadky a ztrátou paměti.

Ve stejnou dobu, kdy se Rocky Kyrklund znovu vrací do společnosti, někdo policii pošle video ženy v okně. Následujícího dne je žena nalezena mrtvá. Brutalita vražda útoku vyšetřovatele dovede k Rockymu Kyrklundovi. Policii přijde další videonahrávka. Nikdo nerozumí tomu, co se děje. A Joona Linna více než před rokem zmizel. Téměř všichni si myslí, že je mrtvý... Téměř všichni...

Exley Helen, Moudrost přichází ticho: Sbírka výroků o tom, jak žít klidně a prostě navzdory tlaku každodenního života.

Cílek Václav, Labyrinty světa: Labyrinty světa jsou neobvyklou dárkovou knihou s originální představou labyrintů od našich významných výtvarníků. Čtenář má možnost prstem či ve fantazii procházet a proplovat jedinečnými dvoustrannými ilustracemi, anebo se začíst do zasvěceného průvodního textu Václava Cílka, který je fenoménem labyrintů fascinován již dlouhá léta. A současný svět jako by se k principu labyrintů znovu vracel. Úvodní slova zamyšlení nad tajemstvím labyrintů od Václava Cílka nechtě jsou pozváním k četbě a prohlížení této výjimečné knihy. Jsou těž neotřelým vysvětlením, jaký je rozdíl mezi bludištěm a labyrintem: „Bludiště je hrozné místo podobné vězení, kde se člověk může navždy ztratit. Bludištěm se bloudí, labyrintem se prochází. Labyrint nás neočekávaným způsobem vede do skoro zapomenutého středu světa anebo možná vlastní bytosti.“

Obecní knihovna v Benešově nad Černou Vás zve

“Na odpolední čaj se

Zdenou Hadrbovcovou”

Známa česká divadelní a filmová herečka nás navštíví

ve čtvrtek 27.8.2015 od 17.00 hod.

Mimo jiné působila v Divadle pod Palmovkou, v Divadle Na zábradlí, v Rokoku.

Od roku 1960 do roku 2015 hrála celkem ve 113 filmech a v 19 televizních seriálech.

Od 3. do 7. srpna knihovna

UZAVŘENA

Obecní knihovna Benešov nad Černou připravila pro děti aktivitu s názvem

Prázdninová knihovna

vždy v úterý od 9:00 hod. do 13:00 hod.

Budeme číst, tvořit, zkoušet nové věci a hrát si. **11., 18. a 25. srpna.**

- žádné pomůcky s sebou nepotřebujete
- akce určena pro děti školního věku
- předškolní děti po předchozí domluvě

TĚŠÍM SE NA VÁS

**Program na živé soboty v Sýpce Horní Stropnice
LÉTO 2015**

- 25.7. dílna: JIŘÍ HONISS - MALOVANÉ NA SKLE
divadlo: DIVADLO VIŘADLO - POHÁDKY ZE
STARÉ SKŘÍNĚ
- 1.8. dílna: Tvor - tvoření pro všechny
divadlo: Vodnické pohádky (Storytelling)
- 8.8. dílna: Luboš Šesták - Řezbaření
divadlo: Eliščiny pohádky (Divadlo Já to jsem)
- 15.8. dílna: Mirek Růžička - figurky z hoblin
divadlo: Karkulka červená (TEArTR Rajdo)
- 22.8. dílna: JIŘÍ HONISS - MALOVANÉ NA SKLE II.
divadlo: Jak Václav princeznu vyléčil / Zakletý les
(Téměř divadelní společnost)
- 29.8. dílna: Družstvo JednaNota - "Opravdový chléb"
- od založení kvásku po zlatavý bochník
divadlo: Vyberte si pohádku (Martin Hák)



**Velký cyklistický závod
projede Benešovem nad Černou**
V pátek 4. září projede

Zámecké slavnosti
v Nových Hradech
8. 8. 2015
10.00-17.00 hod.

PROGRAM

10.00 hod. Divadelní představení pro děti
Pohádka Zlatovláska
divadlo Det' arte, na zámeckých schodech

11.00 hod. Komentovaná prohlídka zámku

12.00 hod. Zámecké menu nové zámecké restaurace Rotunda

13.00 hod. Komentovaná prohlídka zámku

14.00 hod. Koncert pro Buquoye
Koncert v rámci Novohradské hudební trifologie, 3. roč.
Melodie romantických oper 19. stol.
Alena Kučerová, soprán; Jan Kučera, basbaryton
Prof. PhDr. Miloš Schreier, klavírní doprovod
Zámecké divadlo

15.30 hod. Koncert swingové kapely Agria Band
Zrcadlový sál

V průběhu slavnosti

- projížďky na koni a loďkou po jezírku
- focení v historických kostýmech
- občerstvení v nové zámecké restauraci Rotunda
- prodej a tvoření dárkových předmětů

Vstupenky na slavnosti 70 Kč, v ceně je i koncert NHT, děti zdarma

Večerní hraná prohlídka zámku aneb Na návštěvě u Buquoyů
od 19.00 a 20.00 hod., hraje Novohradské lázeňské divadlo,
vstupenky 70 Kč, děti do 15 let 40 Kč
předprodej vstupenek na KIC N. Hradě, tel.: 386 562 195

Další informace: Konferenční centrum Nové Hradě,
L. Říhová Babická, tel.: 606 628 865, r.hova@nch.cz nebo
KIC Nové Hradě, K. Jarolímková, tel.: 602 150 208, kic@novehrad.cz

Benešovem nad Černou peloton cyklistů v rámci třetí etapy nejdelšího cyklistického etapového závodu v ČR s názvem **Okolo Jižních Čech**. Pořadatelem závodu je Cyklistický klub RBB Invest Jindřichův Hradec a Město Jindřichův Hradec.

V tomto závodě si změří své síly přes 120 cyklistů z více jak 20 profesionálních týmů z celého světa. V loňském roce se závodníci po jihočeských tratích pohybovali průměrnou rychlostí přes 43 km/h. I v letošním roce můžeme očekávat úžasné souboje v kopcích, sprintech a napínavých cílových dojezdech.

Třetí etapa závodu odstartuje v 11.00 hod. v Českých Velenicích, kde bude pro diváky před vlastním startem připraven bohatý doprovodný program. Do Benešova nad Černou peloton zavítá od Nových Hradů v čase cca 13.45 – 14.15. Na závodníky v této etapě čeká 162km trať s dojezdem v Kaplici. Mapu celé etapy i celého závodu si můžete se spoustou dalších materiálů prohlédnout na našem webu www.okoljiznichcech.cz nebo našem facebooku.

Závod obsahuje 5 etap a začíná prologem (krátkým okruhem) 2. 9. 2015 v Nové Bystřici (1,35 km), následuje II. etapa 3. 9. 2015 z Českých Budějovic do Tábora (140 km), III. etapa 4. 9. 2015 z Českých Velenic do Kaplice, IV. královská etapa startuje 5. 9. 2015 z Třeboně na Churáňov (165 km) a poslední V. etapa 6. 9. 2015 vede z Protivína do Jindřichova Hradce (140 km)

Všechny srdečně zveme. Přijďte si společně s námi užít tento významný sportovní svátek, přijďte fandit a zažít neopakovatelnou atmosféru velkého cyklistického závodu.

Jan Tuček Cyklistický klub RBB Invest Jindřichův Hradec
www.okoljiznichcech.cz www.facebook.com/okoljiznichcech

KAPLICKÉ HUDEBNÍ LÉTO

7. srpna, pátek od 20.00 – 23.00 hodin
HUDEBNÍ A TANEČNÍ VEČER S AGRIA BANDEM
14. srpna, pátek od 20.00 hodin
COUNTRY VEČER S HARLEJEM VLÁDI RŮŽIČKY
14. srpna, pátek od 19.00 hodin
HUDEBNÍ VEČER S NA-EX
28. srpna, pátek od 19.00 hodin
HUDEBNÍ VEČER S ROCK BANDEM

Více na www.ikaplice.cz

**Zemní a bourací práce,
vrtání děr.**

Jiří Petrásek
Děkanské Skaliny 12
Mlýn u Dubu

E-mail: penzionmlynudubu@seznam.cz
Tel. 380 743 087, 605 139 886

Ve dnech 19.-22.7.2015 proběhlo v Benešově soustředění mladých hasičů.

Hned v neděli jsme s dětmi vyrazili na Kraví horu. Pěší výlet zvládly děti na výbornou a ještě jim zbyl dostatek sil na koupání v řece.

Celé pondělí jsme strávili na hasičském hřišti, kde děti trénovaly nejen požární útok, ale i uzlování, značky a topografii.

V úterý dopoledne jsme znovu trénovali na hřišti požární útok a tentokrát i štafetu požárních dvojic. Před obědem jsme stihli ještě shlédnout videa z některých dětských soutěží i některá motivační videa pro požární sport. Odpoledne jsme pak všichni společně vyrazili na lezeckou stěnu k Pínům, kde si všechny děti vyzkoušely, že lezení není žádná sranda. :-)

Večer jsme si pak opekli buřty na ohni a po setmění nás čekala stezka odvahy. Ne pro všechny to bylo jednoduché, ale všichni zvládli i tento nelehký úkol.

Ve středu se ještě jednou jelo na hřiště, kde jsme opět trénovali požární útok i štafetu požárních dvojic. Odpoledne jsme se pak připravili na odchod domů, ale ještě jsme si stihli zastřílet ze vzduchovek i zahrát různé společenské hry.

Chtěla bych poděkovat všem, kteří nám pomohli s organizací a realizací soustředění.

Petra Lepšová

NORDIC WALKING – ZDRAVÝ A CHYTRÝ POHYB

Nordic Walking, nebo-li severská chůze pochází z Finska. Je to mladá pohybová disciplína za pomoci holí a je vhodná pro každého, kdo se chce hýbat a to nejlépe venku na čerstvém vzduchu, ideálně v přírodě. Každý jedinec si může najít své, od procházek, po špičkový sportovní trénink. Krása jednoduchosti spočívá ve spojení chůze, jako nejpřirozenější pohyb člověka a efektivního odrazu z holí, které dodají dynamický rozměr, který baví. To vše přináší nové zkušenosti a dovednosti.

V současné době se Nordic Walking díky své nenáročnosti a nesporným zdravotním přínosům provozuje nejen mezi samotnými jednotlivci či ve větším měřítku v rekreačních zařízeních, ale také v mnoha tuzemských lázeňských i léčebných ústavech coby součást léčebných terapií.

Nordic Walking má široké spektrum účinků:

ZDRAVOTNÍ – chůze se skutečně blahodárně projeví na zdraví od hlavy až k patě.

- ❖ **Srdečně-cévní systém** – objem srdce se zvětšuje a srdce pracuje ekonomičtěji, reguluje krevní tlak a zlepšuje krevní oběh, cévy jsou pružnější, pomáhá proti kornatění tepen, celé tělo se prokrvuje a zvyšuje se krevní viskozita, pomáhá předcházet nebezpečí infarktu.
- ❖ **Svaly a kosti** - svaly udržují mládí a na svalech doslova visí celé tělo. Bez pohybu svaly ochabují. Svaly se dají vybudovat a posílit v každém věku, jen čím je člověk starší, tím déle to trvá a tím více úsilí musí vyvinout. Důvodem úbytku svalového korzetu u starších osob nejsou samy svaly, ale nedostatek pohybu, nadváha či kloubní problémy. Pohyb (chůze) působí kladně při svalové dysbalanci, bolestech zad, uvolňuje zádové a krční svaly (bolest hlavy), pomáhá při bolestech kloubů. Pravidelnou chůzí působíme rovněž na svaly ramen, nohou, hýždí, horních končetin a také na srdeční sval. Dobře fungujícím svalům vděčíme rovněž za mladistvý vzhled, pevnou postavu, silné kosti, čistou krev (klesá hladina cholesterolu). Pravidelný NW zlepšuje hustotu kostí a pomáhá zabránit vzniku osteoporózy.
- ❖ **Dýchání** - pravidelným tréninkem plíce zesílí, dýchání je intenzivnější, zlepší se okysličování a prokrvování, celé tělo bude lépe zásobeno kyslíkem a oxid uhličitý se bude plicemi rychleji vylučovat. Lepším dýcháním se zlepšuje práce svalů. Výrazně se zlepší astma a chronická bronchitida.
- ❖ **Regulace váhy** – při tréninku se metabolismus zrychluje a kalorie se spalují rychleji (při NW je to o 25-30%). K tomu se přidává skutečnost, že ještě hodiny po intenzivním tréninku má člověk látkovou výměnu stimulovanou a celkové množství spálených kalorií je tak značně vyšší. Při chůzi (nebo při pomalém běhu) spalujeme největší množství tuku a to i v jinak pevně sedících tukových polštářích v oblasti břicha.
- ❖ **Dolní končetiny** – s každým krokem, který člověk udělá, se stáhne lýtkový sval a tím se povzbudí k činnosti i žilní systém dolních končetin a v podstatě pumpuje krev z nohou zpátky k srdci. Naše lýtkové svaly jsou v podstatě „druhé srdce“ organismu.

REKREAČNÍ – chůze (procházky) jsou nástrojem odreagování, uvolnění, odpoutání se od denních povinností, pohybová relaxace a mají společenský rozměr setkání. S mottem: „Walking and talking“.

KONDIČNÍ – pravidelná chůze se může stát pravidelným tréninkem pro kondici a pevné tělo, případně jako doplňkový trénink pro vyrovnávání nerovnováhy zatěžování těla z jiných sportů.

SPORTOVNÍ - trénink s cílem, dlouhé vycházky, kombinovaný trénink, vrcholné výkony, běh s holemi i do kopce, skoky a jiné náročné pohyby pro zvýšení výkonnosti.

Nordic Walking má i své **kontraindikace**: nekompenzovaní diabetici a kardiaci.

Chytrý pohyb díky holím:

- zapojí se ruce, paže, ramena, trup do práce a tak daleko více zapojíme horní část těla oproti přirozené chůzi (bez holí),
- lépe se zapojují svaly podél páteře a snižuje se riziko jejich přetížení,
- pracuje více svalů, které pak využívají více energie ze zásob (tzn. zvyšuje se spalování energetických zásob),
- dostáváme impulsy pro napřímení se (hole podporují správné držení těla),
- musíme se odrazit z ruky i nohy – posilujeme za chůze,
- dostaneme se do přírody, vydechneme si od civilizace, techniky a běžného denního provozu,
- můžeme se seznámit s novými lidmi.

Jen správné používání holí může přinést tyto přínosy.

Tuto metodu chytrého pohybu si můžete přijít vyzkoušet do **Benešova nad Černou**, kde se bude **12. září 2015 od 13:00 hod. pořádat „1. přátelský pochod Nordic Walking branou do Novohradských hor“** s edukačním a preventivním programem zdravého životního stylu a zdravého stravování ve spolupráci s **Centrem prevence civilizačních chorob**. Poprvé bude tento pochod zaměřen na **prevenci zdraví obecně** a příští rok bychom rádi pochod NW tematicky ohraničili a specifikovali na karcinomovou (rakovinnou) prevenci. Při samotném pochodu, který nebude fyzicky náročný, bude na stanovištích připraven kvíz s jednoduchými otázkami o zdraví a po pochodu bude následovat tombola s pomůckami určenými k prevenci a podpoře zdraví. Příjemně aktivní odpoledne pak návštěvníkům zpříjemní taneční vystoupení, živá hudba a občerstvení. Neopomenutelnou úlohu v kontrole, prevenci a poradenství zdravého životního stylu zastane Centrum prevence civilizačních chorob, které bude zájemcům měřit krevní tlak, tepovou frekvenci, cukr v krvi, cholesterol, BMI, poměr tuku, vody a aktivní svalové hmoty BODYSTATEM apod.

Přáli bychom si, aby se osvěta zdraví dostala do povědomí i zde v pohraničí a pohyb se stal příjemnou součástí našeho života ve všech věkových skupinách. Hole pro Nordic Walking budou zapůjčeny účastníkům. Jednotlivci, kteří vlastní tyto hole, ať si je určité sebou vezmou, neboť jim a všem ostatním bude přesně ukázána výška holí k výšce daného člověka a technika chůze certifikovanými lektory. Pochodu se můžou zúčastnit děti, dospělí i senioři. Trasa bude nenáročná a velmi pěkná. Nechceme přece lámat sportovní rekordy. Chtěli bychom, aby se tato akce stala tradicí a o místo konání pochodu se střídala obec Benešov nad Černou s osadou Rychnov u Nových Hradů.

Podrobné informace, týkající se data, času a programu, najdete na plakátech k akci, na webových stránkách <http://www.zsbenesovnc.cz/komunitni-skola.html> nebo na tel. 607 279 813 (Michaela Šuplerová), 727 814 457 (Růžena Lepšová)

NOVOHRADSKÁ RENESANCE a Komunitní škola Benešov nad Černou

LETNÍ VÝPRODEJ EKOBRIKET A PELET

**ZÁSOBTE SE NA ZIMU JIŽ NYNÍ
LEVNĚJŠÍ UŽ TO NEBUDE!**



- **EKOBRIKETY** - několik druhů
- **PELETY** - několik druhů
- **MULČOVACÍ KŮRA**

NOVINKA!
ZAHRADNÍ SORTIMENT ZA SUPER CENY!

**Dle počtu odebraných palet
DOPRAVA ZDARMA!**

 **EKOPALIVO**  www.ekopalivo.cz

Prodejna: Briketárna Větrná u Č.K. Mobil: +420 734 768 420 E-mail: prodejnavetvni@ekopalivo.cz	Prodejna: Č. Budějovice, Na Dl. Louce Mobil: +420 777 917 714 E-mail: prodejnac@ekopalivo.cz
---	--

Vydavatel: Obec Benešov nad Černou, Benešov nad Černou 126, 382 82, IČ: 00245780, ev.č. MK ČR E 17508. Uzávěrka příspěvků vždy 20. v měsíci, kontakt: knihovna@benesovnc.cz, starosta@benesovnc.cz. Benešovské Ozvěny v internetové podobě na www.benesovnc.cz. Za původnost, jazykovou a věcnou správnost zveřejněných příspěvků odpovídají autoři. Příspěvky nemusí vyjadřovat stanovisko redakce nebo OÚ. Redakce si vyhrazuje právo dodaný příspěvek neotisknout. Datum vydání 4.8. 2015