

## Příloha č. 2 Smlouvy o dílo

### Popis Nordic walking stezek

#### NW STEZKA 1: Procházka kolem Bečvy

##### Popis stezky:

Turistické informační centrum (TIC) Sýpka – nádvoří zámku Žerotínů – ulicí Komenského k Náměstí – ulicí Mostní k Rožnovské Bečvě – po levém břehu Rožnovské Bečvy až ke koupališti – přes dřevěnou lávku na pravý břeh Rožnovské Bečvy – proti proudu řeky cca 50 m k přírodní stezce (biokoridor Huťský lesík, nástup označen pruhovanou železnou tyčí) – přírodní stezkou podél pravého břehu Rožnovské Bečvy, pak dále pokračovat po pravém břehu – lávka přes Rožnovskou Bečvu naproti zámku Žerotínů – nahoru serpentinou k zámku – TIC Sýpka.

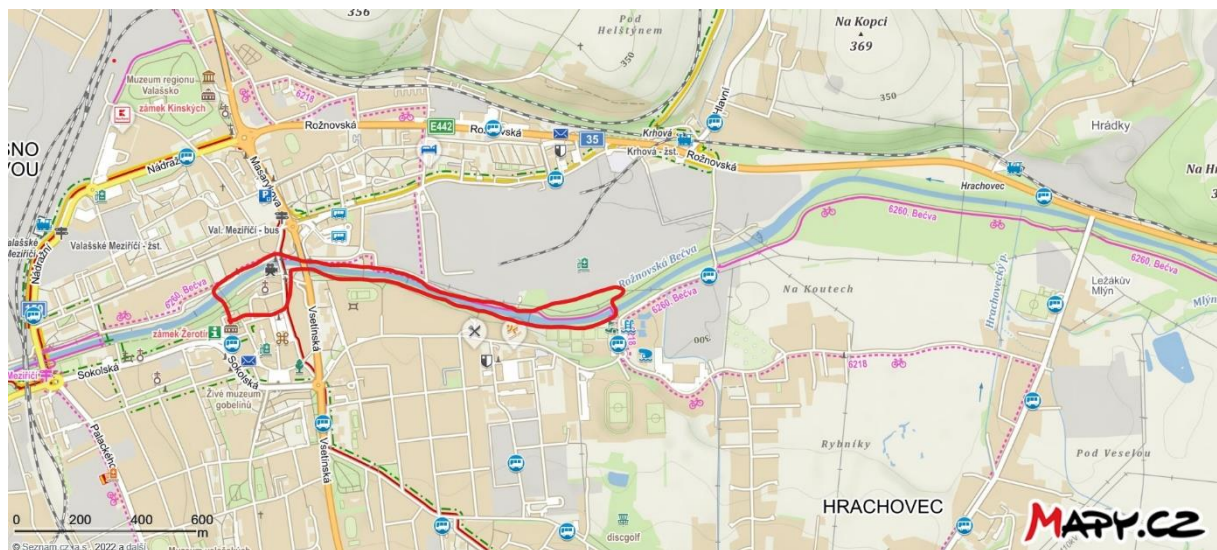
**Délka:** celkem cca 3 km (1 hod). Trasa je rovinatá, snadná, vhodná pro seniory i rodiny s dětmi. Počet kroků: cca 4600.

##### Pamětihodnosti a zajímavosti:

- zámek Žerotínů
- městská památková zóna Valašské Meziříčí
- sportovní areál - koupaliště, tenisové kurty, bazén
- biokoridor Huťský lesík
- areál pro skatepark
- pumptrack - dětská cyklodráha

**Možnost občerstvení (restaurace apod.):** ano

##### Mapa:



## NW STEZKA 2: Procházka za frgály

### Popis stezky:

TIC Sýpka – nádvoří zámku Žerotínů – ulicí Komenského k Náměstí – ulicí Mostní k Rožnovské Bečvě – po levém břehu Rožnovské Bečvy kolem koupaliště až k silnici v místní části Hrachovec – zahrnout doprava do obce Hrachovec, pokračovat cca 400 m k prodejně frgálů a kavárně – zpět cca 150 m, zahrnout do ulice Kouty – Zimní stadion - Krytý bazén – na kruhovém objezdu vzhůru, pokračovat po ulici Žerotínova - na kruhovém objezdu směrem na centrum – Náměstí – ulicí Komenského k TIC Sýpka

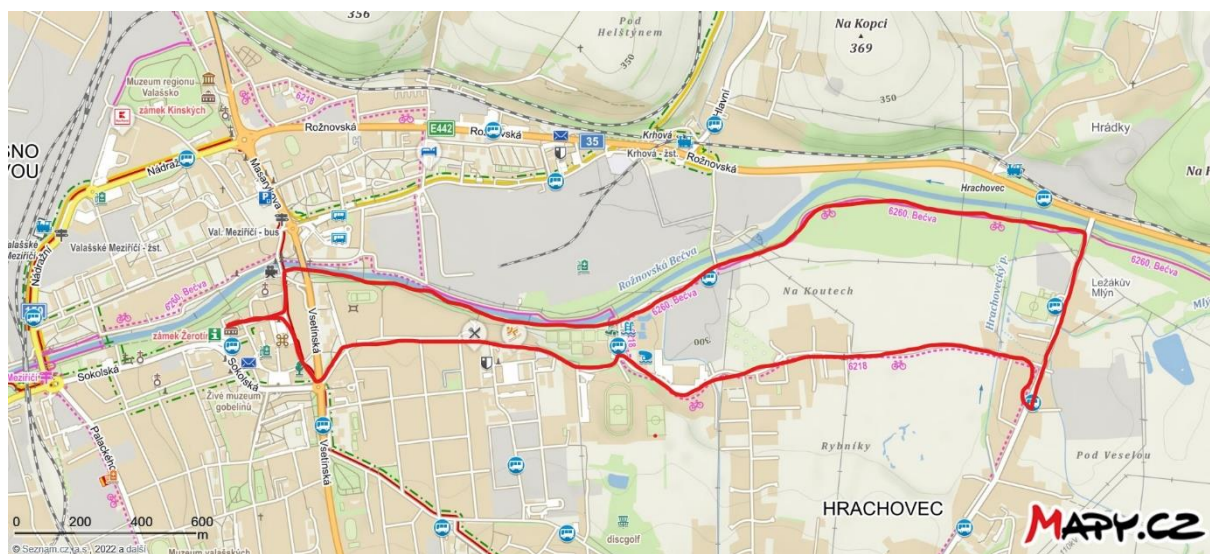
**Délka:** celkem cca 7,5 km (2 hod). Trasa je rovinatá, snadná, vhodná pro seniory i rodiny s dětmi. Počet kroků: cca 12000.

### Pamětihodnosti a zajímavosti:

- zámek Žerotínů
- městská památková zóna Valašské Meziříčí
- sportovní areál - koupaliště, tenisové kurty, bazén
- památník kardinála Bauera
- Náměstí

**Možnost občerstvení (restaurace apod.):** ano

### Mapa:



## NW STEZKA 3: Helštýn a Obora

### Popis stezky:

autobusové nádraží Valašské Meziříčí – ulicí Zašovská směrem ke křižovatce s ulicí Na Potůčkách – ulicí Na Potůčkách vzhůru (přes křižovatku se silnicí Rožnovská) – odbočka vpravo na polní cestu směr Helštýn – florální kostel Helštýn - Helštýn (383 m n.m.) – zpět pěšinou k ulici Na Potůčkách – přes ulici Na Potůčkách polní pěšinou směr Hulince k ulici Obora III – ulicí Obora III dolů k ulici Obora – doleva ulicí Obora, pokračovat po lesní pěšině k ulici U Střelnice (železniční přechod) k přechodu pro chodce na ulici Rožnovská – přes silnici Rožnovská ulicemi Na Šištotě a B. Němcové směr autobusové nádraží – autobusové nádraží

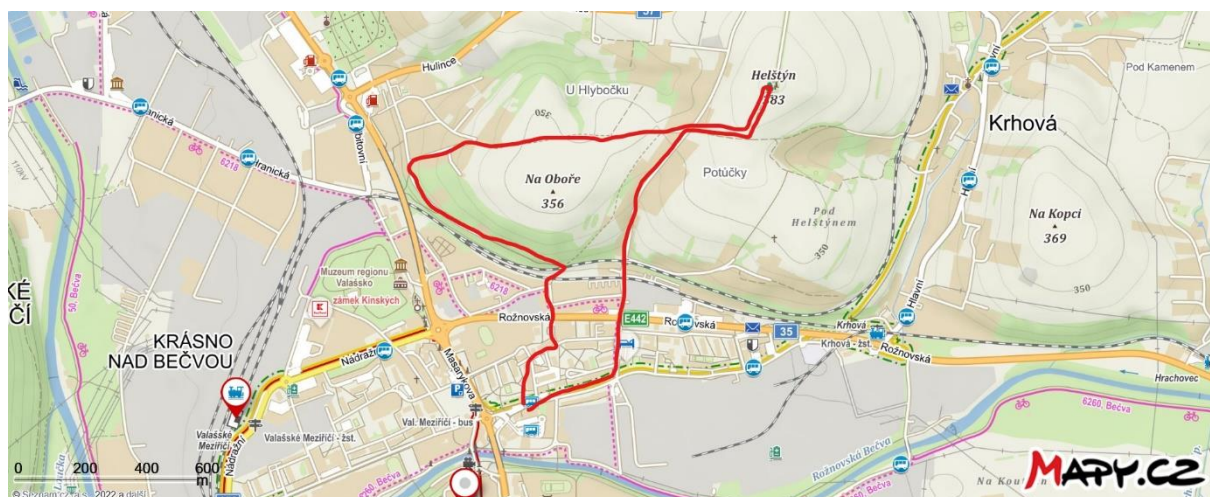
**Délka:** celkem cca 4,2 km (1,5 hod). Převýšení na trase je cca 80 m, trasa je středně náročná, z části po nezpevněných cestách. Počet kroků: cca 7000.

### Pamětihodnosti a zajímavosti:

- památník Helštýn
- florální kostel Helštýn
- Dětské dopravní hřiště, ulice Záhumenní

**Možnost občerstvení** (restaurace apod.): ano

### Mapa:



## NW STEZKA 4: Vycházka k rybníčku

### Popis stezky:

TIC Sýpka – nádvoří zámku Žerotínů – ulicí Komenského k Náměstí – po červené turistické značce (směr Na Štěpánově) - z červené turistické značky odbočit u křižovatky s ulicí Štěpánov, pokračovat po ulici Šafaříkova až k odbočce do Kasáren (za modlitebnou Svědků Jehovových), zde cestou vlevo dolů – u cvičiště pro psy TART odbočka k rybníčku a discgolfovému hřišti – zpět na cestu směrem k ulici Železničního vojska – ulicemi Železničního vojska, Kpt. Macha a 40. pluku dolů k ulici Žerotínova – doleva ulicí Žerotínova – na kruhovém objezdu směrem na centrum – Náměstí – ulicí Komenského k TIC Sýpka

**Délka:** celkem cca 3,5 km (1 až 1,5 hod). Trasa je snadná, vhodná pro seniory i rodiny s dětmi. Část po nezpevněných cestách. Počet kroků: cca 5500.

### Pamětihodnosti a zajímavosti:

- zámek Žerotínů
- městská památková zóna Valašské Meziříčí
- Zahrada poznání
- pamětní kříž vojáka padlého v bitvě u Slavkova (Šafaříkova ulice u křižovatky s ulicí Bezručova)
- discgolfové hřiště Kasárna
- bezbariérová naučná stezka Kasárna (kolem rybníčku)

**Možnost občerstvení (restaurace apod.):** ano

### Mapa:



## NW STEZKA 5: Vrchovinou k Veselskému vleku

### Popis stezky:

TIC Sýpka – nádvoří zámku Žerotínů – ulicí Komenského k Náměstí – po červené turistické značce (směr Malá Lhota) k Naučné stezce J. Karafiáta – Naučná stezka J. Karafiáta ke Ski areálu Veselá – po žluté turistické značce dolů k turistickému rozcestníku Na Štěpánově – pokračovat dále cca 150 m k ulici Výletní – přechod pro chodce přes silnici Vsetínská - dále směrem k centru např. ulicemi J.K.Tyla, Příční, Králova a Pospíšilova – Náměstí – ulicí Komenského k TIC Sýpka

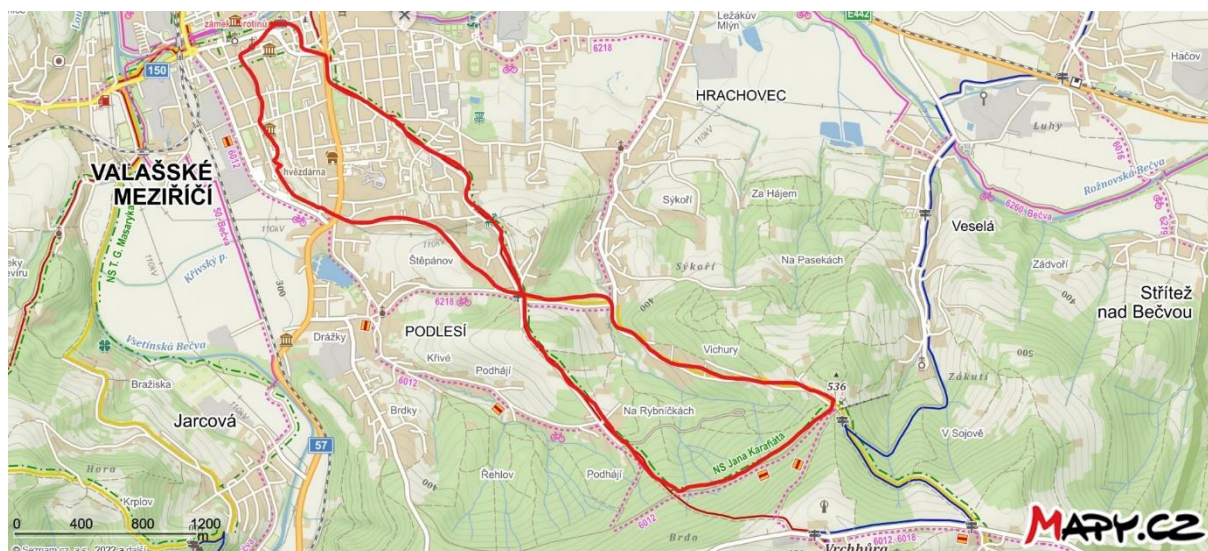
**Délka:** celkem cca 11 km (3 hod). Převýšení na trase je cca 230 m, trasa je středně náročná, zčásti po nezpevněných cestách. Počet kroků: cca 18000.

### Pamětihodnosti a zajímavosti:

- zámek Žerotínů
- městská památková zóna Valašské Meziříčí
- Fauna park
- pamětní kříž vojáka bitvy u Slavkova (Šafaříkova ul., křižovatka s ulicí Bezručova)
- pomník Josefa Handla
- Černá studánka
- Ski areál Veselá

**Možnost občerstvení** (restaurace apod.): ano

### Mapa:



## NW STEZKA 6: Valmez kolem dokola

### Popis stezky:

TIC Sýpka – nádvoří zámku Žerotínů – serpentinou dolů k Rožnovské Bečvě – lávkou přes řeku - po pravém břehu Rožnovské Bečvy až k soutoku Vsetínské a Rožnovské Bečvy (použit odbočku na cyklostezku Bečva vlevo před ulicí Nádražní) – po cyklostezce Bečva po pravém břehu Bečvy až k ulici Hranická – ulicí Hranická k ulici Zámecká (železniční přechod) – zámek Kinských – kostel Sv. Jakuba Většího - ulicí Masarykova ke kruhovému objezdu – ulicí Mostní k Náměstí – ulicí Komenského k TIC Sýpka

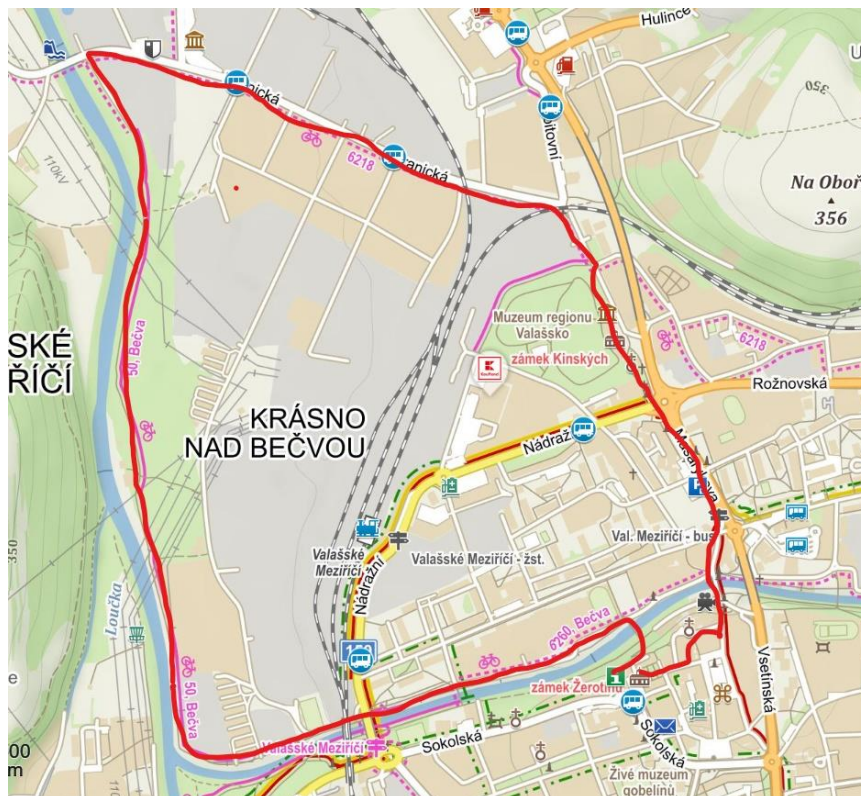
**Délka:** celkem cca 5,5 km (2 hod). Trasa je snadná, vhodná pro seniory i rodiny s dětmi.  
**Počet kroků:** cca 9000.

### Pamětihodnosti a zajímavosti:

- Zámek Žerotínů
- Městská památková zóna Valašské Meziříčí
- Park Abácie, pomník vojákům bitvy u Slavkova
- Zámek Kinských, Muzeum regionu Valašsko
- zámecký park Kinských
- Kostel sv. Jakuba Většího

**Možnost občerstvení (restaurace apod.):** ano

### Mapa:



### **Přínosy Nordic Walking chůze:**

I běžná chůze, procházky či turistika, jsou v každém věku prospěšné pro zdraví. Severská chůze s holemi (Nordic Walking) přináší při správné technice další výhody:

- dochází k zapojení více svalů, zejména v horní polovině těla (ruce, paže, ramena), a k jejich posílení
- snižuje se zátěž páteře, kyčlí, kolen i kotníků
- chůze s holemi podporuje správné držení těla
- zvyšuje se energetický výdej při chůzi
- chůze je vnímána jako méně namáhavá
- NW hole zlepšují stabilitu a jistotu při chůzi

### **Výdej energie při chůzi a turistice:**

Množství energie, které člověk vydá při chůzi, záleží na několika faktorech. Především je to hmotnost daného jedince, dále rychlost chůze a velmi významný je i typ terénu (rovina, zvlněný terén, náročnější kopce).

Velmi orientačně lze říci, že za 1 hodinu pomalé chůze po rovině rychlostí 3 km/hod člověk o hmotnosti 80 kg spálí přibližně 800 kJ (190 kcal). V kopcovitém terénu je to už více, asi 1150 kJ (270 kcal).

Chůze s Nordic Walking holemi energetický výdej zvyšuje asi o 25%. Běžná chůze rychlostí 4 km/hod s Nordic Walking holemi po rovině znamená pro člověka s hmotností 80 kg za hodinu výdej přibližně 1200 kJ (280 kcal), v náročnějším terénu přibližně 1500 kJ (360 kcal).

### **Doporučený počet kroků:**

Doporučená denní dávka kroků závisí na kondici, zdravotním stavu i na věku. Pro seniory se doporučuje ujit každý den přibližně 7 tisíc kroků – jedná se ovšem o všechny kroky v průběhu dne, nejen na vycházce. Vyšší počet kroků není na škodu, pokud se cítíme večer po výletě jen mírně unavení, nikoliv vyčerpaní.

Údaje o počtu kroků, které jsou uvedené u jednotlivých tras, jsou pouze orientační. Počet potřebných kroků závisí především na délce kroku. Průměrná délka kroku dospělého člověka je přibližně 70 cm, u seniorů bývá spíše nižší, 50 až 60 cm. Použití Nordic Walking holí obvykle krok prodlužuje.

**Všechny uvedené stezky jsou svojí náročností vhodné pro seniory a budou takto propagovány (Cena Makropulos 2021).**

