

PŘÍLOHY

- I. Dotazník I
- II. Příklad vycházkové trasy v Mariánských Lázních
- III. Dotazník II
- IV. Nordick Walking- hole
- V. Foto s holemi
- VI. Sestava cviků s holemi.
- V. Příklad vycházkové trasy v Mariánských Lázních

PŘÍLOHA II

Délka: 5 800 m, 70 minut, spotřeba: 2 058,2 kJ (491,6 kcal)
Stoupání: 3 160 m v průměru 5,7 %, klesání: 2 160 m v průměru
7,6 %



Začátek

Lesní ulice. Z Goethova náměstí za muzeem nahoru nebo z Masarykovy ulice nad kolonádou nahoru Úzkou ulicí.

Popis

Půjdeme Geologickým parkem. Přejdeme po mostu Mlýnský potok s kamenným polem. Asi po 50 m za mostem po pravé straně leží symbolický lesní hřbitov padlých v 1. světové válce. Dále stoupáme na vrch Špičák. Když se spojíme se žlutomodrou značkou č. 5, uvidíme na svahu plošinu, kde stávala Amáliina vyhlídka. Přejdeme na vrch Špičák 745 m n. m. Na vrcholu stála dnes již zaniklá vyhlídka pruského krále Fridricha Viléma IV. Ze špičáku scházíme pěšinou dolů až na asfaltovou cestu. Tato cesta bývala počátkem století v zimě bobovou dráhou. Po levé straně míjíme Mariánský dvůr a bývalý domov důchodců Polom (dnes opuštěn). Dáme se doprava lesem (nedojdeme na křižovatku). V lese mezi Polomem a Beskydem narazíme na lesní kapli. Dojdeme k bývalému domovu důchodců Beskyd (dnes opuštěn). V roce 1995 byly oba domovy vyklizeny. Kolem žabích jezírek, dnes již téměř zaniklých, kolem plotu vlevo (obejdeme plot a pod ním se napojíme na značku) a dále dolů. Přejdeme asfaltovou cestu a projdeme lesíkem. Před námi se objeví Pomník milénia. Stojíme-li čelem k pomníku, po pravé straně, kousek odtud nad interhotelem Esplanade je Clementsova vyhlídka. Po levé straně kousek od pomníku je Mescéryho vyhlídka. Sejdeme dolů kolem hotelu Royal, kolem začátku Geologického parku a kolem domu Sión až k Hlavní kolonádě nebo na Goethovo náměstí.

PŘÍLOHA IV

Technický popis:

- 3-sekční teleskopické nordic walking hole z velmi pevného a lehkého materiálu: 50% carbon, 50% fiber glass
- systém odpružení **AntishockSystem** - díky odpružení nordic walking hole šetříte své svaly i vazy; systém nastavíte pouhým otočením kolečka pro nastavení velikosti, přičemž můžete zvolit pevný doraz či odpružení
- **poutko rukojeti** - pevně fixuje ruku při větším záběru, délka pásku holí je nastavitelná pomocí plastové spony
- anatomicky tvarovaná rukojeť s mřížkováním pro lepší adhezi a přenesení síly
- ocelová špička hole zajišťuje stabilitu na každém povrchu a je velmi vhodná po horskou turistiku
- patka pro asfaltový povrch
- gumová patka slouží jako krytka na ocelovou špičku a je vhodná na rovné povrchy
- dvojice vyměnitelných kloboučků umožňují využití hole v zimě, přičemž širší klobouček je vhodný na sníh hluboký
- **délka holí:** 68 - 135 cm
- **průměr hole:** 18,6 mm
- **hmotnost holí:** 460 g



- **PŘÍLOHA V**



PŘÍLOHA VI



<http://www.cz-nordicwalking.com/obrazky/>