

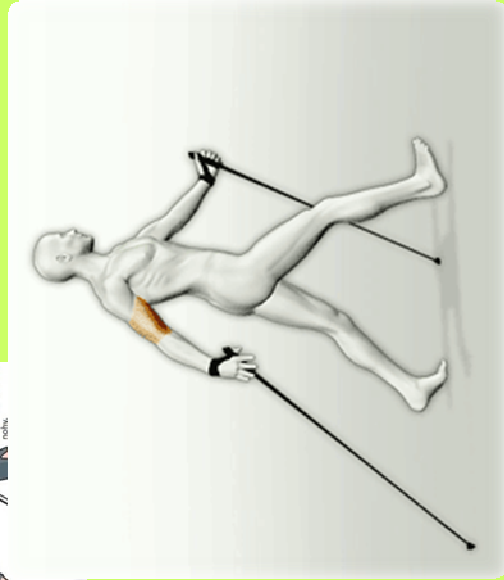
Projekt spolupráce

- „*S nordic walking holí vydej se do okolí*“
- Partnerské MAS: MAS Podhostýnska (KMAS), Občanské sdružení MAS Střední Vsetínsko (PMAS)
- Celkové výdaje projektu: 998.000,00 Kč
- Dotace: 862.200,00 Kč
- KMAS: 430.200, 00 Kč
- PMAS: 432.000,00 Kč





S NORDIC WALKING HOLÍ VYDEJ SE DO OKOLÍ





DRŽKOVÁ

Název: Obec Držková, Držková
Celková rozloha obce: 2086 ha, nejvyšší bod 355 m n.m.,
nejvyšší bod 748 m n.m.
Počet obyvatel: 356 (datováno k 31. 12. 2012)
Kontakt: Obecní úřad Držková
Držková 106, 763 19
tel.: 577 467 515
www.drzkova.cz

Poloha: Katastr Držkové se nachází v centrální části Hostýnských vrchů. Obec leží v trojúhelníku měst Bystřice p. Hostýnem, Všetín a Zlín. Do každého z těchto měst je to cca 20 km.

Stručná historie: První písemná zmínka obce pochází z r. 1391. Obec vznikla vnitřní moravskou kolonizací. Ve feudálním systému byla trvale součástí Lukovského panství. Držková byla nejsevernější a také hraniční obcí panství. Později byla obec zasažena vlnou pasekářské kolonizace, kdy byli místní i cizí obyvatelé vybízeni k osídlování výše položených míst na úbočích a hřebenech hor mimo vlastní údolí obce. Vznikaly tak rozsáhlé pasekářské areály např. na Nivkách, na Lhotách, na Kotárech, na Vančici, na Količku, atd. Od 16. století začíná na území dnešního Valašska pronikat od východu vinařská kolonizace (kolonizace hospodářská, nikoli migrační), ve které se i držkovští obyvatelé zapojili do systému salašnického chovu svých ovcí (Košaršika, Kolbiska, Solisko).

Vzhledem k horskému charakteru obce se v Držkově rozvíjely i horské způsoby zaměstnání a řemesel. Obec prošla palením dřevěného uhlí v milířích (dokument CT) a podomáckou výrobou jiných výrobků. V místě zvaném Salajka stávala v dávné minulosti potašová huť. Koncem 18. století byla v Držkově založena sklářská huť (dnešní název Hutě), která však po několika letech provozu zanikla. Všechna uvedená řemesla potřebovala pro svůj provoz dřevo, kterého poskytovaly držkovské hory dostatek.

Po zániku zeměpanského zřízení přešla Držková do okresu Holešov a v současnosti spadá do okresu Zlín.

Zajímavosti: kaple sv. Václava z r. 1930
replika valašské zvonce v centru obce
hraniční kámen z r. 1752 na Lúčkách
relikty původní roubené architektury v Držkově na Košaršických trojmezích U Tří kamenů, Troják
Muzeum dřevěného porculánu
Expozice karpatského salašnictví v Hostýnských horách
NS Držkovské chodníčky

Projekt národní spolupráce S NORDIC WALKING HOLÍ VYDEJ SE DO OKOLÍ

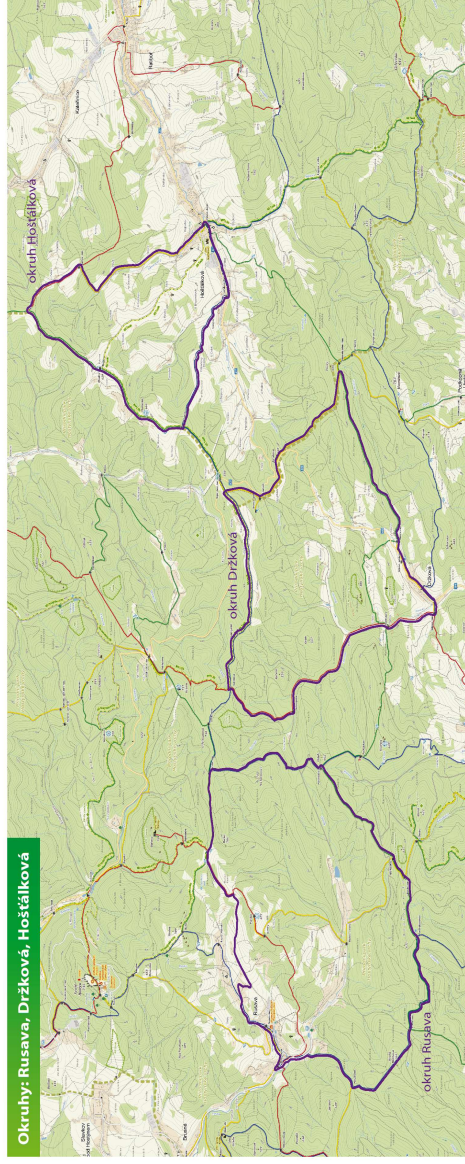


Nordic walking neboli severská chůze s holemi je kondiční pohybová aktivita, která má všestranný vliv na zdraví. Ve srovnání s chůzí má vyšší výdej energie o 22 %, tepovou frekvenci o 16 % a zapojuje až 90 % svalů celého těla. Nordic walking je jedinečným prostředkem ke snižování váhy, zvyšování fyzické kondice, zlepšení držení těla a úlevě bolesti zad. Díky pohybu v přírodě je i výbornou relaxací.

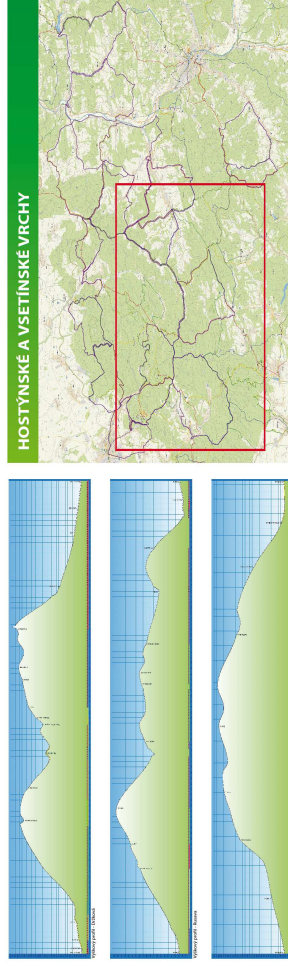
Nástroje | Základním nástrojem pro nordic walking je hůl se speciálním pouktem ve tvaru rukavičky. Rukavička umožňuje správně zvládnout techniku této chůze, při které se hůl téměř nedotýkáte. Součástí výbavy je také zahnutý ocelový hrot pro měkké povrchy a gumová botička na tvrdé povrchy jako je asfalt, aby tlumila hluk a vibrace. Je také důležité zvolit příslušnou délku a tvrdost hole podle vaší zátěže. Nejjednodušší metodou, jak určit správnou délku hole pro rekreační pohyb, je postavit se rovně, ruce jsou ohnuté v lokti, hůl směřuje kolmo k zemi. Úhel mezi předloktím a pažemi by měl být o něco větší než 90°.

Technika | správná technika Nordic walkingu není složitá, má však svá specifika. Pomůže vám ji zvládnout vhodná velikost holí, způsob jejich použití a délka kroku v součinnosti se specifickým pohybem rukou. Jednou vidět je lepší než tisíckrát slyšet. Proto doporučujeme první krůčky absolvovat pod vedením školeného instruktora, což vám umožní Nordic walking centrem hotelu Sola Gratia na svých pravidelných setkáních.

Máte-li vše potřebné, správnou výbavu, techniku a odhodlání, nezbývá, než vyrazit a zažít krásný pocit z pohybu plného dynamiky v tomto přírodním ráji.



Legenda



www.nwmaraton.cz
www.mas-podhostynska.cz
www.masstrednivsetinsko.cz