

Leden

2020

www.zeleznohorsky-region.cz



v Železnohorském regionu

Název měsíce ledna je jasný a srozumitelný. Slyšíme v něm led a skutečně jde o ledový měsíc. Aby vás hned na počátku roku neskolila nemoc, je nejlepším způsobem obrany otužování. Otužováním nejen posílíte imunitu, ale můžete se zbavit i bolestí zad a vysokého krevního tlaku. Nejběžnější příčinou nachlazení je nákaza rhinovirem. Tu umožní oslabení organismu, ke kterému může dojít například podchlazením. Otužováním si tělo na nepohodu zvyká a jeho imunitní systém se tak zvládne bránit viru déle. Nabízíme vám proto hned dvě akce zimních otužilců.

Na další výlety a akce se nechte inspirovat z bohatého kulturního kalendáře na webových stránkách MAS Železnohorský region.

www.zeleznohorsky-region.cz



OTUŽILCI NA SEČI

1. 2. 2020 od 14.00

Seč pod kempem



V 1. ročníku se koupala sama pořadatelka Marta Hanková. Jde o sečskou rodačku, žijící nyní na Slovensku. O rok později s manželem, třetí ročník už proběhl s účastí veřejnosti. Původně se základní výprava koupala pod hlavičkou Ledových medvědů Bánovce nad Bebravou, loni poprvé už pod názvem Otužilci na Seči. Koupajících se každý rok přibývá, loni 22 smočených. Někdo se předem připravuje třeba sprchováním studenou vodou, někteří to přijíždí zkusit i bez předchozí průpravy. Koupání probíhá za každého počasí, v případě potřeby je v ledu vyřezán bazén. Není se třeba nikde hlásit předem, kdo to chce zkusit také, může prostě jen přijet, zázemí pro převlečení je, lze si i objednat tričko k akci. Na akci se chodívá podívat víc jak stovka přihlížejících. Marta Hanková celou akci moderuje, před samotným koupáním vypráví, jak se k otužilcům dostala, jaký vliv má otužování na zdraví člověka i na co dávat pozor.

Zimu bez nemocí vám přeje
MAS Železnohorský region.



TÁBOŘENÍ NA LICHNICI

Tradiční již 47. zimní táboření začíná **1. února 2020** v dopoledních hodinách povídáním o Lichnici a ukázkou netopýrů v hradním sklepení v podání odborné přednášky RNDr. Milana Růžičky z Agentury ochrany přírody CHKO ŽH.

Odpoledne pro účastníky táboření bude připraven Lichnický pětiboj a povídání u ohýnku na tábořišti. Během dne můžete uskutečnit vycházky do okolí hradu a občerstvit se u pana Vydry v Podhradí, kde probíhá registrace do kroniky zimního táboření.

Zakončení je 2. února v dopoledních hodinách úklidem tábořiště.