

NEBUŽELSKÝ ZPRAVODAJ

LÉTO
2018

www.nebuzely.cz



Milí spoluobčané,

prázdniny a dovolené považujeme za období, kdy bychom se měli rekreovat, nabírat nové síly. Letošní horké léto nám však připravilo spíše zátěžový test pro naše těla a pro přírodu vůbec. Z kohoutků nám sice voda doposud teče, ale kam chodí ptáci a laně pít, je mi záhadou, neboť křišťálové studánky jsou vesměs suché.

V našich krajích nejsme zvyklí přizpůsobovat pracovní rytmus a rozvržení pracovní doby podle počasí a tak i v parných dnech v poledních hodinách je kolem vidět pracovní ruch. Také v naší obci proběhlo několik akcí, které svým termínem se odehrávají v tomto nepříznivém klimatu. Zmíním se o nich podrobněji na jiném místě zpravodaje. Jsou mezi námi ale tací, kteří horké letní dny milují a dovedou si je užít. Užijeme si tedy a doufejme, že naše země nadále zůstane v mírném klimatickém pásmu a že nás pro změnu nečeká třeba zase krutá zima.

Blíží se ke konci volební období současného zastupitelstva. Je to jistě vhodná doba k bilančování. Některé výsledky práce samosprávy jsou

zjevné, jiné, a těch bývá většina, tak na očích nejsou. Za nejcennější v práci končícího zastupitelstva považuji to, že se pro jeho činnost podařilo vytvořit dělnou atmosféru, že se i přes zpočátku odlišné názory na různé problémy v obci dařilo nakonec dojít nikoliv k přehlasování, ale ke shodě. Stačí si projít zápisy z jednání zastupitelstva za toto volební období a zjistíme, že usnesení byla v drtivé většině přijímána jednomyslně. A to nikoliv proto, že by zastupitelé byli bez názoru, že by jim na věci nezáleželo. Naopak, mnohé záležitosti se řešili ve vzrušené atmosféře na veřejných zasedáních zastupitelstva, a když hrozilo přehlasování opačného názoru, volili jsme raději odložení hlasování, aby si zastupitelé mohli svá stanoviska lépe promyslet, blíže se seznámit s problematikou.

Čekají nás nové volby, z nichž vzejde zastupitelstvo v novém složení. Věřím, že každý občan tuto příležitost, kdy může budoucnost naší obce vzít do svých rukou, využije a k volbám přijde.

Přeji Vám všem krásné dny pozdního léta.

Jan Čermák, starosta obce

■ 5. a 6. října je termín komunálních voleb 2018. Jsou hlasováním o složení obecních zastupitelstev. Volit budeme v pátek 5. října od 14 do 22 hodin a v sobotu 6. října od 8 do 14 hodin.



Veřejné osvětlení

Rekonstrukce veřejného osvětlení je před dokončením. I když nám dlouhé letní dny nedaly mnoho času, asi jsme si již všichni zvykli na zcela novou světelnou atmosféru v obci vytvářenou novými svítidly.

V rámci rekonstrukce byly vyměněny všechny světelné zdroje za moderní tzv. ledkové zdroje s podstatně vyšší světelnou účinností i životností. Bylo instalováno 23 sloupů na nových stanovištích. Při rekonstrukci byly maximálně využity staré sloupy, pouze v případě potřeby rovnoměrnějšího nasvícení některých úseků komunikací byly instalovány sloupy nové. Dále byly vyměněny nevhodné betonové sloupy na cestě k nádraží a některé



poškozené sloupy před bytovkami. Máme ještě v plánu rozšířit oblast veřejného osvětlení na cestu ke hřbitovu zadem kolem hřiště. Naši občané navštěvují

hřbitov často i v době, kdy již není denní světlo a cesta po frekventované a neosvětlené hlavní silnici není zrovna bezpečná.

Text JČ

Nádrž – jak to bylo

Nádrž, ať je jakákoli a kdekoli, rovná se voda. A nebuželská nádrž má dlouholetou tradici, ať se v minulosti nazývala třeba jinak (koupaliště).

Voda – to je život, a v posledních letech slyším z médií slova jako „nedostatek vody, málo vody“. Můžeme v současné době polemizovat o účelnosti této nádrže, ale s určitostí můžeme říct, že v horizontu 10-15-20 let budou obyvatelé naší obce děkovat těm, kteří se nyní přes pochybnosti do rekonstrukce nádrže a vrtu pustili.

Jednak jsou zde začínající hasiči, a ti budou nedejbože v případě požáru potřebovat hodně dobře dostupné vody s možností čerpání více cisteren. Druhou, vedlejší možností jejího využití je osvěžení v teplých dnech léta, tak jak to bylo v minulosti a v neposlední řadě, tak jak je uvedeno na začátku článku, výhledově, a to v krajním případě, vodu poskytovat obyvatelům jako užitkovou. Myslím tím opravdu v době nouze a se souhlasem kompetentních.

Krátce k samotnému procesu při rekonstrukci nádrže. Pracovalo tam jen málo nadšenců, kteří věřili v to, co dělají, tedy v užitečnou věc. V průběhu posledního dne se při ukládání betonu bohužel vše nepovedlo, část zdi nevydržela tíhu betonu a zřítla se. Vše se během několika dní napravilo, zvolil se jiný postup a nádrž se mohla poté postupně naplňovat vodou. Ti, kteří zde pracovali v den zřícení zdi, se dohodli, že poškozený materiál uhradí ze svých prostředků. Koupil se proto nový materiál, aby v této chvíli nebyla obecní pokladna poškozená.

Doufám v to, že radnice bude i nadále nakloněná dalšímu zlepšování nádrže, bez

ohledu na to, kdo bude velet. Po menších úpravách je zde možnost využití i stávající studánky a její schopnosti dávat vodu i v teplých dnech. Tato voda se pak může využít k doplnění nádrže (třeba při úbytku vody odpařováním), a tak ušetřit, byť v menší míře, část nákladů na provoz vrtu. Toť vše co mohu uvést k nádrži. Věřím, že počasí bude příjemné, vedlejší využití

nádrže bude osvěžující a příjemné a že vody zatím nebude jinak potřeba.

Nakonec bych chtěl moc poděkovat těm, kteří se odhodlali a pracovali na opravě nádrže, také obecnímu úřadu, protože bez jeho podpory by se nádrž těžko opravovala. Věřím, že i oponenti tohoto díla nakonec poznají, že nádrž je opravdu užitečná věc.

Text: Milan Chodúr ml.



Stanování u sokolovny

I když se nás 12. července nesešlo mnoho, pěkně jsme si to užili. Po roce jsme vzpomínali, jak že se to ten náš obří stan vlastně staví, ale společnými silami jsme na to přišli.

Po zabydlení jsme si rozdělali oheň a opekli buřtíky. Jako dezert jsme si opekli bonbony marshmallow. Posilnění večer jsme netrpělivě čekali na setmění, abychom vyrazili se na stezku odvahy. Ještě za světla se všichni moc těšili a měli odvážné

a silácké řeči. S přibývajícím tmou už to tak slavné nebylo. Když padla tma, vyrazil první odvážlivec, další hrdinové už šli ve skupinkách. Děti musely projít trasu od sokolovny kolem hasičárny, přes fotbalové hřiště až ke hřbitovní zdi. Cestu jim ukazovaly svíčky a na trase je čekalo nejedno strašidlo. V cíli se musely podepsat a za odměnu dostaly mapu k pokladu, který bez větších potíží našly. Když si děti poctivě rozdělily poklad, byl už čas nasoukat se do spacáků a popřát si dobrou noc. Ráno jsme vše zakončili příjemnou snídaní a těšením na příští stanování.

Text Katka Slánská

ÚZEMNÍ PLÁN

Třináctého srpna proběhlo na obecním úřadě veřejné projednání Návrhu územního plánu Nebužely. Toto veřejné projednání je vyvrcholením prací a jeho zpracovávání a podoba Návrhu v sobě obsahuje všechny zákonné požadavky kladené na tuto územně plánovací dokumentaci, požadavky vyplývající z celostátní politiky územního rozvoje a požadavky dané územně plánovací dokumentací kraje.

Na veřejném projednání nejdříve autor Územního plánu představil navrhovanou koncepci rozvoje obce a tomu odpovídající návrhy na možné využití jednotlivých pozemků v obci. Velmi zjednodušeně řečeno, v územním plánu jde především o toto využití a právě zde se střetávají zájmy jednotlivých vlastníků pozemků s různými regulativy, které autor musí při zpracování plánu respektovat. A je zde i další pohled, návrh územního plánu zpracovává autorizovaný architekt, který v návrhu uplatňuje urbanistické zásady rozvoje sídel a i svůj osobitý tvůrčí názor.

Většiny našich občanů se přijetí nového územního plánu nijak nedotkne. Zajímá

hlavně vlastníky pozemků, kteří se chystají stavět nebo své pozemky využít jinak, prodat a podobně. Nejvíce tak územní plán zajímá obec, neboť se určuje využití pozemků ve vlastnictví obce pro občanskou vybavenost, komunikace a hlavně také jako stavební pozemky pro zájemce o výstavbu nových rodinných domů. Je bohužel nepřijemnou skutečností, že obec vhodné stavební pozemky ve svém vlastnictví nemá. Všechny pozemky v návrhu územního plánu určené jako stavební jsou ve vlastnictví soukromých osob. Pokud tedy obec bude chtít výstavbu nových domů v obci podpořit, musí vstoupit do jednání s těmito vlastníky a pokusit se je získat pro myšlenku prodeje jejich třeba nevyužívaných pozemků buďto obci, nebo přímo zájemcům o výstavbu. Je to náročná vyjednávací činnost s nejistým výsledkem, ale asi jediná možná cesta k získání stavebních pozemků pro bytovou výstavbu.

Po seznámení s návrhem tak mohou jednotliví vlastníci pozemků vznést své námítky a do sedmi dnů od veřejného projednání je uplatnit. Zadavatel územního plánu (Městský úřad Mělník) a autor plánu tyto námítky vyhodnotí a rozhodnou, zda je možné je v rámci regulí akceptovat či nikoli.

Pokud všechny námítky bude možné akceptovat, zapracují se do návrhu plánu a plán pak bude připraven ke schválení zastupitelstvem obce. Pokud se v námítkách vyskytne zásadnější problém, budou se k požadavku znovu vyjadřovat dotčené orgány státní správy a termín schvalování územního plánu se tak značně protáhne.

Při tvorbě nového územního plánu se také ukázalo, jak rozsáhlé území uvnitř zastavěné části obce je málo či vůbec využíváno. Na fotografii je to dobře vidět. Jsou zde zarostlé neudržované plochy, mnoho staveb, například bývalé stodoly, zabírá spoustu místa a jejich využití v dnešní době je problematické. Myslím, že by stálo za to, kdyby se majitelé těchto pozemků a staveb zamysleli na tím, zda by pro ně nebylo vhodné část těchto pozemků nabídnout třeba jako stavební pozemky. Návrh nového územního plánu vychází těmito možnostmi vstříc a na těchto pozemcích možnost výstavby rodinných domů již připouští. Pokud se někdo z majitelů těchto pozemků takto bude rozhodovat, rádi mu na obci s potřebnými kroky pomůžeme, například s pořízením zastavovací studie a podobně.

Text Jan Čermák, foto archiv obce



Ale uteklo to, že? Nevíte co – no přece prázdniny.

*Pomalou končí a člověk je uvnitř tak trochu rozpolcen.
Ještě vzpomíná na minulý školní rok, ale zároveň
už přemýšlí o tom nastávajícím.*

Poslední měsíc školního roku byl v mateřské i základní škole přímo nabitý různými akcemi. Asi největší z nich byla škola v přírodě. Letos jsme zamířili do Radvanic u Trutnova. Dosyta jsme si užili krásné přírody při toulkách Jestřebími horami, vystoupili jsme na rozhlednu Žaltman, zamazali si pusy od borůvek a podnikli celodenní výlet do Adršpachu. Večery jsme trávili hrami, opékáním buřtíků a sportem v místní tělocvičně. Svou statečnost jsme prokázali na stezce odvahy.

A bychom učinili zadoost tradici, také jsme lyžovali – vždyť na hory se přece jezdí především na lyže. Zkrátka, celý pobyt byl dobrou rozvíčkou a návodem na aktivně strávené prázdniny.

Doufám, že si je všechny děti pořádně užily a ve škole je uvítáme opálené, usměvavé a nabitě energií. Už se na to všichni moc těšíme!

Za celý kolektiv ZŠ a MŠ Nebužely Lenka Zárybnická





Foto archiv školy

Recyklací starých spotřebičů jsme výrazně přispěli k ochraně životního prostředí



Již několik let zodpovědně odevzdáváme elektrozařízení ke zpětnému odběru. Nyní můžeme přesně vyčíslit, kolik elektrické energie, rosy, uhlí, primárních surovin či vody jsme díky recyklaci ušetřili životnímu prostředí. Víme také, o kolik jsme snížili produkci skleníkových plynů nebo nebezpečného odpadu. Informace vycházejí ze studií neziskové společnosti ASEKOL, která pro nás zajišťuje sběr a recyklaci vytríděných elektrozařízení.

Z Certifikátu Environmentálního vyúčtování společnosti ASEKOL vyplývá, že jsme odevzdali v loňském roce 486 kilogramů starého elektrika. Tím jsme uspořili 11,25 MWh elektriny, 758,86 litrů rosy, 43,94 m³ vody a 0,24 tun primárních surovin. Navíc jsme snížili emise skleníkových plynů o 2,13 tun CO₂ ekv., a produkci nebezpečných odpadů o 9,03 tun“.

Výsledek studie jednoznačně prokázal, že zpětný odběr elektrozařízení, i těch nejmenších, má nezanedbatelný pozitivní dopad na životní prostředí. Zpětný odběr a recyklace např. stovky mobilních telefonů uspoří tolik energie, kolik spotřebuje moderní úsporná lednice za více než 4,3 roku provozu.

Díky recyklaci jednoho notebooku dojde ke snížení spotřeby rosy, na kterou osobní automobil ujede téměř 100 kilometrů, nebo dojde k úspoře 392 litrů pitné vody. Stejně množství je například spotřebováno při 30 cyklech myčky nádobí.

Když si uvědomíme, že například osobní automobil vyprodukuje za rok provozu 2 tuny skleníkových plynů a jedna čtyřčlenná domácnost průměrně ročně spotřebuje 2,2 MWh elektrické energie, jsou to překvapivá čísla. Proto si všichni, kteří zodpovědně třídí, a přispívají tak k ochraně životního prostředí, zaslouží obrovský dík.

V současné době mají Češi prostřednictvím sběrné sítě společnosti ASEKOL k dispozici přes 16 000 sběrných míst. To je pětkrát víc než například v ekologicky vyspělém Rakousku. Sběrný dvůr je již v každé středně velké obci. Zároveň ulice a separační stání jsou doplněny o červené kontejnery na drobné elektro. Každý kdo má zájem třídit vysloužilé elektro, si může najít nejbližší sběrné místo na www.sberne-dvory.cz nebo na www.cervenekontejnery.cz.



Druhý nebuželský bosý výlet

V neděli 12. srpna jsme přesně na den po roce odstartovali druhý ročník nebuželského bosého výletu.

A musím jásat! Letošní účast byla nad moje očekávání. Vyrázilo nás dvacet sedm chodců, čtyři miminka a opět tři psi.

Děkuji všem, co s námi vyrazili a užili si to.

Trasa výletu byla víceméně stejná jako v loňském roce. Tentokrát jsme však vyrazili opačným směrem, abychom zakončili naši výpravu na nebuželském koupališti.

Cesta tedy vedla přes letiště, Střemy, Štampach, kde jsme se v místní rybárně občerstvili a napojili. Díky laskavosti pana Kučery nám bylo umožněno projít po jeho pastvině mezi ovečkami a vidět tak rybník Štampach z jiné perspektivy než obvykle. Po zdolání skal nad rybníkem jsme pokračovali dále směrem k mlýnu Kroužek

po turistické trase a odtud už zbýval jen kousek na koupaliště.

Všichni byli úžasní, především děti byly skvělé. Celý výlet poctivě řapaly. Koho jsme všichni obdivovali, byl malý František, kterému ještě nebyly ani tři roky a nejen, že celých 8 km ušel po svých, ale z velké části naší výpravu vedl. Klobouk dolů před jeho vytrvalostí a nadšením. Ostatní děti po cestě vymýšlely nejrůznější lumpárny. Například sbíraly bodláky a po chvíli, co je po sobě a po všech ostatních přestaly

házet, vytvořily velké bodláčí srdce. Srdce donesly až na koupaliště a přemýšlely, co s ním udělají. Po chvíli se ho rozhodly darovat koze Růže a jejím kůzlatům.

Také musím zmínit, že díky sociálním sítím se o našem výletě dozvědělo i několik lidí, které jsme doposud neznali. Přijeli za námi například pan Josef až ze Sobotky a nebo milá čtyřlenná rodinka ze Mšena. Zakončení v nebuželském koupališti bylo po uťapaném odpoledni pohádkou nejen po nohy.

Text a foto Katka Slánská



Místopis – 3. díl

Vrátíme se zpátky – k přejezdu železniční trati před Nebužely.

Od přejezdu směrem na Mělník postupuje silnice ke křižovatce, kde se dělí. Levá, hraniční stoupá vzhůru na **Jenichovský kopeček** a pravá se levou zatáčkou stáčí na **Strěmský kopeček**. Mezi těmito dvěma silnicemi stojí **Katolická kaplička**. Postavíme-li se na přejezd tak, abychom měli Nebuželské nádraží vlevo, pak se díváme širokým údolním zlomem do **Bouňova** – vlevo je vidět další železniční přejezd, ale již polní cesty vedoucí z vesnice. Půjdeme-li po této cestě od hlavní silnice, pak těsně před tratí se vlevo rozprostírá torzo kdysi sekané podlouhlé louky, které se říká **Palouček** – jedná se o drážní pozemek, kde jsme si jako děti hodně hrály a ženský sem chodily bělit prádlo. Vzadu na této louce postavil Antonín Štrombach ml., když vyhrabal v jejích baráku na Mejtě vrhačku na asfaltové holuby, provizorní střelnici, což se zapsalo do dějin MS Nebužely jako počátek budování naší střelnice pod Škrobotou. Půjdeme-li stále v levém oblouku podél železniční tratě, pak vpravo od nás se říká **Na Lebce**. Dojdeme k dalšímu přejezdu, již nefunkčnímu, kde úvoz z Nebužel od křížku Na Kopcích směřuje do Živonínského Bundola. Vlevo od tohoto úvozu leží 50 hektarové pole, kterému se říká **Na Padesátce**, dříve **V Kušalově** nebo taky **Na Zdolině**. Po úvozu pokračujeme kolem kazatelny **Dědkovna** až ke konci již zmíněné „Padesátky“, odkud se vlevo vzhůru k přejezdu **U Cihelny** rozbíhá další hraniční úvoz. Vrátime se zpátky k přejezdu u Paloučku, od kterého se úvoz až dvoumetrovými mezemi pokračuje pod **Vackovými třešněmi** (vpravo) a **Kamarádovými třešněmi** (vlevo) do volného prostoru pod Nebuželským nádražím. Tady bylo kdysi, asi tak před rokem 1958, dost políček s mezemi, ovocnými stromy a vším co k tomu patří, takže tady začínal Nebuželský bažantí ráj. Úvoz je již zarostlý, takže po cestě pod strání se dostaneme na spodek mělké rokle, zužující se od nádraží. Přímo před námi je zarostlá **Pešánová roklička**, vpravo od ní zarostlá stráž. Vlevo od rokličky **Pešánová kopanina** – porost na jejím hřebetě, ve kterém stojí Mirkova kazatelna, od ní odděluje **Móre** – pole kapkovitého tvaru s protisvahem a remízky, ze kterého je pohled až na **Kamarádovo pole** vedoucí až k Řepínskému lesu, podle jehož stěny běží hranice našeho revíru. Bouňovská roklička se těsně před lesem stáčí a pod **Skalkou**, nad kterou stojí krytá kazatelna, pokračuje loukou vlevo. Asi padesát metrů jsou ve zmeti trnek, pámelníků a šípku **Liščiny** – labyrint liščích a jezevčích nor. Louka nás dovede až ke konci Bouňovského údolíčka, nad kterým se pyšní další kazatelna **Na Muldě**. Sedneme-li si na

tuto kazatelnu, pak vpravo máme pole Na Lebce a ještě víc vpravo zarostlou **Růžičkovu zahradu** – dneska prasečí ráj. Vlevo z pohledu z kazatelny se nám objeví svahovitý oblouk políček **Na Kostkově** začínající **Titěrovou zahradou**. Podél stěny Řepínského lesa vede cesta. Vlevo od rohu lesa za Titěrovou zahradou otevře údolí, směřující z pohledu kazatelny vlevo, patřící již sousednímu MS Řepín. Říká se mu **Dýmka** – po jeho horní hraně vede hranice až k již zmíněnému úvozu vedoucím do Bundola.

Opět se vrátíme do obce, k dalšímu výchozímu bodu, Nebuželskému hřbitovu.

Za křižovatkou Mělník, Mšeno, Řepín, se v levé zatáčce Mšenské asfaltky říká **U Kanálu**. Vlevo vede úvoz, který po 300 metrech končí **Na Chmelišti** – dříve pokračoval kolem rohu lesa Na Jívě a na Háku se pojil s Kaninskou cestou. Vpravo z oblouku U Kanálu vedl kdysi úvoz až do **Hliníku** u **Nebuželské cihelny** – na konci tohoto, dnes již neexistujícího úvozu rostly **Kopeckovy třešně** – dneska tam jsou asi dva stromy a Jiranův zásyp pro bažanty. Pokračujeme po Mšenské asfaltce vzhůru od zatáčky U kanálu. Vpravo hned za zatáčkou vedl úvoz do starého malého hliníku, který se stal legálním **Smetákem** – po naplnění byl uzavřen a někdy okolo roku 2000 jsme sázeli na jeho horním konci listnáčky i borovičky. Některé z nich se docela dobře ujaly. Pokračujeme dále vzhůru po asfaltce,

ze které asi po třech stech metrech odbočuje vlevo **Kaninská cesta** vedoucí až do Kaniny. Tato cesta byla založena bývalými majiteli polností, aby se všichni bez potíží dostali ke svým polím, rozloženým mezi vlakovou tratí a kokořínským údolím. Asfaltový povrch (dneska již hodně rozbitý) získala někdy kolem roku 1978 za užívání polností Státním statkem Vysoká. Pokračujeme dále ke Mšenu. Vpravo od silnice směrem k cihelně se říkávalo **Na Mšensku** – až k vpravo nepřehlédnutelné stavbě Nebuželského **Rezervátu** – nádrži na vodu z Kokořínského pramene Stríbrník. Dále vpravo za Rezervátem se rozkládá **Hliník** – stále se zvětšující těžební jáma Nebuželské cihelny. Po sto metrech přechází silnice přes železniční trať a padá dolů, kde se nachází začátek vpravo jdoucí rokle **Kněžháj** – byl kdysi součástí naší honitby. Dneska jde hranice podle držby lesy této rokličky, která jde pod názvem Husův důl a dále pak Chorušický důl až někam k Zahájí. Hranice našeho MS s MS Chorušice-Velký Újezd, Mšenská silnice, stoupá a v pravotočivé horizontální táhlé zatáčce se místu vlevo říká **U lip** – stávaly tady dva statné symboly naší státnosti – veliké silné a košaté lípy. Do dneška zbyla jen jedna. Hraniční silnice pokračuje. Dvě stě metrů vpravo odbočka na Velký Újezd a dále pak až na křižovátku Mšenské silnice se silnicí Velký Újezd – Kanina. Hranice pokračuje vlevo ke **Kaninskému nádraží**.



Text: Miroslav Pomezný, mapa části zde popsaného území: archivnimapy.cuzk.cz

STRÁNECKÁ ČASOVKA – 5. ROČNÍK

Datum: sobota 22. září 2018

Prezentace: od 12:45 do 13:45 v místě startu pod lipami u rybníka

Start prvního závodníka: ve 14:00

Časový rozvrh závodníků bude na nástěnce u prezentace

Startovné: 30 Kč

Pořadatel: Příznivci běhu – Pavel Mráček st.

tel. 608 390 548, e-mail: strancekybeh@seznam.cz

Přihlášky: do 21.9.2018 na výše uvedeném kontaktu

Startér: Štefan Dvorčík st.

Časoměřiči: Jarka Kloudová, Jitka Kalivodová, Markétka Bártová, Renata Takascová

Lékařský dozor: MUDr. Káťa Hartlová

Trať: Běží se okolo rybníka. Prvních 100 m je velmi technicky náročných. Užší zámková dlažba, dále jen asfaltový povrch.

Ženy absolvují 2 kola (720 m), muži 3 kola (1080 m).

Kategorie: **Ženy A** – do 34 let, **Ženy B** – 35-49 let, **Ženy C** – od 50 let.

Muži A – do 39 let, **Muži B** – 40-49 let, **Muži C** – 50-59 let, **Muži D** – od 60 let

U žen i mužů bude vyhlášení odběhnutých kategorií v místě startu.

Vyhodnocení: Za 1. -3. místo obdrží závodníci medaile, ostatní dostanou účastnický diplom.

VLOŽENÝ ZÁVOD: STRÁNECKÁ PIVNÍ ČASOVKA

(závod na 360 m a vypití jednoho alkoholického piva)

Kategorie: **Ženy** od 18-ti let, **Muži** od 18-ti let

Startovné: 30 Kč

Vyhodnocení: Za 1. - 3. místo obdrží závodníci upomínkovou cenu, ostatní si odnesou účastnický diplom. Vyhlášení výsledků bude v místě startu po doběhnutí posledního závodníka.

Pořadatel upozorňuje, že každý se zúčastní závodu na vlastní nebezpečí.



Poznávací soutěž

Poznávací soutěž, kterou jsme zahájili v minulém čísle zpravodaje, se dostala do dramatické situace – nikdo na ni nereagoval. Snad bylo první kolo příliš obtížné, snad jsme požadovali příliš složitý způsob podání zprávy o tom, co jste na fotografiích poznali. Přesto si myslíme, že poznávat okolní krajinu naší obce má smysl a že podobná soutěž může mnohé z nás k návštěvě okolní přírody motivovat. Na fotografii jsou schody vytesané do skály. **Kde to místo je?** Je v dosahu pěších vycházek a všimneme si jej i při cestě autem nebo na kole. Zprávu, že jste místo poznali, nám pošlete pro vás nejvhodnějším způsobem. OÚ



Bodystyling s Janou

Chcete mít po celý rok formu, dobrý pocit a postavku jako lusk?

S bodystylingem s Janou to docílíte.

Nejsem profík, ale bodystyling a aerobik cvičím deset let a za tu dobu mi přirostl k srdci. V Nebuželských se bodystyling cvičí již druhým rokem.

Co je to bodystyling a k čemu je dobrý?

Bodystyling je kombinace klasického aerobiku, který slouží k zahrnutí celého těla, a posilování. Tempo se střídá podle toho, které svalové skupiny zrovna procvičujeme. Pomáhá rovnoměrně formovat a zpevňovat postavu. Trénink se soustřeďuje na formování svalů celého těla, můžeme se ovšem zaměřit pouze na problémové partie – stehna, hýždě a břišní svaly. Cvičením se zpevňuje a formuje celé tělo (a zejména problémové partie), dochází

také k protažení a posílení těla. Výhodou je, že je vhodný pro jedince různého věku s různou kondicí a působí jako odreagování. Doporučuji dát si malou svačinku před a po cvičení a cvičit alespoň dvakrát týdně, díky čemuž dosáhnete krásné zpevněné postavy.

Co je ke cvičení potřeba? Bodystyling je založený na tom, že cvičíte s vlastní vahou, přesto se ale používá nějaké to náčiní, které si za pár korun pořídíte v jakémkoliv sportovním obchodě. Například posilovací gumičky, činky a overball. Neobejdete se bez pohodlného sportovního oblečení a zapomenout byste neměli ani na pití, ručník a karimatku.

Kolik to stojí? Nemusíte se obávat velikých výdajů, určitě to nedělám pro výdělek, bodystyling mě moc baví, hlavně když vím, že je to pro dobro věci a samozřejmě pro vaše i mé zdraví! Pronájem tělocvičny je minimální, za což chci poděkovat paní ředitelce Zářibnické.

Když si přijdete zacvičit, bude vás to stát symbolických 10 Kč.

Kam a kdy jít cvičit bodystyling? Každé úterý a čtvrtek od 19 do 20 hodin nás najdete v tělocvičně základní školy. Nyní jsme rozjeli novinku – cvičení pod širým nebem. Vždy se cvičilo od září do konce června, letos poprvé jsme cvičili i přes prázdniny, a to na koupališti. Z časových důvodů je bodystyling pouze úterky, protože příprava potřebuje také svůj čas, a tak jsem na čtvrtek požádala mou dobrou známou, Petru Štefaniskovou, která předcvičuje Tabatu. Napadá mě, že v příštím čísle Nebuželského zpravodaje se s vámi můžeme podělit a seznámit vás s Tabatou. Různé informace o cvičení vkládám na facebookové stránky Bodystyling s Janou. Stačí se přidat k naší skupině. Sportu zdar!

Text a foto Jana Lhotáková

Nebuželský zpravodaj, léto 2018

vydává Obec Nebužely, 3-4 krát ročně

IČO 237086, tel./fax: 315 694 028

Evidenční číslo MK ČR: E 10082

náklad 180 výtisků

Uzávěrka tohoto vydání 31. srpna 2018

Redakce: Ing. Jan Čermák, Lenka Kloučková,

Kamila Bartošová

Grafická úprava Helena Hrabová

Tiskne tiskárna Wendy s.r.o. v Mělníku

Zpravodaj distribuuje zdarma Obec Nebužely

Své připomínky, příspěvky a upozornění

posílejte na adresu OÚ Nebužely,

277 34 Nebužely 14

nebo na e-mail o.nebuzely@tiscali.cz