

# 5. MEZINÁRODNÍ DEN TURISTIKY NABOSO

## Správný krok ke zdraví.

*propozice pro veřejnost*



*Odložte v labyrintáriu zámku Loučeň své nepřírozené a zdravotně závadné boty a s nimi i stud. Vyzkoušejte nový životní styl naboso a novou formu zdravé, pohodové a zajímavé turistiky – turistiku naboso a využijte k ní své nohy, 6 milionů let vyvíjené mistrovské dílo evoluce. Odneseťe si mnoho poznatků a zážitků ... a boty v ruce.*

**Kdy a kde:** sobota 25/7/2020, 9 – 18,30 h, zámecký park, Loučeň 1 (obec leží mezi M. Boleslaví a Nymburkem, 250 m.n.m.). Placené parkovné a vstupné, placené některé další služby, produkty či atrakce. Přímo v loučeňském anglickém parku je zámek s bohatým programem a 12 labyrintů a bludišť, dále suvenýry, občerstvení, dětský lanový park.

**Celodenní zámecký program** bude v duchu zdravé, pohodové a zajímavé chůze naboso. **Celý den a v celém areálu chod'te naboso** a vnímejte zámecký areál s nejrůznějšími povrchy všemi pěti smysly. Zujte se hned u vchodu.

### PESTRÝ PROGRAM:

- 11 – 11,45 h - Bosá **vycházka** 2 km od stánku Turistiky naboso (u infocentra) po zámeckém parku; těsně navazuje chůze poslepu pískovcovým labyrintem;
- 11,45 - 12 h – naboso a poslepu **pískovcovým labyrintem**;
- 12,30 – 12,45 h – bosý **běžecký závod** pro děti (louka u infocentra);
- 13 – 13,30 h - **Přednáška** o chození naboso (v interiéru zámku či okolních budov, bude upřesněno na místě);
- 14 – 15,30 h - **Bosý výlet 4 km** od stánku Turistiky naboso, trasa mimo areál zámku k prameni Dobrá voda; Kdo má zájem jen o tento výlet, neplatí vstupné do areálu a čeká před hlavní branou, odkud odejdeme 14,05 h; těsně navazuje bosá prohlídka zámku, takže zájemci o prohlídku zámku se od pramene Dobrá voda i s průvodcem urychleně přesunou zpět k zámku.
- 15,30 – 16,30 h – bosá **prohlídka zámku** s hmatovým překvapením; zájemci o chůzi ve žhavém uhlí se pak sami urychleně přesunou ke kuličkovému hřišti.
- 16,30 – 17 h – **chůze ve žhavém uhlí**; na kuličkovém hřišti; počítá se s tím, že ca v 16,40 h dorazí i účastníci bosé prohlídky zámku.

## DÁLE V PRŮBĚHU CELÉHO DNE:

- Vyroberte si jednoduché **ozdoby** nohou - **Potěmkinovy sandály**;
  - Objevte **bosé boty** či **kořenový koberec**;
  - V **obří noze** (palisádové bludiště č. 6) poznejte tajemství **reflexní terapie**;
  - Vyzkoušejte obratnost svých nohou v **bosé dílně**, užijte si **chůzi ve střepech** či **malování na nohy**;
  - Projděte se po **hmatovém chodníčku**.
- 
- IVV - Mezinárodní den turistiky naboso je **zařazen do akcí IVV** (Internationaler Volkssportverband), což je mezinárodní organizace pro lidový sport (nevýkonnostní, odpočinkový, nenáročný, cenově dostupný sport, bez omezení věku či výkonnosti).
  - Zrakově postižení – turistika naboso je **vhodná též pro zrakově postižené** jak z důvodu hmatových prožitků, tak z hlediska nácviku prostorové orientace a samostatného pohybu.

S sebou doporučujeme vzít si repelent a vlhčené ubrousky. Tašku na boty dostanete u vstupu - boty si můžete nést s sebou nebo je raději můžete zanechat rovnou doma či v autě.

***Bezpečnost pro tuto akci:** Krácejte opatrně. V parku a blízkém lese je běžné přírodní prostředí s běžnými riziky jako např. hmyz, větvičky. Zvažte, zda nemáte zdravotní kontraindikaci k chůzi naboso. Objevíte-li ostré předměty, např. střepy, vyhoďte je do koše nebo nám to ohlaste. Za mokra dávejte pozor na uklouznutí, za horka dávejte pozor na rozpálený povrch cesty. U vody dejte pozor na malé děti. Naboso chodíte na vl.nebezpečí. Lékárničku v případě potřeby žádejte v infocentru u hl.vchodu.*

***Doprava:** bus např. z Nymburka, ČD Všejanya (6km daleko), dálnice E65 ex.33 a D11 ex.39.*

**Info zámek Loučeň:** <https://www.zamekloucen.cz/>

**Info KČT:** <http://www.kct.cz/>

**Vedoucí bosého programu na místě:** p. Slouka, 603 269 052, [igor.slouka@seznam.cz](mailto:igor.slouka@seznam.cz) , [www.TuristikaNaboso.cz](http://www.TuristikaNaboso.cz).

S laskavou podporou zámku Loučeň (Ing. K. Šrámkové) a ve spolupráci s Klubem českých turistů bosý program zpracoval a vede Mgr. Igor Slouka, [www.TuristikaNaboso.cz](http://www.TuristikaNaboso.cz) .





Ne-li bosky, z nohou trosky

**POHODOVÉ ÚDOLÍ (TUR. CH.) 1,5 km**

**ZDRAVÝ VRCH (VYHL.) 3,5 km**

**U HMATOVÉ STEZKY (ROZC.) 4,2 km**

2014

[www.TuristikaNaboso.cz](http://www.TuristikaNaboso.cz)

**[www.TuristikaNaboso.cz](http://www.TuristikaNaboso.cz)**

