**1. Máj po tříleté pauze opět oslavíme tradičně procházkou po Unhošťských mlýnech v rámci Nordic Walking Tour 2022**

Když oslavy 1. máje, tak se vším všudy. Průvody příznivců nordic walkingu se vydají již tradičně v neděli 1. května 2022 s holemi v ruce na procházku údolím Kačáku po Unhošťských mlýnech. SK Outodoor a Český klub nordic walking připravil na první květnový den krásnou 8 kilometrovou trasu, která bude opět startovat ze hřiště TJ Unhošť ve Smetanově ulici v Unhošti. Letos nás však čeká malá změna, jak v trase, tak v prostoru cíle☺ Trasa povede údolím Černého potoka a Loděnice (Kačáku). Po modré turistické značce, kolem rybníka Bulhar, přes Kalivodův mlýn, Suchý mlýn, dále po žluté turistické značce na Nouzov, odtud na Poteplí (zde možné občerstvení ve vyhlášené restauraci U Netopýra) a pokud bude otevřen Proškův mlýn, možná prohlídka Proškova mlýna. Po té pokračování po červené turistické značce podél Kačáku do Malých Kyšic – cíl Restaurace LIKA, možnost teplého i studeného občerstvení, losování tomboly, ukončení akce. Z Malých Kyšic je autobusové spojení zpět do Unhoště a dále na Kladno a Prahu. Zdatní turisté mohou z Malých Kyšic přes Nouzov pokračovat do Unhoště pěšky – cca 5 km.

Na startu bude k dispozici mapka trasy a i pro případné zájemce mapka návratu „po svých“ z Malých Kyšic do Unhoště - obě mapky máte i v příloze této zprávy a můžete si je vytisknout. Trasy vedou po turistických značkách, tudíž není třeba je značit a se skupinou půjdou certifikovaní instruktoři nordic walkingu. Registrace se bude konat po od 10 do 11 hodin. Cca 15 minut před startem bude probíhat s instruktorem nordic walkingu velmi důležitá rozcvička a protahovací cviky. V rámci startovného každý obdrží nealko nápoj, energetickou tyčinku a startovní číslo slosovatelné v bohaté tombole.

V prostoru startu a po návratu i cíle můžete navštívit informační stánek hlavního partnera akce – Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR, dozvědět se více o strategii této pojišťovny, o programu výhoda o bonusech pro klienty či potencionální pojištěnce. Samozřejmostí bude i možná přeregistrace k „dvěstějedenáctce“ (ZP MV ČR má kód 211☺).

Na každém zastavení, které je spíše sportovně-společenskou akcí, se seznámíte

se správnou technikou pod vedením zkušených certifikovaných instruktorů, pobavíte se s přáteli a na závěr můžete vyhrát hodnotné ceny v tombole. Vítán bude každý, kdo se chce naučit NW a projít se na čerstvém vzduchu.

Partneři akce: Město Unhošť, Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra České republiky, TJ kopaná Unhošť, Penzion a restaurace LIKA Malé Kyšice, WT Concept a další.

Více informací o celém projektu Nordic Walking Tour 2022 najdete na [www.cknw.cz](http://www.cknw.cz) a [www.nordicwalkingtour.cz](http://www.nordicwalkingtour.cz), www.skoutdoor.cz a na Facebooku.