Tuhý život v obci

Naučná stezka obce Zděchov aneb *Jak sa Valaši vracajú k čaganom*

9

Nordic Walking

Naučná stezka Zděchov



Od nejstarších dob byla obec Zděchov vydána v šanc tatarským a uherským **nájezdům**. Roku 1663 se spojili Tataři s Turky. V počtu 6 000 až 10 000 válečníků přešli Váh a hrnuli se na Moravu Vlárským a Starohrozenkovským průsmykem. V Starohrozenkovském průsmyku pobili 200 strážců – valachů. Tato vlna brzy opadla, avšak další houfy vtrhly Lysským a Vlárským průsmykem. Utábořili se v počtu 4000 mužů mezi Francovou Lhotou a Valašskou Senicí. Na Vsacku ubili 43 obyvatel a 700 osob odvedli do zajetí. Zajali také koně a hovězí dobytek.

Největší nájezd byl 16. října 1663, kdy v jednu hodinu po poledni **pronikly hordy Tatarů až na území obce Zděchova**. Zabito nebo nenávratně odvedeno do zajetí bylo 157 lidí, vypáleno 9 stavení a sebráno 36 koní. Pouze o jednom ze synů Martina Sedláře je známo, že mu Tataři vzali ženu. Je však nápadné, že r. 1666 bylo celkem 11 hospodářů samotných, bez hospodyně.

Do ťa chce učit o práci, necht ti napřeď ukáže svoje ruky



Kolem let 1657-1708 nastala ve Zděchově neskonalá svízel kvůli **nájezdům Kurucům** (uherští rebelové), kteří obec přepadli a vydrancovali ji celkem jedenáctkrát. Přepady Kurucům se děly přes Senici.

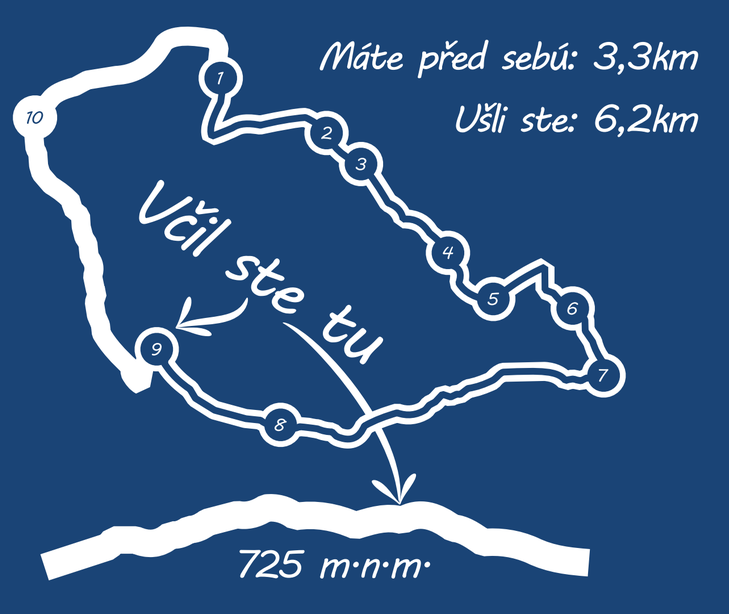
Práce na poli byla úmorná. Vesměs se používalo ruční nářadí, a to jak při obdělávání a sázení okopanin, tak i při sklizni okopanin, obilovin a jetelovin. Vozy na svážení byly malé, aby je mohly utáhnout dvě krávy. Mnohdy do velkých kopců se naložily pouze dvě hromádky hnoje – vůz však musely táhnout čtyři kravky, které také podle toho dojily.

Nordic Walking

Nordic walking a **intenzita chůze**

Dle intenzity pohybu lze NW rozdělit do 4 obtížností podle fyzické zdatnosti:

- **Rekreační – zdravotní**: nejnižší stupeň obtížnosti. Využívá se v rehabilitaci, při nízké fyzické zdatnosti nebo nadváze. Tepová frekvence (TF) by měla být max. 50-60% TFmax a trvat víc než 30 minut.
- **Kondiční – fitness**: udržování kondice, redukce hmotnosti, zvyšování aerobní kapacity a vytrvalosti. Intenzita by měla být 60-70% TFmax, a to vždy 30-60 min.
- **Aktivní**: zvyšování tělesné zdatnosti, vytrvalosti a kondice. Intenzita by měla být 70-85% TFmax, vždy 30-60 min.
- **Sportovní**: nejvyšší stupeň. Jedná se o trénink, který zlepšuje aerobní kapacitu organismu a zvyšuje rychlost. Měl by probíhat na úrovni 80-90% fyzické zátěže, nad hranicí 85% TFmax a délka záleží na typu tréninku.



Všecko sa sem nevešlo, víc povíme na **stezka.zdechov.cz**

TENTO MIKROPROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ, Z PROSTŘEDKŮ FONDU MIKROPROJEKTŮ SPRAVOVANÉHO REGIONEM BÍLÉ KARPATY

PROGRAM CEZHRANIČNEJ SPOLUPRÁCE SLOVENSKÁ REPUBLIKA ČESKÁ REPUBLIKA 2007 2013

EURÓPSKA ÚNIA EURÓPSKY FOND REGIONÁLNEHO ROZVOJA SPOLOČNE BEZ HRANÍC

BÍLÉ - BIELE KARPATY

Obec ZDĚCHOV

Obec LAZY POD MAKYTOU

Vydala Obec Zděchov **Texty** Patrik Kocourek, Ladislav Baroň, Jana a Martin Smutní **Fotografie** Archív obce Zděchov, Archív obce Lazy pod Makytou,Kronika obce Zděchov, Jakub Sekula, Antonín Kocourek, Martin Smutný