Senické lúky

turistické rozcestí Javornického hřebene

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

Nordic Walking

Naučná stezka Zděchov

Javorníky

Květena Javorníků je charakteristická prolínáním teplomilných druhů s druhy horskými. Je to způsobeno tím, že jsou vlastně spojnicí mezi oblastí Bílých Karpat s převahou teplomilných druhů a oblastí Beskyd s květenou horskou. Druhem, který neroste v ČR nikde jinde než v Javorníkách, je chrpa javornická (Centaurea mollis), která sem zasahuje ze Slovenska.

Hraniční kámen



Poblíž vrcholu Butorky se nachází hraniční kámen, kterým procházela hranice obcí Hovězí, Valašské Senice a Zděchova, je zde také vyrytý letopočet 1881.

Dle dávných historek se traduje:



- Nedaleko od místa s názvem U tří velkých balvanů končí podzemní chodba z Pulčinského hradu, která měla sloužit jako úniková cesta při jeho obléhání.
- Asi 100 metrů od tohoto zastavení, směrem na Butorky, leží velký kámen, na kterém je vyrytý letopočet 1872. Tento letopočet prý udává rok, kdy zde hajný z Valašské Senice zastřelil pytláka ze Zděchova. Je zde také vyrytý monogram JHS, což je zkratka jména Ježíš nebo také symbol pro západní křesťanství. Takto se označovaly také budovy nebo náhrobky.
- Nedaleko odsud byl morový hřbitov, který sloužil pro pohřbívání lidských těl při velkých morových epidemiích.

Rozcestník:



- Kohútka - východně po oranžové lyžařské trase: trasa převážně kopíruje hřeben Javorníků a vede převážně po svážnicích v lese (16 km).
- Východně po červené hřebenové trase: Makyta (6 km), Papajské sedlo (10 km), Kohútka (16 km).
- Horská chata Selanka (Bastro), po červené až do sedla Valašské Kyčery, zde odbočit doprava a asi po 1 km se napojíte na asfaltovou komunikaci vedoucí na horskou chatu (8 km).
- Horský penzion Severka a agrofarma: nachází se asi 1 km od koupaliště ve Valašské Senici směrem na Skaličí (trasa Zděchov – Pulčín).
- Zděchov (koupaliště, sportovní a lyžařský areál, potraviny, pivnice).

> *Lepší je dvakrát sa najesť,*
> *než jednúc byť hladný*
>
> *Moc rob v chalupě,*
> *učiněné peklo*

Nordic Walking

Severská chůze neboli **chůze s holemi**



Tento druh pohybu může vykonávat každý, jak výkonnostní sportovec, tak začátečník či člověk trpící nadváhou nebo tělesným omezením. Vlastně lidé všech věkových kategorií. Je vhodný ke snižování nadváhy, udržování a zlepšování kondice a samozřejmě k relaxaci a pro zábavu.

Jedná se o chůzi se speciálními holemi, při níž se zapojí do aktivní činnosti až 90 % svalů v těle a dochází k nárůstu spotřeby energie až o 46% (ve srovnání s normální chůzí).

Účinky NW:

- má pozitivní vliv na **pohybový aparát** a na **kardiovaskulární systém**,
- zvyšuje spotřebu energie a **zbavuje tělo nadbytečného tuku**,
- **zlepšuje psychický stav**, protože pohyb odbourává stres,
- díky holím je **jistější chůze** na hladkém a klouzavém povrchu.

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

euroregion 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