**TZ\_Volnočasová aktivita, která nezná roční období? Vyzkoušejte Nordic Walking!**

Frýdek≈Místek, 2. května 2023 - Turistické informační centrum Frýdek≈Místek vytipovalo **čtyři trasy vhodné pro nordic walking**, které provedou zajímavými místy v okolí města. Ty **představí v sobotu 6. května 2023** v areálu Včelařského naučného areálu v Chlebovicích, kde proběhne křest nového propagačního materiálu, **lekce nordic walkingu s lektorem a zábavné medové odpoledne.**

Nordic walking je jeden z nejzdravějších sportů, při kterém chodec zapojuje svaly celého těla. Hole napomáhají zapojit i svalstvo horní poloviny těla, poskytují oporu a zlepšují stabilitu. Proto Turistické informační centrum Frýdek-Místek pro podporu zdravého životního stylu navrhlo čtyři okruhy, které provedou nejen přírodou, ale také zajímavými místy ve městě a jeho okolí. **Tipy na trasy získají** zájemci prostřednictvím webových stránek [www.visitfm.cz](http://www.visitfm.cz) v sekci Výlety – Nordic Walking
a v tištěném materiálu na pobočkách frýdeckomísteckého informačního centra. V obojím si mohou trasy prohlédnout on-line prostřednictvím QR kódu, který stačí načíst do svého mobilu.

**Představení tras** je naplánováno na sobotu 6. května 2023. *„Připravili jsme aktivní odpoledne pro všechny, kteří již Nordic Walking provozují, nebo se chtějí s touto aktivitou teprve seznámit. Spolu s lektorkou Alenou Pobořilovou se budou moci ve třech časech naučit či zdokonalit základy severské chůze. První lekce odstartuje od hráze přehrady Olešná, která je dovede až k největšímu včelařskému areálu ve střední Evropě,“* láká na program ředitelka Turistického informačního centra Frýdek≈Místek Monika Konvičná.

Zde pokřtí nový propagační materiál náměstek primátora statutárního města Frýdku-Místku
Jakub Míček. **Odpolední program je vhodný i pro děti.** Ve Včelařském naučném areálu proběhne zábavný program Včelí rojení s výtvarnými dílničkami a soutěžemi. Poté se ještě mohou s rodiči, kteří si zároveň hned vyzkouší získané základy severské chůze, vydat po Medové stopě

až k rozhledně Panorama.

**Pokud zájemci nemají hole, mohou si je rezervovat na tel. čísle 724 083 035
nebo napsat na ali.knapova@centrum.cz.**

**Program akce:**

**Resort Olešná**

12:45 - 1. etapa nordic walkingu s lektorem, sraz na Olešné u hráze, cíl ve Včelařském naučném areálu v Chlebovicích

**Včelařský naučný areál Chlebovice**

14:30 - slavnostní křest a otevření Nordic Walkingových tras v okolí FM

14.50- zábavný včelí program pro malé i velké v areálu Včelařského naučného muzea v Chlebovicích (naučná stezka s plněním úkolů, výroba včelích dekorací, medové občerstvení, prohlídka včelařského muzea a muzea Chlebovic)

15:30 - 2. etapa nordic walkingu s lektorem, sraz u Včelařského naučného muzea

17:00 - 3. etapa nordic walkingu s lektorem, sraz u Včelařského naučného muzea

**Kontakty:**

Lucie Talavašková, PR manažer, Turistické informační centrum Frýdek≈Místek, p. o.,
tel. 733 122 472, e-mail: talavaskova.lucie@ticfm.cz

Monika Konvičná, ředitelka, Turistické informační centrum Frýdek≈Místek, p. o., tel. 558 435 765, e-mail: konvicna.monika@ticfm.cz

**O společnosti:**

Turistické informační centrum Frýdek-Místek, p. o. je regionální agentura pro informace a služby cestovního ruchu. Poskytuje svým návštěvníkům turistické a kulturní informace o Frýdku-Místku

a jeho nejbližším okolí prostřednictvím svých poboček ve Frýdku a Místku a webových stránek [www.visitfm.cz](http://www.visitfm.cz). Současně je pořadatelem akcí Den s průvodcem, Frýdek≈Místek na cestách a Frýdek≈Místek plný chutí/Beskydské rekordy.