



## Nejlepší recept na posílení imunity – procházky, běhání a cyklistika v Ladově kraji

**Zvláště na podzim a v zimě se vyplatí trénovat imunitu častým pobytem na čerstvém vzduchu. Dobře se oblečte a vyrazte třeba někam, kde už jste dlouho nebyli.**

Území Ladova kraje nabízí různě náročné turistické a naučné stezky. Například pohodlně autobusem se můžete s dětmi i prarodiči vydat do Kamenice. Projdete se tam k Ringhofferově hrobce a můžete navštívit sobotní farmářské trhy. Na kole, pěšky, ale i vlakem z Říčany a poté autobusem ze Strančic se dostanete do „Mekky“ Ladova kraje – Hrusic. Ve venkovním areálu **památníku Josefa Lady** a jeho dcery Aleny je **nová interaktivní ekologická stezka**, která určitě zaujme nejen děti.

V každé „ladovské“ obci je mnoho k vidění a pořád se něco děje. Například **v sobotu 13. listopadu** je ideální čas navštívit **Kunice**. Běží se tu zbrusu **nový závod Poháru Ladova kraje - Svatomartinský běh**. Startuje v deset hodin ráno na nádvoří zámku Berchtold a závodí se na pěti a jedenácti kilometrové trati. Přijďte vlakem do Strančic a pak pokračujte autobusem. Kdo se přijde jenom podívat, dát si oběd nebo projít si park nebo stezku okolo zámeckého areálu, může ze Strančic či Velkých Popovic jít pěšky, není to daleko. A pokud se vám běhání zalíbí, můžete **v sobotu 4. prosince ve Struhařově u Mnichovic**, absolvovat **Mikulášský lesní běh**. Je to poslední závod **Poháru Ladova kraje** v roce 2021. Běžecký seriál však pokračuje i v novém roce, jarní a letní závody se uskuteční např. v Pyšelých, Senohrabech a Mnichovicích.

Běhat, jezdit na kole či chodit pěšky je příjemné i v Říčanském lese, kde jsou **nově a nastálo označeny běžecké trasy ze závodu Lesní běh Říčany**. Ten je také součástí Poháru Ladova kraje. Nedaleko Struhařova u Mnichovic zvou k procházkám **Jevanské lesy a Státní přírodní rezervace Voděradské bučiny**. V tomto ročním období to tam bude hrát barvami.

Pohybem venku vyladěná fyzička se vám může hodit i na naše **tradiční jarní pochody**, které měly covidovou pauzu, ale příští rok se snad uskuteční. **Sobotu 23. dubna** si přidejte do kalendáře **pochod na stezce Krajinou barona Ringhoffera**, která mapuje aktivity někdejšího největšího místního průmyslníka. Pochod se jde z Mirošovic přes Velké Popovice a Štiřín do Kamenice. Na **28. května** se mohou těšit milovníci krajiny Josefa Lady. Poslední květnovou sobotu se půjde **pochod Cestou kocoura Mikeše**, což je stezka Říčany – Hrusice. Přímo v Hrusicích pak bude pro děti připraven **minipochod Pohádkové Hrusice**.

V regionu Ladova kraje si každý najde to své. Trasy jsou pestré, variabilní, je možné je zkrátit či uzpůsobit svým možnostem. Stačí se inspirovat na našich webových stránkách nebo se zeptat v některém z nejbližších Informačních center (Říčany, Mnichovice, Velké Popovice, Senohraby, Kamenice, Mukařov). Rádi poradí, přidají propozice stezek a třeba si odnesete i v létě vydanou turistickou nálepku Ladova kraje, která je tam k dostání.

**Tak ať je nám i na podzim v Ladově kraji dobře!**

Hanka Bolcková

[www.laduv-kraj.cz](http://www.laduv-kraj.cz)



[facebook.com/laduvkraj](https://facebook.com/laduvkraj)

[instagram.com/laduvkraj](https://instagram.com/laduvkraj)

*Laduv kraj /Č. Voděrady, Čestlice, Hrusice, Kaliště, Kamenice, Klokočná, Kostelec u K., Kunice, Louňovice, Mirošovice, Mnichovice, Mukařov, Nupaky, Ondřejev, Říčany, Senohraby, Struhařov, Světlice, Svojetice, Tehov, Tehovec, V. Popovice, Všestary, Zvánovice/*