

OBJAVTE ČARO SEVERSKEJ CHÔDZE V OKOLÍ BACHLEDKY.

HUSHKY

BACHLEDKA
See and sun

Objavte krásu prírody Spišskej Magury s paličkami v rukách. Chôdzou s paličkami sa do pohybu zapája až 90% svalov tela. Okrem nôh hlavne svaly chrbta, hrude a rúk. Zapojením rúk a palíc odbremeníte záťaž na nohy a kĺby a nadobudnete pocit stability v horskom a nerovnom teréne. Severská chôdza je veľmi vhodná aj pre pacientov s osteoporózou, seniorov a ľudí s nadváhou. Pričom je o 40-50% efektívnejšia ako bežná chôdza.

Ak paličky nemáte, môžete si ich kúpiť alebo požičať v infocentre v Bachledovej doline alebo Penzióne SKI Jezersko v Jezersku.

Ako kráčať správne

Telo držte vzpriamene. Výšku palíc nastavte tak, aby vám siahali približne do pása. Pozerajte rovno pred seba a nepredkláňajte hlavu, zbytočne by ste zaťažili šiju a krčnú chrbticu. Krok by mal byť primeraný – dlhší ako pri bežnej chôdzi, no nie príliš dlhý. Kráčajte koordinovane a rytmicky, pohybujte sa „do kríža“ (keď vykročí pravá noha, ľavou rukou zapichnete paličku pred seba a naopak). Našlapujte na päty. Na tvrdom povrchu používajte na paliciach gumový kryt, na mäkkom kovový hrot.

Trasy v okolí Bachledovej doliny

1. Bachledovou dolinou na hrebeň Spišskej Magury.

Trasa začína pri infocentre v Bachledovej doline, odkiaľ sa vyberiete po ceste popri Hoteli Bachledka. Kráčajte po ceste 1,3 km a potom zabočte doprava nahor. Po lesnom chodníku stúpanie až na hrebeň Spišskej Magury k výstupnej stanici lanovky, kde sa môžete občerstviť. Počas celej trasy sa naskytujú krásne výhľady na Belianske Tatry. Od stanice lanovky pokračujte rovno k vyhliadkovej veži, kde zabočte doprava dole a chodníkom zídite späť k infocentre v Bachledovej doline.

Celková dĺžka trasy: 5 km

Celkové stúpanie: 262 m

2. Hrebeňom a dolinou Jezerska.

Trasu začnite na výstupe lanovky z Bachledovej. Po výstupe pokračujte hore do kopca a potom rovno k vleku na zjazdovke Furmanec. Kráčajte dole zjazdovkou zhruba do polovice kopca, kde odbočte doprava a kráčajte rovno po hrebeni ponad malebnú dedinku Jezersko. Postupne schádzajte dole až k hlavnej ceste, kde sa otočte a po doline Jezerska sa vráťte späť. Na konci dediny prejdite okolo nástupu lanovky z Jezerska a pokračujte do kopca po zjazdovke na Majstrák okolo vyhliadkovej veže až k výstupnej stanici lanovky. Posledný úsek po zjazdovke je stúpanie náročnejšie. Robte si prestávky a nepreceňujte svoje sily.

Celková dĺžka trasy: 11 km

Celkové stúpanie: 510 m

3. Náučným chodníkom k Jezerskému Jazeru.

Od výstupnej stanice lanovky pokračujte napravo k vyhliadkovej veži a ďalej rovno po hrebeni Spišskej Magury. Kráčajte náučným chodníkom až k Jezerskému Jazeru, kde si nezapodnite vychutnať pohľad na toto malé, ale nádherné pleso. Od jazera sa vráťte na lesnú cestu odbočte doprava a pokračujte po nej až po zjazdovku Majstrák, po ktorej sa vraciate prudkým stúpaním späť k vyhliadkovej veži. Od nej pokračujte k lanovke alebo po žltej trase až na parkovisko.

Celková dĺžka trasy: 6,5 km

Celkové stúpanie: 360



