

PROGRAM:

pátek 10. září

14:00 - 15:00	Příjezd, ubytování
15:00	Hromadné přivítání - představení programu
15:30 - 16:00	Instruktaž NW + rozcvička
16:00 - 17:00	1.procházka - splav Blanice
18:00 - 19:00	večeře
19:00 - 19:30	Přednáška - Co s sebou na procházku aneb nutriční terapie v praxi
19:30 - 20:30	Společná hra - Jak dobře znám Švejka?
22:00	doporučená večerka



PaciMed

PROGRAM:

sobota 11. září

8:00 - 9:00	snídaně
9:00 - 9:30	rozcvička
10:00	2.procházka - Putim - socha dobrého vojáka Švejka
13:00 - 14:00	společný oběd - Putim
15:00 - 17:00	1.varianta - autem zpět Benešovský mlýn - petanque, ping pong, taneční lekce 2. varianta - zpátky pěšky
17:30 - 18:00	Protažení - relaxace
18:00 - 19:00	večeře
19:00 - 22:00	táborák
20:00 - 21:30	Diskuze (kardio, obe, dia) s lékaři
22:00	doporučená večerka

neděle 12. září

8:00 - 9:00	snídaně
9:00 - 9:30	rozcvička
10:00	3.procházka - Pohádková kovárna nebo tvrz Klokočín
12:00 - 13:00	společný oběd - Benešovský mlýn
13:00	Rozloučení



PaciMed

I. PROCHÁZKA

splav BLANICE

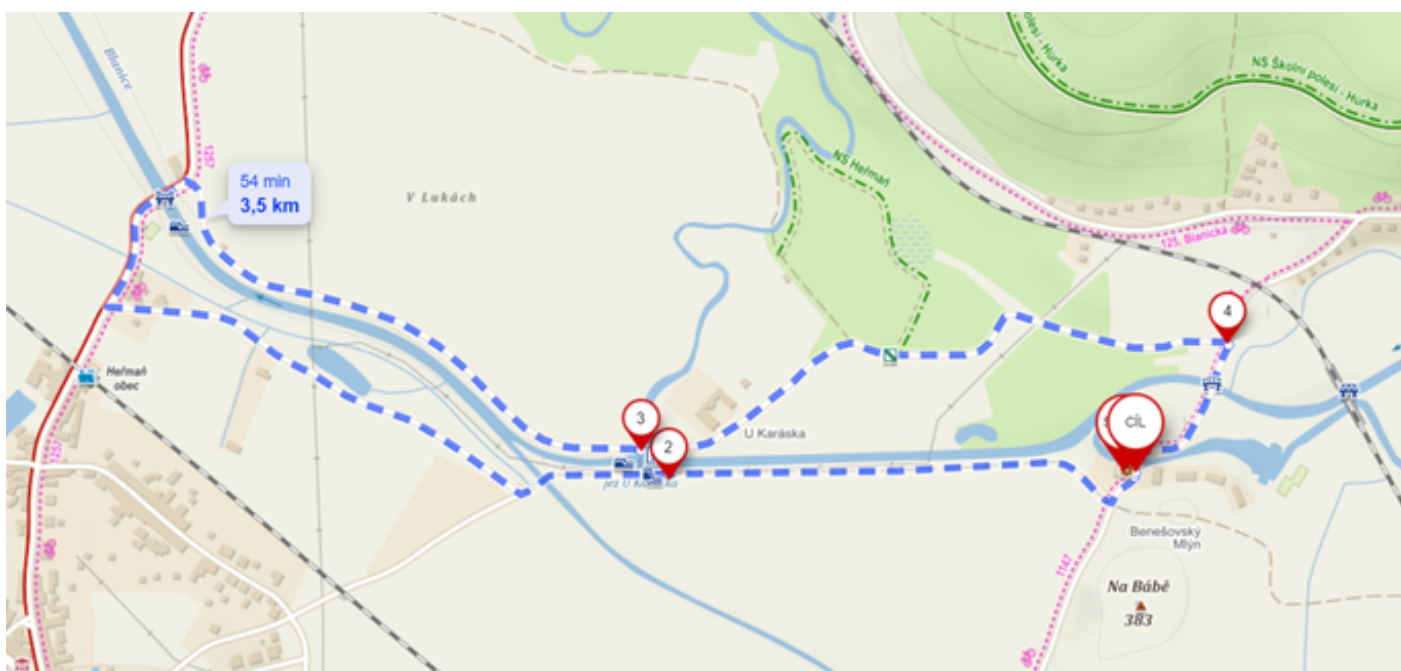
den: 10.9. 2021

Délka: 3,5 km

Převýšení: 5 m

Předpokládaný čas: 50 min

Povrch: převážně asfalt (vhodný pro NW)



Popis tratě:

START Benešovský mlýn

- odbočte vpravo směrem na nezpevněnou cestu a pokračujte 598 m
- odbočte vpravo směrem na úzkou cestu a pokračujte 605 m
- odbočte ostře vpravo směrem na červenou turistickou značku a přejděte most
- odbočte vpravo první odbočkou za mostem směrem na úzkou cestu a pokračujte 737 m (cca v polovině cesty přejděte most přes přítok Blanice, projdete kolem stavení U Karáska)
- jakmile se dostanete k hlavní cestě, odbočte ostře vpravo směrem na úzkou cestu a pokračujte opět přes mostek a zanedlouho dorazíte opět k Benešovskému mlýnu

CÍL Benešovský mlýn



PaciMed

2.PROCHÁZKA

socha dobrého vojáka Švejka - Putim

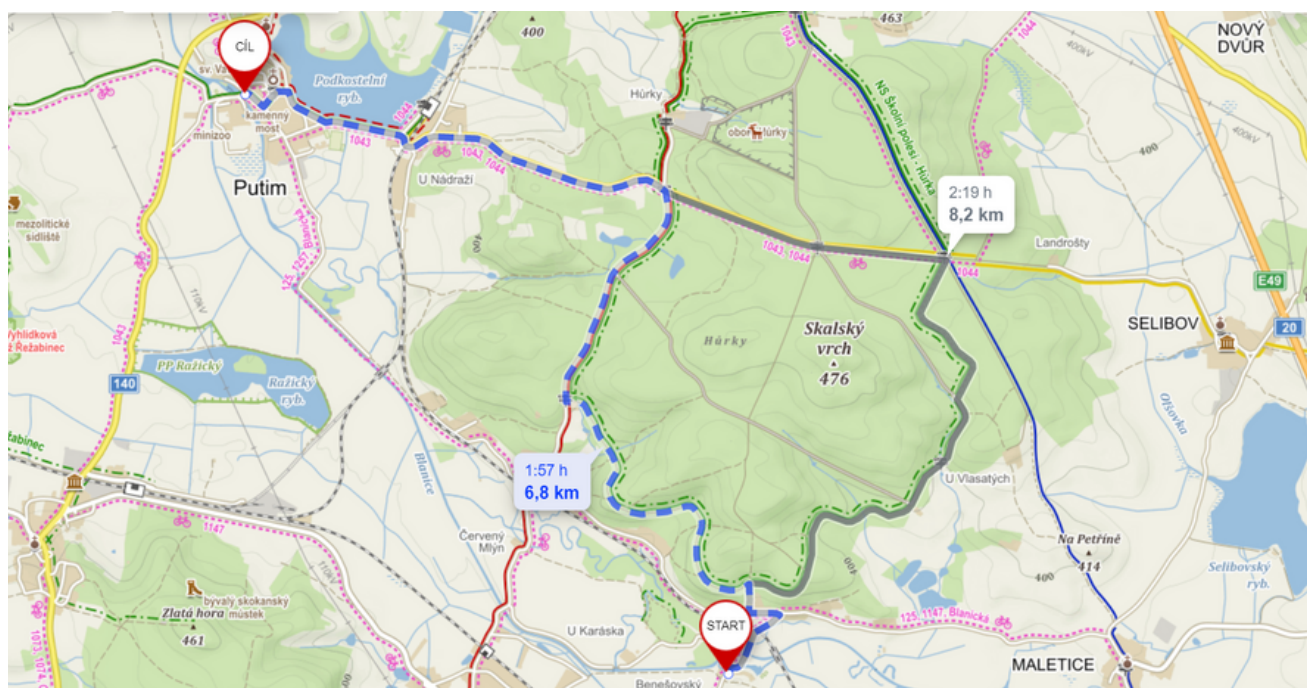
den: 11.9. 2021

Délka: 6,8 km

Převýšení: 94 m

Předpokládaný čas: 120 min

Povrch: zpevněná lesní cesta, asphalt (vhodný pro NW)



Popis tratě:

START Benešovský mlýn

- rovně směrem na zpevněnou cestu, přes most a pokračujte 246 m
- odbočte ostře vlevo směrem na úzkou cestu a pokračujte 183 m
- odbočte ostře vpravo směrem na nezpevněnou cestu a pokračujte 163 m
- odbočte ostře vlevo směrem na zelenou a pokračujte 797 m k rozcestníku Pod Zubovským vrchem
- odbočte vpravo směrem na červenou a pokračujte 1,4 km k rozcestníku Hůrky - u kamene
- mírně vlevo směrem na žlutou a pokračujte 1,6 km k Podkostelnímu rybníku
- vydejte se rovně směrem na zelenou a pokračujte 721 m kolem rybníku
- odbočte vlevo směrem na zelenou a pokračujte 77 m
- mírně vlevo směrem na zelenou a pokračujte 103 m
- odbočte vpravo směrem na zelenou a pokračujte 119 m
- odbočte vlevo směrem na zelenou a pokračujte 17 m k soše Švejka na nábřeží Blanice

CÍL socha dobrého vojáka Švejka



2.PROCHÁZKA

socha dobrého vojáka Švejka - Putim - zpáteční cesta

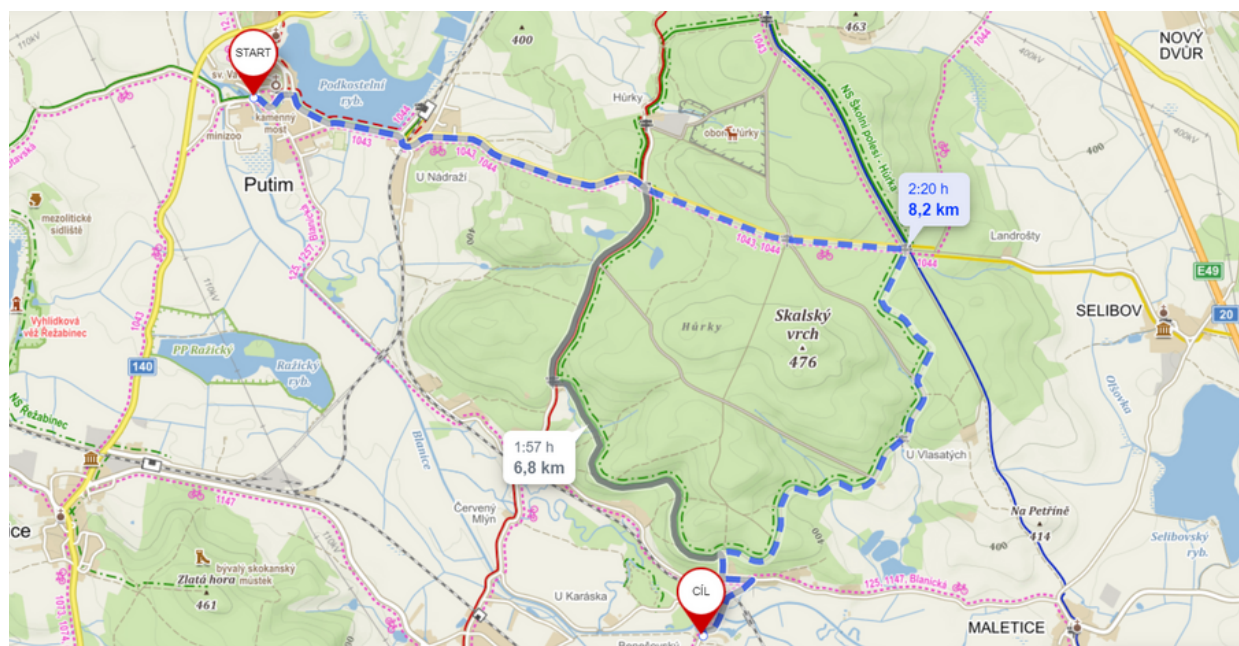
den: 11.9. 2021

Délka: 8,2 km

Převýšení: 115 m

Předpokládaný čas: 150 min

Povrch: zpevněná lesní cesta, asfalt (vhodný pro NW)



Popis tratě:

START socha dobrého vojáka Švejka

- odbočte vpravo směrem na zelenou a po zelené pokračujte kolem rybníku až k rozcestníku
- pokračujte rovně směrem na žlutou a pokračujte 1,6 km na rozcestník Hůrky - u kamene
- rovně směrem na žlutou a pokračujte 919 m na rozcestník Hůrky - lov. chata
- rovně směrem na žlutou a pokračujte 719 m na rozcestník Hůrky - les
- odbočte vpravo směrem na modrou a pokračujte pouze 16 m
- odbočte vpravo směrem na zelenou a pokračujte 977 m na naučnou stezku
- odbočte vlevo směrem na zelenou a pokračujte 705 m
- rovně směrem na zelenou a pokračujte 1,3 km
- odbočte vlevo směrem na nezpevněnou cestu a pokračujte 163 m
- odbočte ostře vlevo směrem na úzkou cestu a pokračujte 183 m
- odbočte ostře vpravo směrem na úzkou cestu a pokračujte 483 m k Benešovskému mlýnu

CÍL Benešovský mlýn



3.PROCHÁZKA

I.varianta - Pohádková kovárna

den: 12.9. 2021

Délka: 5,7 km

Převýšení: 84 m

Předpokládaný čas: 100 min

Povrch: zpevněná lesní cesta, asfalt (vhodný pro NW)

Na místě je možnost prohlédnout si Pohádkovou kovárnu - muzeum české pohádky. Minimální počet skupiny je 10 osob. Zpáteční cesta bude řešena pomocí aut.



Popis tratě:

START Benešovský mlýn

- rovně směrem na zpevněnou cestu a pokračujte 246 m
- odbočte ostře vlevo směrem na úzkou cestu a pokračujte 183 m
- odbočte ostře vpravo směrem na nezpevněnou cestu a pokračujte 163 m
- odbočte vpravo směrem na zelenou a pokračujte 2,0 km
- odbočte vpravo směrem na zelenou a pokračujte 977 m k rozcestníku Hůrky -les
- odbočte vlevo směrem na modrou a pokračujte 16 m
- odbočte ostře vpravo směrem na žlutou a pokračujte 1,8 km až na náměstí v obci Selibov k Pohádkové kovárně

CÍL Pohádková kovárna



3.PROCHÁZKA

2. varianta - tvrz Klokočín

den: 12.9. 2021

Délka: 3,4 km

Převýšení: 14 m

Předpokládaný čas: 55 min

Povrch: asphalt (vhodný pro NW)

Tvrz Klokočín je přístupná po telefonické domluvě. Zpáteční cesta bude řešena pomocí aut.



Popis tratě:

START Benešovský mlýn

- rovně směrem na zpevněnou cestu a pokračujte 2,2 km
- odbočte vpravo směrem na modrou a pokračujte 152 m do obce Maletice
- odbočte vpravo směrem na modrou a pokračujte 58 m
- rovně směrem na modrou směrem ke kapličce a pokračujte 487 m
- odbočte vpravo směrem na modrou přes most a pokračujte 125 m do obce Klokočín
- mírně vpravo směrem na zelenou a pokračujte 100 m ke tvrzi Klokočín

CÍL Tvrz Klokočín

