



ORLICKÉ HORY
A PODORLICKO

TURISTICKÉ NOVINY

JARO 2014 / LÉTO 2014

Milí čtenáři,

v ruce držíte další, a nutno podotknout, že pravidelné vydání turistických novin destinace Orlické hory a Podorlicko. Nevypadá krásně? To nejspíš proto, že Orlické hory a jejich podhůří jsou výjimečnou krajinou, ve které má své kořeny množství výjimečných žen. Narodili se tu oba rodiče Madeleine Albrightové, historicky první ministryně zahraničních věcí USA. Své dětství zde trávila nejkrásnější žena světa roku 2006, Taťana Kuchařová. Nejznámější českou kuchařku tu dopsala Magdalena Dobromila Rettigová a z nejšíkvnějších rukou vambereckých kraj-

kárek vznikala a stále vznikají nádherná díla, která nás proslavila po celém světě.

Asi si teď, milí čtenáři, říkáte, jak souvisí vše, co tu píšeme s turistikou? Věřte, že hodně. Vždyť ženy jsou v naprosté většině organizátorky volného času celé rodiny, vybírají vhodná místa, kde zabaví a vzdělají své ratolesti, ale hledají také odpočinek a příležitosti pro to, jak načerpat energii do dalšího náročného dne. Právě pro takové čtenářky, ale nejen pro ně, jsme připravili speciální vydání turistických novin pro letní období, které je plně osvědčených tipů na výlety, rad jak si u nás odpočinout, ale také zajímavých příběhů.

Dočtete se v něm např. o tom, jak se naše dámy léčí díky přírodě, nahlédnete do ateliéru úspěšné choceňské fotografky Ywonn, zasoutěžíte si s ŽENAMI s.r.o. a zamlsáte si s Magdalenou Dobromilou Rettigovou. Na dalších stránkách se o vaši přízeň budou naše nádherné hotely a penziony ale hlavně na jaře se opět otevírají naše památky. Na závěr nám dovolte malé připomenutí. Při svém putování Orlickými horami a Podorlickem nespěchejte, načerpejte atmosféru a specifickou vůni tohoto regionu, ochutnejte něco dobrého a hlavně si poříďte kartu hosta, která vám pobyt zpříjemní množstvím výhod a slev.

KRÁSNÁ DÍKY ORLICKÝM HORÁM

ŽENA
A ODPOČINEK

strany 3-5

ŽENA
A DÍTĚ

strany 11-13

ŽENA
A SPORT

strany 15-17



Cafe di Matteo

Prostě nejlepší
kavárna
široko daleko!

Tyršova 12,
514 41 Kostelec nad Orlicí
Tel.: 733 110 390
www.cafe-di-matteo.webnode.cz

AUTOCAMP ZÁKOUTÍ
CHATKY - PENSION DEŠTNÉ V ORLICKÝCH HORÁCH

P
ROZPOČETI
WIFI
TV SAT

+420 777 100 729
www.zakouti.eu

GRIL
SKI AREÁL 50 m

UBYTOVÁNÍ MODRÝ DŮM

Ubytování na venkově se zahradou a zvířaty

- > Kapacita: 11 míst
- > Sociální zařízení společné, stravování vlastní
- > Volně přístupná velká zahrada, ohniště
- > Parkování před objektem
- > Domácí zvíře ano, wi-fi, zážitkové programy

HORECKÁ ŠKOLA

Turistická ubytovna a seminární centrum

- > Kapacita: 27 míst
- > Vybavená kuchyňka, jídelna, stravování vlastní
- > Školící místnosti
- > Wi-fi, posezení s ohništěm, zahrada
- > Půjčovna kol, parkování před objektem

INEX - SDA Kostecké Horky čp. 25, Kostelec n.Orlicí, 517 41, inexsda.kosteckehorky.cz,
facebook.com/INEXKHorky; inexkhorky@seznam.cz, mobil 739 257 170, 739 035 460

PRŠÍ NA HORÁCH? PŘIJEĎTE K NÁM!

HRADECKU

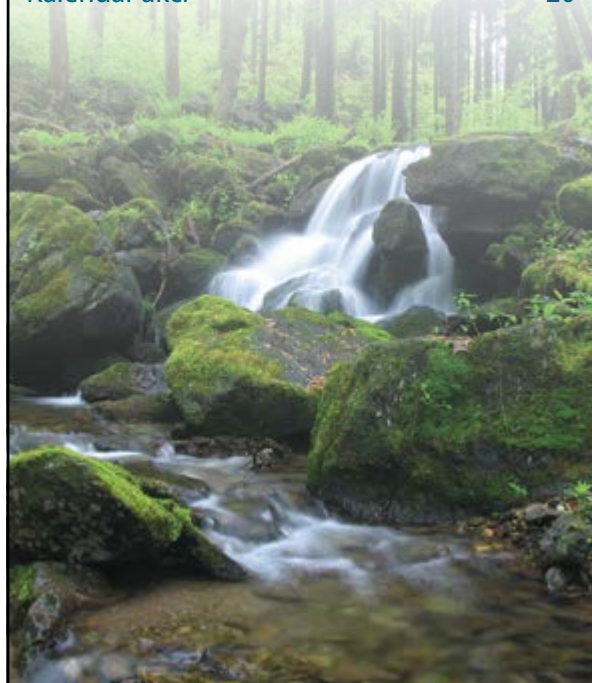
**TURISTICKÁ INFORMAČNÍ CENTRA
V HRADCI KRÁLOVÉ**

TIC, GOČÁROVA 1225
TIC, VELKÉ NÁM. 165
TIC, HALA ČD, RIEGROVO NÁM. 914

WWW.HRADECKO.EU WWW.IC-HK.CZ

OBSAH

Bářino zelené okénko	4
Gastroslavnosti paní Dobromily	6
Vyšíváné kuchařky J. Galbičkové	7
Vandrování po Kačencině pohádkové říši	11
Fotky, co mají duši	14
Otestujte s námi svou fyziku	17
Léto s Kartou hosta	19
Kalendář akcí	20



TURISTICKÉ NOVINY - JARO 2014



Vydala: Destinační společnost Orlické hory a Podorlicko – zájmové sdružení právnických osob (IČ: 720 34 459).

Adresa: Panská 1492, 516 01 Rychnov nad Kněžnou.

Kontakty: tel.: +420 774 125 014, e-mail: info@dsohp.cz

Redakční rada: Ing. Petra Smrčková, Michaela Janková, členové a partneři DSOHP.

Grafické zpracování, předtisková korektura a jazyková korektura: Jiří Doležal.

Tisk: Golem Press

Úprava textů a redakce: DSOHP, členové a partneři DSOHP.

Fotografie: Archív OHP, partneři a TIC.

Na každou nemoc má příroda lék ...

Když se někdo narodí na čarodějnice – asi víte, že je to 30.4.- věřím, že už to částečně ovlivní jeho život. Více inklinuje k přírodě, je vnímavější na různé věci, které ostatní necítí, a proto tak trochu vidí i do duší těch druhých. A s takovým člověkem bude i náš dnešní rozhovor.

Paní Alenu Mohrovou jsem poznala před několika lety jako obětavou a šikovnou kolegyni, která ze své pozice vedoucí Informačního centra v Rokytnici společně s námi bojovala za rozvoj cestovního ruchu v Orlických horách a Podorlicku. Osud tomu tak chtěl, že pracovně jsme se na nějakou dobu rozešly, ale Alena zůstala mou přítelkyní, o které jistojistě vím, že miluje přírodu, také o ní hodně ví, a dokáže spoustu obyčejných rostlin přeměnit a využít ve prospěch svého zdraví.

Alenko, jak si se k bylinkám a jejich účinku na lidské zdraví dostala?

Onemocněla jsem, návštěvy lékařů příliš nepomáhaly a navíc jsem nebyla ochotná pravidelně konzumovat prášky. S nastalým stavem jsem se smířit nechtěla, a tak jsem se rozhodla pro návrat k bylinkám a silné vůli v to, že to jednou zlomím. Bez vnitřního přesvědčení, že vám právě to či ono pomůže, však nemá význam žádnou léčbu začínat.

Co radíš lidem, kteří za tebou přicházejí s prosbou o pomoc?

To je velice rozdílné. Jinou radu dáváš dítěti, a jinak můžeš pomoci dospělému. Celkově bych však řekla, že velká část lidí není ochotna pro sebe cokoli udělat, možná spolknout nějaký prášek. U přírodní léčby, ať už jde o mazání, obklady nebo koupele, je bezpodmínečná trpělivost, pravidelnost a aktivní vědomí, že se dotyčný chce uzdravit. Například až vás přestane bavit opakované vypalování bradavic, zakopejte pavučinu pod okap – a uvidíte. Často doporučuji lidem, ať si bylinky trhají a suší sami, a pokud skutečně začnou, mají z poloviny vyhráno.

Existuje nějaký všelék?

To samozřejmě ne, ale já mám své oblíbené preparáty, jako příkladně Janův olej, který vyrábím z olivového oleje a třezalky. Mám jej ověřený a mohl by být v každé domácnosti na zhmožděnin, oteklé klouby a žlázy, spáleniny, ale také zjemňuje drsnou pokožku. Po jeho použití je však důležité, vyvarovat se přímému slunečnímu záření. Účinky se zvýší, pokud ho mírně zahřejete a čtvrt hodiny lehce vtíráte do kůže.

Vidím, že mé otázky by mohly pokračovat dlouho, ale závěrem mi řekni, jak tě mohou lidé kontaktovat?

Především bych chtěla říci, že nejsem typická léčitelka. Mám sice určité znalosti a potřebné zkušenosti, ale nejdůležitější je naslouchání a porozumění. Proto jsem ochotná lidem pora-



dit, pokud vidím, že o to skutečně stojí. Občas mívám přednášky v okolí, kam se někteří posluchači vrací a vždycky mám velikou radost, pokud mi řeknou, že moje rada pomohla a jim se ulevilo. Na těchto přednáškách mohou zájemci ochutnat bylinné čaje, přírodní včelí produkty nebo vyzkoušet zmiňovaný Janův olej.

Děkuji za rozhovor a dodám, že pokud by někdo opravdu stál o kontakt s paní bylinkářkou, ozvěte se nám do redakce a my vaše údaje předáme.

= PS, AM =

Pět důvodů proč navštívit Letovisko Studánka****



1. Letovisko Studánka v krásné přírodě

Kombinace Orlických hor, tichých lesů a prvotřídního ubytování vám garantuje skutečně nezapomenutelný pobyt. Cíl vaší dovolené je kousek od Rychnova nad Kněžnou. V 17. století, zejména díky pramenům léčivých vod v okolí sloužila tato oblast lázeňským a rekreačním účelům.

2. Wellness služby vás nabijí novou energií

Nechte ruch města a nekonečný stres daleko za sebou. Naučte se občas vypnout – navštivte wellness centrum, bazén s vířivkou nebo se nechte hýčkat výběrem z mnoha speciálních masáží. Zkušení maséři a wellness experti uzdraví vaše tělo.

3. Skvělá kuchyně – speciality podle M. D. Rettigové

Hotelová restaurace s malebným jménem Madlenčina, vám poskytne nejen mezinárod-

ní, ale i ryze české pokrmy, které se připravují zásadně z kvalitních surovin. V restauraci se najdete i pokud jste vegetariáni nebo holdujete bio potravinám. Dětský koutek se postará o vaše ratolesti a vy si budete moci plně soustředit na vysokou úroveň našich gastronomických služeb.

4. Pamatujeme i na sportovce a děti

Letovisko disponuje hřištěm na minigolf a dětským hřištěm. Vevnitř si zahrajete bowling nebo kulečnick, venku na vás čeká hustá síť cyklostezek a spousta báječných míst k procházkám v blízkém okolí. Pobyt v hotelu Studánka, je mnohem víc než jen rezervace pokoje. Můžete si vybrat z mnoha unikátních pobytových balíčků, které vyhoví všem vašim tužbám a potřebám.

5. Pro milovníky kultury

Pokud jste milovníci kultury a historie, hotel Studánka je pro vás správnou volbou - v jeho blízkém okolí jsou tucty významných památek a jiných ideálních cílů pro výlety.

Dost důvodů, proč přijet zrovna k nám, nemyslíte?

Více informací naleznete na:

www.hotelstudanka.cz



Město Dobruška krytý bazén, sauna, vířivka
letní koupaliště, KINO 70

tel: 494 629 530 (542) (529)
www.mestodobruska.cz

otevřeno denně

Penzion POD ROZHLEDNOU má krásné nové wellness

V malé obci Vrbice u Kostelce nad Orlicí, která se může pyšnit hned dvěma tituly Vesnice roku královéhradeckého kraje z roku 2004 a 2012 najdete kromě 30m vysoké rozhledny také Wellness Penzion Pod Rozhlednou. Rodinný penzion stojí na místě původní hospodářské usedlosti, jehož první část (ubytování a restaurace) byla otevřena v r. 2010. Ubytování v dvoulůžkových pokojích a apartmánech je vhodné i pro rodiny s dětmi. O dva roky později byly dokončeny společenské prostory v podobě sálu s multimediální technikou a salonku se zázemím vhodným pro pořádání oslav, svateb a firemních akcí. Volný prostor pod sálem se jevil jako stvořený pro



vybudování wellness. Realizace na sebe nechal dlouho čekat a konečně v lednu 2014 bylo zprovozněno wellness centrum penzionu, které je k dispozici nejen návštěvníkům penzionu, ale také široké veřejnosti. Wellness na ploše více než 100 metrů čtverečných nabízí klasickou finskou saunu a parní lázeň s aromaterapií. Nechybí ani moderní infra sauna se solnými panely. Při vícedenním

pobytu tak mohou hosté vyzkoušet a porovnat blahodárné účinky jednotlivých typů saun. Pro ochlazení a relaxaci lze využít venkovní ochlázovnu. Dokonalé uvolnění si můžete dopřát v bylinné lázni s hydromasážními a perličkovými programy. Hlavně rodiny s dětmi ocení solární vyhřívání krytý bazén se slanou vodou.

www.penzion-pod-rozhlednou.cz

Bářino zelené okénko



Na jedné z mnoha výstav cestovního ruchu, které jsme v letošním roce absolvovaly, nám kolegyně dala ochutnat cosi, co na první pohled vypadalo jako žabinec z rybníka za barákem mé babičky. Po jejím ujištění o tom, že se právě díky tomu speciálnímu nápoji udržuje v kondici, jsme začaly trochu pátrat a narazily na Chlorella centrum v Kostelci nad Orlicí, kde jsme vyzpovídali sympatickou, mladou a krásnou manažerku prodeje, Báru ...

Báro, vypadáte skvěle, je to díky výrobkům, které prodáváte?

Neřekla bych, že nám naše výrobky změnil visáž, ale stojím si za názorem, že zelené potraviny představují revoluci v péči o zdraví. Obsahují totiž nejen



rostlinné barvivo chlorofyl, které má unikátní regenerační, protizánětlivé, hojivé a deodorační účinky, ale také většinu nezbytných minerálů a vitamínů, esenciální aminokyseliny, aktivní enzymy a další živiny v ideálních vzájemných poměrech. Díky tomu se vyznačují zcela unikátními účinky na lidské zdraví.

Pokud bych chtěla některý z vašich výrobků zkusit, kam mám zajít a jak se v sortimentu co nejrychleji zorientovat?

Nakupovat můžete přímo v naší prodejně v Kostelci nad Orlicí, Příkopy 901 nebo na eshopu www.chlorella-centrum.cz. Velice zjednodušeně bych naše výrobky popsala takto: Chlorella detoxikuje a posiluje imunitu, Spirulina napomáhá hubnutí, Zelený ječmen dodává energii a vitalitu, Babab bojuje proti volným radikálům, zabraňuje stárnutí buněk a zároveň je jako nápoj velice osvěžující. Kosmetika s výtažky z chlorelly je vhodná pro normální, citlivou i problematickou pleť.



Tvrz Orlice v Letohradě – kromě prohlídek i wellness a odpočinek!



Již ve středověku lidé dbali o své tělo, a tak není divu, že i na středověké Tvrzi Orlice si kromě prohlídek ve třech expozicích a krčmy můžete užít širokou nabídku wellness, komfortní ubytování, ale i restauraci s letním posezením na hradbách. Děti jistě ocení hřiště s lanovkou a voliéry se živými zvířaty. Další zvířata v přírodní scénérii tvoří i jeden prohlídkový okruh na tvrzi. Areál se nachází na východním okraji města Letohradu uprostřed přírody, přímo u rybníku plného obrovských kaprů, prostě úžasné místo pro pobyt se skvělým odpočinkem.

Od března je otevřena nová trasa, která Vás překvapí krásnými prostory druhého a třetího nadzemního patra tvrze. Užasnete nad krásou výrobků z již neexistujících orlických skláren, uvidíte originální renesanční sgrafita,

sejmutá z jižní stěny tvrze, a nahlédnete do historické knihtiskařské dílny, kde si budete moci sami něco vytisknout.

Areál tvrze dále nabízí různé možnosti využití pro soukromé i komerční akce a hlavně svatby. Svatební oběd je pak možné uskutečnit v restauraci, středověké krčmě nebo společenském sálu hotelu. Součástí hotelu je také wellness centrum, kde je k dispozici hydro-masážní vana, masážní parní sprchový box, finská sauna, ochlazovací sprcha a dva fitness stroje.

tel.: 465 677 720
email : recepce@eywan.cz
Tvrz Orlice, Orlice 1
561 51 Letohrad
www.tvrzorlice.cz



Zveme Vás...

na Neratovské poutní slavnosti
15. – 17. srpna 2014

- koncerty, jarmark, atrakce pro děti, duchovní program
- hlavní diecézní pouť
- koncert skupiny Spirituál kvintet
- jarmark řemeslných výrobků a produktů chráněných dílen
- charitativní Běh naděje
- prodej zeleniny z místní zahrady
- poutní koláče

Více na **www.neratov.cz**

Kontakt: Sdružení Neratov, o.s.,
tel. +420 494 599 157
mail: sdruzeni@neratov.cz



do obchůdku chráněných dílen
Kopeček v Bartošovicích v Orli.h.

výrobky keramické, tkalcovské,
šicí a košíkářské dílny



- keramické hrnky, misky, bábovkové formy
- textilní hračky, polštářky plněné vlnou a pohankou
- hračky a ozdoby z ovčí vlny
- tkané koberce a prostírání
- košíky, ošatky a podnosy z proutí a pedigu
- výrobky lidí s postižením s certifikátem Práce postižených a Originální produkt Orlických hor
- nabízíme také exkurze s ukázkami řemesel a tvořivé dílny pro dospělé i děti

Více na **www.kopecek.neratov.cz**

Kontakt: Chráněné dílny Kopeček,
Bartošovice v Orli.h. 15
tel. +420 731 604 084
mail: kopecek@neratov.cz



*Kramářova chata
na Suchém vrchu*

KRAMÁŘOVA CHATA
995 M.N.M.

UBYTOVÁNÍ S WELLNESS
GURMÁNSKÁ RESTAURACE
ROZHLEDNA

BUFET
OBORA S JELENY
VYHLÍDKOVÉ MÍSTO

Kontakt: www.suchak.cz, recepce@suchak.cz, +420 702 028 153
GPS 50°3'7.420"N 16°41'23.413"E

NEODOLEJTE KOUZLU GASTROSLAVNOSTÍ PANÍ DOBROMILY

„Kulturu stravování povýšit na estetický prožitek“..

V roce 2013 zahájilo město Rychnov nad Kněžnou gastronomické slavnosti, které jsou počtou a oslavou M. D. Rettigové. Motto Gastroslavností je na míru šito zásadám, které sama slavná autorka Domácí kuchařky důsledně dodržovala. Vaření bylo pro ni celoživotní zálibou a nacházela v něm realizaci. Tato pohostinná milovnice jídel dbala na estetiku předkládaných pokrmů, nelitovala času, jak je „okrášlit“, „pěkně položit“, „úhledně narovnat“ a „hezky upéct“.

Již od 16. června se bude v rychnovských restauracích vařit v duchu receptáře a zásad M. D. Rettigové, těšit se můžete na lahůdky české kuchyně. Slavnosti budou vrcholit 21. června, kdy jste zváni na Staré náměstí, kde budou po celý den stánky s regionálními produkty. Předvádět se zde bude vše, co s gastronomií souvisí. Od 10 do 17 hodin Vás

tento den čekají různé soutěže, ochutnávky specialit, ukázky přípravy a zdobení pokrmů i bohatý doprovodný program. V 15 hodin budou vyhlášeny výsledky soutěže o „nejlákavější bábovku“, lákavými pokrmy se přijde pokochat také sama paní Magdalena v doprovodu Jana Rettiga.

Nezapomeňte, že Gastroslavnosti jsou určeny pro každého, koho přitahuje fascinující svět gastronomie a kultura přípravy, servírování



a konzumace jídel. Těšit se mohou také milovníci hudby a tance, jim naši účinkující naservírují ne jeden šálek dobré zábavy. Srdečně Vás na tuto akci zveme.

PhDr. Marie Otavová

Dobroty na Panoramě

Wellness Hotel Panorama**** Rychnov nad Kněžnou je rodinný hotel, který nabízí ubytování v komfortních pokojích pro jednotlivce i rodiny s dětmi. Pokud ovšem kromě kvalitního ubytování hledáte i vynikající gastronomické zážitky, nechte se pozvat do hotelové Restaurace Panorama s letní terasou. Podávají se zde jídla bez použití polotovarů, vařená pouze z nejkvalitnějších surovin a ochucená s použitím domácích bylinek. Můžete zde ochutnat domácí žitný chléb Panorama, pečený v peci na smrkovém dříví, který nikde jinde nekoupíte. Během roku se zde pořádají různé kulturní akce, kdy nejbližší jsou dva kubánské večery s kapelou DOS



CUBANAS dne 12. 7. a 16. 8. 2014 od 18 hod. Každý pátek a sobotu hraje v Restauraci Panorama živá hudba. Hotel je ideálním výchozím bodem pro pěší i cyklistické výlety. Můžete si u nás zapůjčit kola či koloběžky pro dospělé a poznávat okolí. Nabídku našich služeb najdete na www.hotelpanorama.eu.



Těšíme se na Vaši návštěvu!



Gulášové slavnosti v Bolehošti

Již čtvrtým rokem v druhé polovině prázdnin, provoní obec Bolehošť více jak deset různých druhů gulášů. Sobota 16. srpna bude totiž patřit všem milovníkům těchto zvěřinových, maďarských, segedínských, kotlíkových, houbových a kdo ví jakých ještě specialit. V tento den se zde konají Gulášové slavnosti, kde mj. probíhají soutěže o mistra tohoto pokrmu nebo soutěže o nejoriginálnější stánek, nejsympatičtější prodejce apod. Do soutěže se mohou přihlásit kuchaři a kuchařky nejen místní, ale také ze širokého okolí. Mezi loňskými vítězi byli např. Hotel Praha Potštejn s Vepřovým vojenským gulášem speciál a SK Sokol Lipiny s Primátorským gulášem. Slavnosti se konají ve sportovním areálu obce a prvním návštěvníkům se otevrou brá-

ny již v poledne. Hlavní program bude zahájen o dvě hodiny později. Během celého dne se také vystřídají hned dvě hudební skupiny, FANTASY MUSIC a ROCKSORRY, které vás rozhýbou až do nočních hodin. Pánové i dámy mohou poměřit své síly a zdatnost také v pivních disciplínách! Ačkoliv se zde budou mísit vůně mnoha druhů gulášů, připraveno bude i další občerstvení a chybět nemůže samozřejmě výběr až z deseti druhů piv.

Pro soutěživé uvádíme, že podmínky a přihlášky budou k dispozici na internetových stránkách obce již v červnu. S ohledem na kapacitu areálu doporučujeme soutěžícím a prodejcům včasnou rezervaci.

www.obecbolehost.cz

Vyšívané kuchařské nástěnky Jany Galbičkové



Vyšívané textilní nástěnky - kuchařky mají původ v Německu a vznikly na konci 19. století. Odtud se šířily do Anglie, Holandska, Polska, Rakousko-Uherska a začátkem 20. století se dostaly i k nám, a to nejprve do měst a později i na venkov. Zde zdobily měšťanské domácnosti a chudé příbytky vesnických a horských stavení.

Kuchařky znázorňují jednoduchý a upřímný humor nebo moudrost vyjádřenou v jedné větě. Vyšitá témata nejčastěji souvisela s domácími pracemi, kuchařským uměním, odhodláním udržovat vzornou čistotu či poskytovalo radu, jak pečovat o domácnost. Vtipné bylo i hodnocení partnerských a rodinných vztahů, domácí a rodinné pohody, ale i milostné motivy. Výjimkou nebylo ani vyjádření chuti do práce, vlastenectví, oslava mládí a lásky. Visávaly v kuchyních, nad mycími umyvadly

a třeba i nad postelí, kde texty přály dobrou noc či dobré jitro. Dětem se vyšívala pohádková témata a pro věřící nechyběly ani náboženské motivy. Pestrost témat byla odrazem vkusu, zálib a přesvědčení té které hospodyně, ale i doby, kdy byla nástěnka vyšita.

Vyšíváním těchto kuchařských nástěnek – kuchařek se v našem regionu zabývá Ing. Jana Galbičková z Týniště nad Orlicí. Vyšívát začala již v 7 letech, kdy ji k vyšívání přivedla její babička Růženka. Po delší přestávce v období studií, se k této aktivitě vrátila. V současné době má „na svém kontě“ přes 180 kusů vyšívaných gobelínů a 120 kusů vyšívaných kuchařek. Své práce prezentuje a vystavuje na různých regionálních výstavách a připravuje se na získání titulu Nositel lidové tradice.

Jana také ale píše knihy o regionu Podorlicka: např. Kuchařka Podorlicka, kde sesbírala původní recepty z oblasti Hradecka, Třebouchovicka, Týništska, Kosteletka, Borohrádecka a Choceňska. Další z knih je kniha Lidové zvyky a tradice Podorlicka, ve které čtenářům a zájemcům o regionální historii na pozadí jednoho roku představuje významné světské a církevní zvyky a tradice. V letošním roce autorka vydala knihu zabývající se historií regionu Orlické hory: Kuchařka Orlických hor. Zájemci o regionální historickou kuchyni mají možnost si knihu objednat na galbickova@seznam.cz, či osobně navštívit Muzeum historických kočárků v Týništi nad Orlicí, kde je kniha o 336 receptech k dostání.

Dovolujeme si čtenáře Turistických novin srdečně pozvat na výstavy a akce pořádané Ing. Janou Galbičkovou do Muzea historických kočárků do Týniště nad Orlicí, Mírové náměstí 234.



MUZEUM HISTORICKÝCH KOČÁRKŮ V TÝNIŠTI NAD ORLICÍ

VÁS V ROCE 2014 ZVE NA TYTO AKCE:



01.05. – 31.10.2014 SVĚTOVÉ HISTORICKÉ KOČÁRKY

Výstava kočárků včetně fotografií o vztahu ženy a dítěte ve světovém měřítku

01.05. – 31.12.2014 PREZENTACE LIDOVÝCH ZVYKŮ A TRADIC PODORLICKA

Od května až do prosince vás provedeme základními zvyky a tradicemi v Podorlicku

04.05.2014 od 9 hod. PREZENTACE KNIHY KUCHAŘKA ORLICKÝCH HOR

Povídání o vzniku knihy, receptech a stravování obyvatel Orlických hor

01.07. – 30.09.2014 VÝSTAVA VYŠÍVANÝCH GOBELÍNŮ A KUCHAŘEK

Výstava plná výšivek

01.09. – 30.09.2014 VYROBENO V ORLICKÝCH HORÁCH A PODORLICKU

Výstava regionálních produktů a potravin

01.11. – 21.12.2014 PODORLICKÉ A ADVENTNÍ TRHY

Páteční trhy místních a regionálních podnikatelů a řemeslníků

Kontakt:

Muzeum historických kočárků
Ing. Jana Galbičková
Mírové náměstí 234
517 21 Týniště nad Orlicí
e-mail: galbickova@seznam.cz

Otevírací doba:

PO - PÁ: 8-11h 12 -15h
Jiné termíny prohlídek a objednávky akcí
na telefonu 725 015 010.



KRÁLOVÉHRADECKÝ
KRAJ

Realizováno za finanční podpory
Královéhradeckého kraje

Rychnov nad Kněžnou žije tradicí M. D. Rettigové

Rychnov nad Kněžnou byl jedním z nejvýznamnějších míst pobytů rodiny Rettigových. Bydleli v prvním poschodí radnice na náměstí, kde dnes jejich pobyt připomíná pamětní deska. Jan Rettig byl justiciárem, tedy jedním z nejvýše postavených městských úředníků, paní Magdalena se starala o domácnost, vedla kurzy vaření a stolování, oba hojně přispívali do časopisů, vznikly zde cykly povídek a roku 1825 zde paní Magdalena dokončila svoji slavnou Domáci kuchařku. Ta se stala jednou z nejčtenějších knih v Čechách, její věhlas předčil díla vzdělaného Jana Rettiga. Byt Rettigových se nejednou proměnil v divadelní scénu, kde byly hrány hry paní Rettigové. Manželé Rettigovi strávili v Rychnově plných deset let života (1824-1834) naplněných

prací. Děti Jindřiška, Josef a Karel zde získaly základy vzdělání a chlapci zde zahájili gymnaziální studia. Jindřiška rozvíjela své hudební nadání u kantora Ignáce Worla. Hudba byla pro ni natolik nepostradatelnou potřebou, že kvůli ní odmítla všechny ctitele, a vydala se na nejistou dráhu umělkyně. V roce 1834 byla přijata na scénu Stavovského divadla, kde zazářila v roli Lidunky ve Škroupově Fidlovačce. Přestože se stala jednou z neúspěšnějších evropských operních pěvkyní první poloviny 19. století a tleskalo ji publikum v Praze, Vídni, Štýrském Hradci i v dvorní opeře v Mnichově, do současnosti nezůstala v tak živém povědomí jako se to podařilo její matce.

PhDr. Marie Otavová



Věra Luxová a Nadační fond Josefa Luxe



Paní Věra Luxová se narodila v Poličce a v roce 1977 se provdala za Josefa Luxe (předseda KDU-ČSL v letech 1990-1998, ministr zemědělství a místopředseda vlády České republiky v letech 1992-1998). Po mateřské dovolené začala pracovat v Rehabilitačním centru – San Luca v Chocni a v roce 2001 založila

společně se synem Josefem a přáteli Nadační fond Josefa Luxe. Ten po prvních několika letech činnosti ustálil své programy především ve třech základních oblastech: etické výchově na základních a středních školách, oblasti mediální a duchovní a psychologické pomoci nemocným leukémií. Nadační fond Josefa

Luxe navazuje na jeho životní odkaz formulovaný jako výzva pro třetí tisíciletí: „Postavte se s odvahou lidskému egoismu, ať má jakoukoli formu.“

Každoročně jsou také v rámci nadace pořádány benefiční koncerty v Poutním kostele Nanebevzetí Panny Marie na Hemžích. Kostel pochází ze 14. století. Do husitských válek byl farním kostelem Zvěstování Panny Marie „skrovný a malý ze dříví.“ V roce 1679 byl zbořen. V letech 1679-1683 postaven kostel stávající, který byl slavnostně posvěcen v neděli 12. 9. 1683. V roce 1854 byl kostel částečně přestavěn. Jedná se o jednoduší stavbu s bočními kaplemi. Milostnou sošku Panny Marie s děťátkem daroval v roce 1662 hrabě Kurc. Poutní kostel na Hemžích je svědectvím o důvěře v mateřskou ochranu a pomoc Panny Marie, místem modliteb a díkůvzdání. Kéž jím zůstane i pro budoucí generace.

www.fondlux.cz

Romantické Rychnovsko, domov Marie Hübnerové



Město Rychnov nad Kněžnou a jeho okolí bylo vždy považováno za jednu z nekrásnějších krajín v podhůří Orlických hor, a také tu z nejromantičtějších. Roku 1865 se tu narodila Marie Hübnerová, rozená Marie Rufferová, a to ve Slatině nad Zdobnicí u Rychnova nad Kněžnou. Byla jednou z nejslavnějších českých hereček své doby a během své působnosti v pražském Národním divadle sehrála stovky velmi slavných a nezapomenutelných rolí a jako jedna z prvních českých hereček hostovala také v zahraničí. Těsně před smrtí si Hübnerová zahrála ve svém jediném filmu LOUPEŽNÍK (1931) režiséra Kodyčka, kde vytvořila roli služky Fanky. Slavnostní premiéry filmu (27. listopadu 1931) se již nedožila, ale dodnes je považována za jednu z našich opravdu nejlepších a nejslavnějších hereček první poloviny 20. století.

Pokud se rozhodnete tuto část podhůří Orlických hor navštívit, neměli byste vynechat návštěvu mnohým zajímavých míst, mezi kterými najdete např.:

Rychnov nad Kněžnou – Kolowratský zámek, židovská synagoga, muzeum hraček.

Potštejn – hrad, zámek, country tábořiště, buduje se tu nový pivovar.

Vamberk – historická expozice a obchůdek Vamberecké krajky s.r.o. či Muzeum krajky

Liberk – dřevěný kostel sv. Petra a Pavla

Voděradý – rozhledna Osičina

Javornice - Galerie – památník Marie a Vojtěcha Sedláčkových

Více na www.rychnovsko.info



„Prostor, příroda, pohoda a klid.“
ve Východních Čechách

Apartmány na vršku



Nordic walking



Kurz
Žena ve všech svých podobách



Interiér
Apartmánů na vršku



Školící středisko Akademie Libchavy



Kurz
Zdravý životní styl



Cyklo a in-line království



Rodinná dovolená

Kontakty: tel.: 775 55 29 80 info@apartmanynavrsku.cz www.apartmanynavrsku.cz

SOUTĚŽ

Víte, jaký slogan má nový projekt pro aktivní podnikavé české ženy?

Hleďte odpověď na webu www.zenysro.cz, pošlete nám svou odpověď na email info@zenysro.cz, připište heslo SLOGAN a 10 z vás může získat tenhle ručně vyrobený krásný hrneček!



Emaily s vaší odpovědí pošlete do 31. 5. 2014, vyhlášení vítězek proběhne 9. 6. 2014 na webu www.zenysro.cz.



ženy.sro

František Kupka a ženy



Jaký byl vlastně opěvovaný malíř František Kupka ve všedním životě, jakou roli hrály v jeho životě ženy? Kupkova matka Marie Špačková si brzy po jeho narození odnáší do hrobu tajemství, kdo je vlastně Františkovův otec, jestli kněz Roštlapil, nebo úředník Václav Kupka. Nevlastní matka Alžběta Martinková pak prý usilovně ničí Františkovy kresbičky. První Kupkovou erotickou inspirací, ale i zaměstnavatelkou se stává dánská světačka Madame Brühn, která se o mladého umělce stará nejenom finančně. Po její smrti nachází Kupka útěchu v objetí pařížských dam, od „tučné“ krotitelky lvů La Goulue až po svéráznou „lumpačku“ z Montmartru Gabriell, která v „každé místnosti rozsvěcí lampy, aby prý Kupku nepřepadali démoni“. Po vášnivém intermezzu s mladou studentkou, kterou však sám Kupka nazve „harémovým zbožím“, nachází 33 letý Kupka svoji femme fatale Eugenie Cécile Straub. Oba překonají společenské překážky (Eugenie je již vdaná a má dceru) a v roce 1910 spojí svoje životy nadobro. Nová paní Kupková se stává jeho andělem strážným, ekonomem a obchodním zástupcem pro Francii i zahraničí. Přechá

s ním obě světové války a je s ním až do smrti. Poslední žena, která významně ovlivní jeho život, je Meda Mládková. Zásahne sice do Kupkova života pouze okrajově, a to před jeho smrtí, kdy mu slíbí uspořádat velkou výstavu. Okouzlena Kupkou slib splní a plní ho celý život tím, že sbírá jeho díla a pořádá výstavy. V roce 2012 přijíždí Meda Mládková do Opočna a obrazně řečeno se s ní vrací i František Kupka.

Ojedinelou výstavou se v Opočně představí francouzské partnerské město Puteaux. Právě tato městská část francouzské metropole Paříže zapůjčila tři originální obrazy Františka Kupky ze svých sbírek a spolu s městem Opočnem se je rozhodla představit široké veřejnosti. Geniální malíř František Kupka obě tato města spojil svým životem. V Opočně se v roce 1871 narodil a v Puteaux v roce 1957 zemřel.

Výstava Kupka – Opočno – Puteaux otevře své brány v červnu a potrvá ve Výstavní síni F. Kupky na prvním nádvoří zámku Opočno až do září.

www.kupka.opocno.cz

Konference Žena a volný čas v Rychnově nad Kněžnou 13. 9. 2014

Žena, volný čas, cestování, rodina. To vše patří neodmyslitelně k sobě, to vše patří neodmyslitelně k Orlickým horám a Podorlicku. Destinační společnost Orlické hory a Podorlicko si vás dovoluje pozvat na konferenci k příležitosti ukončení kampaně „Krásná díky horám“, která bude probíhat v českých médiích během letošního léta.

Program se pro vás stále tvoří, ale již dnes víme, že se můžete těšit na:

- Evu Vaškovou Čejkovou a Renatu Kašparovou – projekt ŽENY s.r.o.
- Josefa Lukáška – příběhy o Kačence, vládkyni Orlických hor.
- Bohumíra Dragouna a Alenu Mohrovou – tradice řemesel a bylinkářství.
- Koučink Akademii Libchavy – smysluplné dárky pro ženy.
- a mnohé další ...

V rámci doprovodného programu je kromě celodenního stravování připravena módní přehlídka Vamberecké krajky s.r.o., wellness, prezentace zajímavých míst vhodných pro trávení volného času v Orlických horách a Podorlicku. Místo a program bude upřesněn během června letošního roku.

Informace hledejte na www.mojeorlickehory.cz

Foto: Vladka Jandíková, Dobruška

Sýpka – Muzeum Orlických hor

V Rokytnici v Orlických horách bylo v historické budově bývalé sýpky otevřeno nové muzeum! Jedinečná expozice věnovaná vazbě regionální řemeslné výroby na lokální přírodní zdroje nemá v Orlických horách obdoby. Ačkoliv se jedná o muzeum, nečekejte zde ponuré místnosti přeplněné zaprášenými vitrinami. Prostory muzea jsou pojaty v moderním duchu. Historické konstrukce se zde citlivě snou-

bí se sklem a dávají tak vzniknout příjemnému vzdušnému prostoru. Dominantou je unikátní třípatrový model lesního biotopu obsahující více než 50 druhů preparovaných živočichů. Návštěvník tak dostává možnost prohlédnout si například ledňáčka, čapa černého a další tvory, které v přírodě zahlédnete přinejlepším letmo na pár okamžiků. Návštěva Sýpky však nepřináší pouze poznání. Expozice je koncipov-

vána tak, aby se stala příjemným a zábavným zážitkem pro celou rodinu. Především děti si zde užijí spoustu zábavy, ať již při zkoušení tradičních regionálních řemesel, luštění úkolů, paní Kuny, nebo hře s interaktivní podlahou. Určitě se budou dobře bavit. Návštěvníci jsou po expozici nenásilně provedeni audioprůvodcem (který je mimochodem k dispozici v několika jazykových mutacích). V případě, že se děti chtějí zdržet déle, mohou dokonce své rodiče „odložit“ v rodičovském koutku či promítacím sále. Návštěvu Sýpky si nemusí odepřít ani handicapovaní. Samozřejmostí je zde nejen kompletní bezbariérovost, ale také například videoprůvodce ve znakové řeči. Do muzea vás dokonce pustí i s domácími mazlíčky (tedy pokud to není zrovna krokodýl)!

Otevřeno je denně mimo pondělí vždy od 9:00 do 17:00 hodin. www.sypka-moh.cz, www.facebook.com/Sypka



Vandrování po Kačenině pohádkové říši v Orlických horách



Pokud se v létě vypravíte do Orlických hor a budete hledat zábavu pro své ratolesti, zapojte se do vandrování po Kačenině pohádkové říši. Kačenka je od pradávna

ochránkyní a takzvanou vládkyní Orlických hor, která pečuje o pohodu a dobrou zábavu návštěvníků těchto krásných končin.

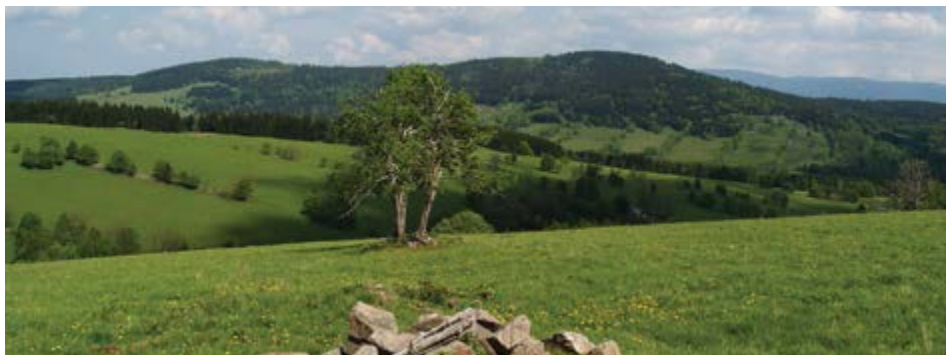
Vše začíná zakoupením VANDROVNÍ KNIŽKY – v hodnotě 60 Kč, ke které obdržíte seznam „razítkovacích míst“ a po získání razítek, které nasbíráte během vandrování po Orlických horách, můžete získat keramickou figurku pohádkového patrona.

Platnost knížky je vždy na jeden rok a je třeba si ji zaregistrovat ve vybraných informačních centrech – „Mýtných stanic“, tu poznáte vždy podle vyvěšeného panelu na daném infocen-

tru (Rychnov nad Kněžnou, Rokytnice v Orlických horách, Deštné v Orlických horách, Orlické Záhvoří, Dobruška, Nové Město nad Metují). Pro získání keramických figurek pohádkových patronů a ochránců, je nutno do vaší Vandrovací knížky nasbírat nejméně 20 razítek patronů. Cenu za vandrování si můžete vyzvednout

v kterékoli „Mýtné stanici“ po předložení Vandrovací knížky.

Bližší informace získáte na www.orlickehory.eu nebo v těchto informačních centrech: Rychnov nad Kněžnou, Rokytnice v Orlických horách, Deštné v Orlických horách, Orlické Záhvoří, Nové Město nad Metují, Dobruška



LOVECKÝ ZÁMEČEK PÁDOLÍ

Penzion – staré šlechtické sídlo, které se nachází v osadě Pádolí v blízkosti pramene řeky Kněžny, cca 3 km pod Luisiným údolím, 5 km vzdálen od obce Deštné v krásné rekreační oblasti Orlických hor, zve všechny milovníky přírody k pobytu.

Pro svoji polohu je ideálním prostředím pro nerušený pobyt v přírodě, v létě s dostatkem prostoru na vycházky, pěší turistiku či cykloturistiku, cyklotrasy vedou přímo okolo penzionu. Penzion poskytuje útulné celoroční ubytování, nabízí domácí českou kuchyni a venkovní posezení. V době prázdnin je otevřeno občerstvení pro turisty denně mimo pondělí. Více informací o nás získáte na našich webových stránkách anebo nás můžete přímo navštívit!

www.padolí.eu, 494 598 111, 607 910 733



DEŠTNÉ LÉTO V ORLICKÝCH HORÁCH



Deštné v Orlických horách už několik let není pouze pojmem pro zimní lyžařskou sezónu. Příchodem nových investorů do letních provozů a jejich vysoká ochota spolupracovat se stávajícími provozovateli, zde za poslední léta vytvořila velmi zajímavou nabídku služeb. Ať už tedy od letní dovolené na českých horách čekáte cokoliv, Deštné vás s největší pravděpodobností nezklame.

Příroda a výlety

Deštné leží v chráněné krajinné oblasti Orlické hory pod nejvyšším vrcholem Velkou Deštnou. Místní krásná příroda vybízí k výletům. Mezi nejnavštěvovanější cíle výletníků patří Jiráskova cesta, Velká Deštná, Luisino údolí, Šerlišský mlýn, Masarykova chata, Kostel Sv. Matouše a Kačenčina zahrádka. Oblíbeným cílem rodin s dětmi je středověký skanzen Villa Nova v nedalekém Uhřínově pod Deštnou.

Kola

Cykloturisté mohou využít přímo v Deštném půjčovnu a servis kol, nově i elektrokol. Na dobře značené cyklotrasy je možné nastoupit přímo v Deštném nebo se můžete nechat vyvést cyklobusem či lanovkou na hřebeny, po kterých vedou značené cesty.

Adrenalin v mnoha podobách

Příjemným zpestřením pobytu může být návštěva lanového parku a lezecké stěny, nebo zapůjčení terénních čtyřkolek, koloběžek a kolečkových bruslí. Nejdelší sjezdovou trať v Deštném si v létě můžete sjet na terénní tříkolce.



Řemesla

Oblíbenou zastávkou je ateliér Zvonaře a hrnčičky, kde si lze poslechnout Deštnenskou zvonkohru a zakoupit místní keramiku. Milovníci historie a tradičních řemesel mohou navštívit deštnenské Muzeum, které ve svých expozicích přibližuje život a práci horalů a nabízí zajímavou expozici místního sklářství. V pekařství se



stoletou tradicí je dále možné koupit domácí žitný chléb.

Wellness

V nabídce nechybí vířivky, aroma koupele, sauny, masáže a další služby.

Tradiční akce

Naprosto unikátní a atraktivní akcí je Tavení skla dřevem s více jak 20-ti letou tradicí, nebo Slavnosti ohně a nití, a také Kačenčino loučení



s létem, které bývá spojeno s bohatým programem pro děti.

Ubytování a gastronomie

Na své si přijdou i příznivci dobrého jídla a regionálních specialit. Lze využít nabídku hned několika stylových restaurací nebo si můžete nechat připravit vlastnoručně chyceného

pstruha ve smažárně ryb. Deštné jako největší turistické centrum Orlických hor nabízí širokou nabídku ubytování, zde můžeme doporučit hotel Alba, pension Kozích chlívek, Alfa resort. Kompletní nabídku služeb a ubytování nalezne každý návštěvník buď v Informačním centru nebo webových stránkách uvedených níže.



V loňské letní sezóně se Deštné stalo pilotním místem pro vznik projektu Karty hosta Orlických hor a Podorlicka (strana 19). Drtivá většina z široké nabídky služeb v Deštném je



do projektu zapojena. Při volbě správného ubytovatele nebo zakoupení karty na některém z prodejních míst tak můžete dosáhnout nejen zajímavých slev, ale i služeb a benefitů zcela zdarma.

Více informací na www.destne.info

Nezapomenutelné zážitky na zámku Potštejn

Malebný barokní zámek se letos poosměte otevírá návštěvníkům a opět je připraveno mnoho kulturních akcí a nevšedních zážitkových prohlídek!



Ani letos návštěvníci nebudou ochuzeni o oblíbené kostýmované prohlídky nejen pro děti. V tomto roce jsme pro Vás připravili zcela novou zábavnou prohlídku „Záhada ztraceného obrazu“ se zámeckým šaškem, který pátrá po zmizelém obraze rozmarilé hraběnky Chamaré. Nahlédnete do hraběčiny šatny i kou-

pely a nemine Vás ani alchymistická dílna! V zimním období se usilovně pracovalo v luxusním zámeckém hotelu. Otevíráme nové pokoje. Rádi pro Vás připravíme slavnostní večeři, piknikový koš nebo můžete relaxovat při příjemné masáži. O víkendu 3. a 4. května se zámecké interiéry promění v čarodějnická dou-

pata a chýše při výjimečných Čarodějnických prohlídkách. Sletí se sem kouzelnice a mágové ze všech koutů světa, aby provedli čarodějku Tejnu z Potštejna cestou poznání až na čarodějnický rej! Ani v noci zámek nespí, naopak. Originální noční prohlídky zámku Vás zavedou do přetvořených a speciálně osvětlených komnat, kde 22 účinkujících pohltí sedm smrtelných hříchů. 21. června zveme návštěvníky na úchvatné představení barokní opery s názvem Torso. Zpěváky v překrásných kostýmech doprovodí profesionální orchestr, slibujeme úžasný zážitek. Pro děti chystáme 2. srpna bohatý pohádkový program při Loutkohrátkách, dospělí si zase užijí 27. září dobový ples ve stylu první republiky. Poprvé bude barokní zámek z druhé poloviny 18. století letos otevřen v sobotu 5. dubna. Turisté si u nás mohou vybrat klasickou prohlídku zámeckých interiérů čítající 12 krásných komnat, strašidelné sklepení „Bubákov“ obydlí duchů postav potštejnské historie nebo expozici a hernu pro ty nejmenší „Pohádkov“. Mlsné jazyčky jistě uspokojí nabídka stylové zámecké cukrárny, zejména domácí zákusky a výborná káva.

Těšíme se na Vaši návštěvu na zámku Potštejn!
www.zamekpotstejn.cz

Loučíme se s prázdninami v Orlických horách a Podorlicku aneb oslava 5. narozenin destinační společnosti OHP

**Areál hotelu Studánka
Rychnov nad Kněžnou 31. 8. 2014
14 - 18 hodin**

Milí fanoušci turismu a zábavy v Orlických horách a Podorlicku, připojte se v poslední srpnový den k nám a během úžasného koncertu Martina Haricha, finalisty soutěže Superstar a jeho kapely Musitany Hope, společně s námi oslavte naše 5. narozeniny a rozlučte se s prázdninami.

Před koncertem Martina Haricha můžete shlédnout vystoupení nadějné pop-rockové kapely

W.A.F. Z Vysokého Mýta. Kromě samotných koncertů a následující autogramiády jsme pro vás připravili také den pro rodiny s dětmi.

Již nyní se můžete těšit na množství zábavných soutěží o hodnotné ceny, dětskou diskotéku, možnost svést se v rodinných vozech, ochutnat s námi narozeninový dort, zahrát si minigolf, zkusit nějaké to řemeslo a prostě se rozloučit s krásným létem, které na nás všechny jistě čeká :)

Sledujte www.mojeorlickehory.cz, kde pro vás budeme postupně připravovat program celé akce.



MUZEUM ŘEMESEL LETOHRAD

- největší muzeum svého druhu v ČR - 1700 m²
- ojedinělé TECHNICKÉ PAMÁTKY, funkční pilnice ...
- historická vozovna, mechanické dílny, školní třída, ordinace ...
- stylová RESTAURACE ve stejné budově

465 622 160 letohrad@muzeumremesel.cz
Muzeum řemesel, Nový dvůr 143, 561 51 Letohrad



**TIP NA
VÝLET!**



www.muzeumremesel.cz

TRADIČNÍ ŘEMESLNICKÁ SOBOTA

Areál Muzea řemesel
a louka pod sýpkou
v Letohradě **5. 7. 2014**

Tentokrát i obrovská mlátička z přelomu minulého století od firmy Umrath z Prahy. Mnoho bude pohánět možná první parní lokomobila z Anglie ze stejného období, první parní automobil na světě z roku 1815 od firmy Božek Praha, ostrý zásah hasičů a parní stříkačkou z roku 1912, řezání klády na velkém katru, kování koně a mnoho dalšího...



Muzeum řemesel Letohrad

5. července 2014 se v areálu Muzea řemesel v Novém Dvoře uskuteční již 6. ročník oblíbené „Řemeslnické soboty“. Pro návštěvníky bude i tentokrát připraven pestrý program. Za zmínku stojí obrovská mlátička z přelomu minulého století od firmy Umrath z Prahy, kterou bude pohánět mohutná parní lokomobila z Anglie ze stejného období nebo první parní automobil na světě z roku 1815 od firmy Božek Praha. Uvidíte ostrý zásah hasičů s parní stříkačkou z roku 1912, řezání klády na velkém katru, kování koně, řezání na cylindrické pile. V provozu bude opět manufaktura pro děti a mechanická trasa muzea včetně kočárovny, školní třídy a pražírny kávy. Děti také mohou navštívit čertovskou kovárnu, která bude opět na louce pod sýpkou. Pro dobrou náladu bude hrát cimbálová i jarmareční muzika, vystoupí polský folklorní soubor a rekordman v tanci hula hop Patrik Jandejsek. Své umění předvede tanečnice s hadem a atmosféru akce doplní také Četnická pátrací stanice Pardubice. Akce se uskuteční za každého počasí a koná se za podpory města Letohradu a Pardubického kraje se záštitou radního Pardubického kraje René Živného.

Muzeum řemesel můžete navštívit celoročně a užít si atmosféry první republiky. V minulém roce byla otevřena unikátní expozice zubní a gynekologické ordinace, která ukazuje dvě různé stomatologické ordinace, rentgen, ojedinělou gynekologickou ordinaci z roku 1924 a operační sál z roku 1960. Nechybí zde například jedna z prvních vrtaček, poháněná šlapáním na pedál. Je zde i elektroterapeutický přístroj Violet Ray, který si zahrál ve filmu Postřižiny. Na říjnové víkendy připravuje Muzeum řemesel zajímavou výstavu o historii pivovarnictví v Pardubickém kraji. K vidění budou i vzácné exponáty připomínající i Kyšperský (dřívější název Letohradu) pivovar. Na výstavě bude možné ochutnat i piva z místních malých pivovarů a posedět při živé muzice.

Fotky, co mají duši ...

Ywonn, mladá, krásná a talentovaná fotografka z městečka Choceň v podhůří Orlických hor souhlasila s malým rozhovorem do našich novin a my jsme neskutečně rádi, že vás můžeme seznámit alespoň s malou ukázkou její práce.

Ywonn, na úvod položím asi trochu otrěpanou otázku. Jak jste se k focení dostala?

K focení mě prakticky přivedl tatínek, dostala jsem od něho svůj první fotoaparát a on sám v mládí rád fotil, takže mi měl kdo předat základy. Prakticky jsem fotila už jako holčička, když jsem s rodiči jezdila na výlety.

A kdy jste začala svou profesionální kariéru?

Vybavuje se mi rok 2006, to jsem koupila svou



první digitální zrcadlovku, pak jsem nějakou dobu trochu experimentovala a profesionálně fotím asi 5 let.

Pozn.: Ywonn se usadil na tváři úsměv a já měla čas se porozhlédnout po jejím ateliéru, který pro ni nedávno postavil její manžel. Je stejný jako ona - jemný, vřelý a plný energie.

O čem jsou vlastně vaše fotografie? Kdo jsou vaši klienti?

Nemám zcela vyhraněný styl a snažím se každou zakázku brát jako výzvu. Nejvíce však tvořím rodinné portréty, doslova ve všech podobách, které rodina může mít – páry, svatby, těhulky, novorozeňátka i větší děti.

Existuje nějaké focení, které pro vás bylo výjimečné nebo vám zůstalo v paměti?

Pro mě jsou hodně srdeční záležitosti svatby. Na ten den se stávám součástí života celé rodiny a všech přátel a z každé z nich si odnáším vzpomínky. Z těch ostatních se mi vybavuje nedávné focení trojčátek. Byla to velká legrace a já sem hlavně byla překvapená z té pohodovosti, klidu a nadhledu maminky. Vůbec na ní nebylo znát, že by to bylo o něco náročnější, než mít jedno dítě.

Co byste doporučila rodičům, párům nebo jedincům před focením s vámi?

Nic zásadního, každý klient a především ten malý je originál. Nejlepší je tedy přirozenost a ostatní už vyplýne samo. Snad jen rodičům bych vzkázala, ať se na focení dětí vybaví trpělivostí a malými, sladkými úplatky:)

Máte v okolí nějaká oblíbená místa na focení nebo pro výlety s vaší rodinkou?

Choceň je krásné, fotogenické město. Já osobně mám nejradši oba choceňské parky a pak také přírodní rezervaci Peliny, která překvapí každého klienta, se kterým tu fotím. No a pak jsou tu rybníčky, řeka... každý si najde své.

Jaký máte zatím největší úspěch ve vaší kariéře fotografky? Čeho byste ještě chtěla dosáhnout.



Mým největším úspěchem jsou fotky mé dcerky Sárky, která je zároveň mou nejoblíbenější modelkou. Musím ale také zmínit Ples v opeře, který jsem fotila dvakrát na základě doporučení mých klientů. Je to práce plná noblesy a krásné atmosféry.

V budoucnu by mě zajímalo focení svateb na nějakých netradičních místech, takže pokud jsou mezi čtenáři páry, které mají v plánu svatbu tak trochu jinak, ráda se stanu její součástí.

Jak je možné se s vámi spojit pokud si chcete nechat udělat fotografie a hlavně, jak dopředu?

Mám plno, proto se snažím všechny zájemce upozorňovat na to, aby se objednávali 3 – 4 měsíce dopředu a to i v případě novorozeňátek. Dále je možné sledovat mou facebook stránku, sem tam se mi nějaký termín uvolní.

www.ywonn.cz



Když má být svatební hostina dokonalá ...

Většina žen považuje svůj svatební den za jeden z nejdůležitějších životních mezníků a přejí si, aby bylo vše dokonalé. Doba, kdy se svatební obřad musel odehrávat pouze ve sterilních prostorách úřadů je dávno pryč. Současné možnosti ve výběru místa jsou prakticky neomezené. V podhůří Orlických hor je řada hradů a zámků, které tuto možnost nabízejí. Mezi nejoblíbenější patří nově zrekonstruovaný Nový zámek v Kostelci nad Orlicí s okouzlivým zámeckým parkem. Samotným obřadem však svatba nekončí, ba naopak. Správný a včasný výběr místa pro konání svatební hostiny je základem pro úspěšný průběh tohoto významného dne. Neboť jak známo – láska prochází žaludkem. V tomto ohledu ženy roz-



dem však svatba nekončí, ba naopak. Správný a včasný výběr místa pro konání svatební hostiny je základem pro úspěšný průběh tohoto významného dne. Neboť jak známo – láska prochází žaludkem. V tomto ohledu ženy roz-



hodně nic nenechávají náhodě a vyhledávají pomoc profesionálů, kteří zaručí, že jejich den „D“ proběhne perfektně. K jednomu z největších odborníků v našem regionu patří majitelé Hostince u Hubálků v Kostecké Lhotě, jen nedaleko od Nového zámku v Kostelci nad Orlicí. Krásné zázemí jejich nově opraveného hostince nabízí ideální prostory pro konání svatebního veselí. Bohaté zkušenosti manželů Hubálkových jsou zárukou vaší spokojenosti. Šéfkuchař Pavel Hubálek se spolehlivě postará o veškeré gastronomické lahůdky, a novomanželé se tak mohou věnovat svatebním hostům a užít si jejich velký den.

www.uhubalku.cz

Svatba na pohádkovém zámku

Region Orlické hory a Podorlicko disponuje množstvím pohádkově krásných hradů a zámků, které se pravidelně stávají svatebním cílem párů ze širokého okolí. Několik z nich jsme pro vás vybrali.

Zámek Častolovice

www.zamek-castolovice.cz

Zámek Choceň

www.orlickemuzeum.cz

Zámek Doudleby nad Orlicí

www.zamek-doudleby.cz

Zámek Kostelec nad Orlicí

www.zamekkostelecno.cz

Zámek Lanškroun

www.muzeumlanskroun.cz

Zámek Letohrad

www.info.letohrad.eu

Zámek Opočno

www.zamek-opocno.cz

Zámek Potštejn

www.zamekpotstejn.cz

Zámek Rychnov nad Kněžnou

www.kolowrat.com

Zámek Tatenice

www.tatenice.cz

Hrad Potštejn

www.potstejn.cz

Tvrz Orlice

www.tvrzorlice.cz

Orlicko přeje cykloturistům



Region Sdružení obcí Orlicko, tedy příhraniční území mezi Králickým Sněžníkem a Orlickými horami, je územím velmi přátelské pro cykloturisty každého věku a výkonnosti.

Nabízí řadu turistických atraktivit a zajímavostí, které jsou dobře dostupné po vyznačených cyklotrasách a nových cyklostezkách. A to vše doplněné nabídkou služeb cyklobusů, umožňujících stát se nezávislým na svých automobilech a opravdu si cyklistický výlet pro regionu Orlicko užít. Za poslední dva roky se podařilo rozšířit síť cyklotras o novou cyklotrasu, která vede krásným územím podél toku Tiché Orlice z Letohradu přes Jablonné nad Orlicí až do Králíků. Cyklotrasa je vyznačena zelenou pásovou značkou, celkem měří

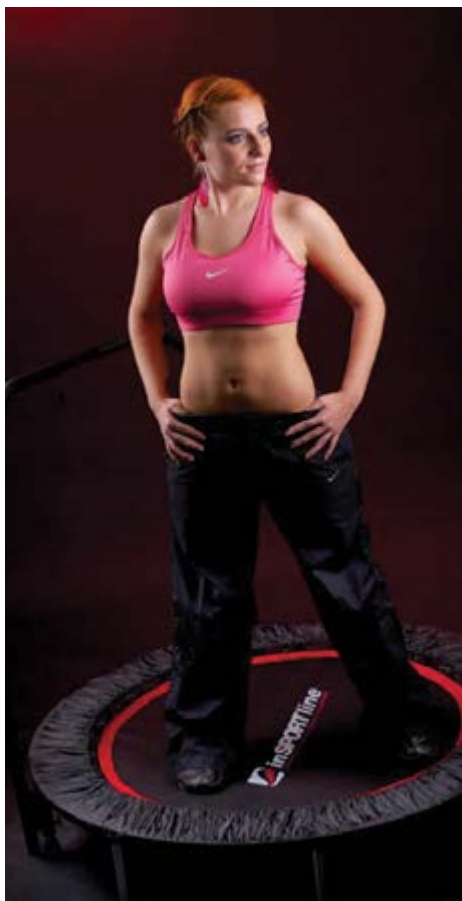
33 km a začátky má na náměstí v Letohradě a v Králickách. Tato cyklotrasa vede částečně po místních a účelových komunikacích, částečně po silnicích. Příjemnou novinkou je také doplnění sítě cyklotras v okolí Pastvinské přehrady o řadu odpočívadel, která jsou většinou umístěna na místech dalekého vý-

hledu nebo v centrech obcí okolo přehrady. A na závěr Vás rádi pozveme na v roce 2012 dokončenou cyklostezku z Červené Vody do Králíků. Přímo z této cyklostezky se Vám nabízejí nepřekonatelné pohledy na dominantu celého Pardubického kraje, kterým bezesporu vrchol Králického Sněžníku je.

www.orlicko.cz



Fenomén jumping ...vyskákejte se ze stresu



Velmi často se snažíme návštěvníkům Orlických hor a Podorlicka nabídnout aktivity, kterými mohou zpříjemnit svůj čas, pokud na horách a v podhůří často proměnlivé počasí, nepřeje venkovní zábavě.

Vypravili jsme se proto do LLAMARO fitness gym v Doudleběch nad Orlicí, kde výborná lektorka Martina Šutová vede až několik lekcí jumpingu denně, sedm dní v týdnu.

Marti, co to je jumping a k čemu je dobrý?

Zkusím to úplně jednoduše. Jedná se o zábavné, energické hopsání na trampolínkách do rytmu hudby. Je to nový fitness program určený ke zvýšení fyzické kondice, tvarování postavy a spalování tuků založený na vyšší tepové frekvenci. Nemusí tak být vhodný úplně pro každého. Nicméně, kdo již někdy v minulosti sportoval a má nějakou tu fyzickou, určitě se do trampolínek zamiluje stejně jako všechny moje klientky.

Jak ses k němu dostala ty?

Není třeba hledat nějaký hlubší příběh. Měla jsem období života, které bych nazvala tak trochu neaktivním a to mě vážně nebavilo. Chtělo to změnu a ta trvá více než rok a přináší mi do života radost, i když se musím přiznat, že po 3 hodinách jumpingu v kuse už byvám hodně unavená:-)

Existují nějaké mýty kolem tohoto cvičení? Může být nebezpečné?

Každé cvičení může být nebezpečné, pokud k němu člověk přistupuje nezodpovědně. V našem případě může občas docházet k bolestem hlavy právě z vysoké tepové frekvence, ale některé mé klientky si nosí měřič tepové frekvence a tlak si hlídají. Před cvičením se vždy pečlivě zahříváme a protahujeme. Není to vůbec nic složité, nikdo z nově příchodících nemusí mít strach, že by lekci nezvládl. Hudba a dobrá nálada ho pohltí a vyčistí si hlavu.

Jak se mohou lidi na lekce přihlásit?

Na www.club.llamaro.com v menu Tréninky najdete odkaz na Jumping, kde se můžete zaregistrovat a rezervovat si lekce na v našem rezervacním systému. V případě, že by bylo třeba jakékoliv rady, kontaktujte mě na telefonním čísle 739 180 540 a máme také facebook skupinu s názvem JUMPING LLAMARO.

Komu bys jumping doporučila?

Spoustu klientů si mě už našlo, a byli mezi nimi i muži, i když v menšině:-). S ohledem na to, že jumping jednoznačně odbourává stres, ráda bych prostřednictvím tohoto článku učinila nabídku firemní klientele. Pro firmy, úřady či další spolky, které se mezi sebou domluví a vytvoří skupinku alespoň o 10 lidech, a budou mít chuť zkusit něco nového, vytvořím po předchozí domluvě speciální zkušební lekci zdarma.

Jump, jump, jump ...vaše Martina.

Více informací na telefonním čísle 739 180 540

INZERCE



ADVENTURE GOLF ŘÍČKY
www.adventuregolfricky.cz

ADVENTURE GOLF také v Orlických horách. Přijďte si zahrát golf!

Letos na jaře se veřejnosti otevře nové hřiště na adventure golf. **ADVENTURE GOLF ŘÍČKY** najdete v centru obce Říčky v Orlických horách, ve strategické poloze turistických a cyklistických tras, s veřejným parkovištěm a zastávkou autobusu, navíc v bezprostřední blízkosti Aparthotelu Pod Zakletým, který Vám nabídne nejen občerstvení a výbornou kuchyni, ale také špičkové ubytování nebo wellness.

Adventure golf je miniaturní verzi klasického golfového hřiště, zmenšeného do velikosti minigolfových drah. S minigolfem má ovšem společnou pouze velikost drah, neboť způsob hry je odlišný, příjemným způsobem však spojuje prvky obou sportů. Na drahách jsou umístěny různé terénní nerovnosti, vodní překážky a písečné pasti, tedy žádné šedivé dráty a plastové překážky jako u minigolfu! Na rozdíl od minigolfu se může hráč pohybovat přímo po hřišti, hraje se na vysoce kvalitní umělé golfové trávě, i proto je o mnoho bližší golfu jako takovému, jen přitom nenachodíte tolik kilometrů. Mohou ho hrát hráči všech věkových kategorií, senioři, rodiny s dětmi i úplní začátečníci.

Otevřeno od května 2014, více na www.adventuregolfricky.cz nebo na telefonu 727 834 406.



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Adventure Golf Říčky byl pořízen za přispění prostředků státního rozpočtu České republiky z programu Ministerstva pro místní rozvoj ČR

Je jaro – hurá do Říček, pod vrch Zakletý, do blízkého okolí a Orlických hor jako takových ...



Vážené dámy, pánové, turisté, bikeři, prostě všichni návštěvníci Orlických hor, obzvláště Říček. Pomalu se nám blíží konec zimy, která nebyla taková, jak bychom si asi všichni představovali. To však neznamená, že jsme jakkoliv zaháleli a nepřipravovali jsme pro Vás pestrý program pro jaro, léto i první část podzimu 2014. Tradičně Vás vyvezeme čtyřsedačkovou lanovou dráhou na vrch Zakletý s možností dopravy kol. Provoz lanovky spustíme již 31.5 a pojedeme v červnu vždy o víkendech, v měsících červenec a srpen každý den a ukončili bychom provoz ke konci druhého týdne v září – kdy lanovka opět pojedje jen o víkendech. S tím souvisí i nabídka provozování tříkolových kár pro červené sjezdovce a taktéž koloběžky. K dispozici je víceúčelové hřiště na volejbal, tenis a nohejbal. V provozu bude taktéž restaurace Ski-rest ve středisku u dolní stanice, kio-

sek pana Karla Kloučka u vodní nádrže nového zasněžovacího systému. Dále pro Vás jako pro diváky, potažmo závodníky připravujeme další ročník triatlonu Říčkovský Golem, který uskutečníme v sobotu 19.7. Nemohu zapomenout i na skutečnost, že pro vás bude otevřena o víkendech nemovitost na Pěticestí v hřebenové části. Lanový park podél cesty od parkoviště do střediska by měl být v provozu od začátku května. Další akce v Říčkách pořádá vedení místní obce a za zapamatování stojí: 30.4. – stavění Májky, 2.8. - turnaj v malé kopané, 23.8 – loučení s létem, 25.10. – drakiáda. Určitě nesmím zapomenout na již tradiční vynikající turnaj v nohejbale, který se uskuteční ve dnech 14.-15.6. na známé chatě Karosa v Říčkách. Bude toho pro vás v té naší místní kuchyni uvařeno dostatek, proto neváhejte a přijďte se přesvědčit, určitě se u nás nudit nebudete! Na shledanou se těší Ski klub Ústí nad Orlicí a jeho partneři, které najdete na níže uvedených odkazech.

www.skiricky.cz, www.obecricky.cz,
www.chata-karosa.cz

a další odkazy, které najdete na webových stránkách Ski klubu Ústí nad Orlicí
www.skiricky.cz v sekci ubytování.

Ski klub, Letohradská 1359, Ústí nad Orlicí 562 06
tel.: +420 465 524 669, +420 603 225 044

Jiří Krejsa – místopředseda Ski klubu,
tel.: +420 602 416 912, mail: krejsa.jiri@tiscali.cz

Každá žena může být královnou – sportu, orlického cyklo a inline království nebo svého života. Není to podstatné...

Ženská krása a přitažlivost má mnoho podob. Jednou z nich je vysportovaná postava a usměvavá žena s duší potěšenou dávkou sportovních endorfinů. Nebo matka spokojená s prvními sportovními výkony svých ratoletů. A sport je navíc nejlepším lékem na stres.



„Náš region je úžasným místem pro sport, relaxaci i tvrdý trénink“, říká Orlická cyklo & in-line královna Renata Šedová a dodává: „V půlce života jsem začala aktivně sportovat, běhat závodně horské maratony, letos začnu jezdit cyklo maratony. Nikdy není pozdě začít, naopak, je to úžasně naplňující. Běhám tréninkové kratší okruhy kolem 10 km po cestách na kopci Strážný nebo na Andrlově Chlumu u Ústí nad Orlicí. Nebo běžím ze Žamberka podél Divoké Orlice ke splavům v Lišnici, často se mnou jedou děti na kole nebo na koloběžce. Před maratonek pak trénuji na hřebeni Orlických hor, v té krásné přírodě to běhá samo.“

Samozřejmě nedám dopustit na in-line stezky údolím Tiché Orlice z Letohradu do Ústí nad Orlicí a Chocně. Tady po pravou vznikla naše značka Orlické cyklo & in-line království. Stezku si můžete užít mnoha způsoby. Nejvíce mě asi dojmají rodinné skupinky, kdy táta jede na bruslích, malý kluk jede na kolečku a mamka bruslí třeba s kočárkem a za nimi běží pes. Všichni mají vyrovnané tempo a opravdu si to užijí. Je málo terénů, kde mohou takto vyrazit.

Po příhraničních opravených silnicích, sevržených mezi Bystřickými a Orlickými horami, s minimálním provozem, moc ráda jezdím na silničním kole, aby mě zesílily svaly, a potkávám tu také trénující kluky na kolečkových lyžích. Ale nakonec u mě asi zvítězí „bike“, tedy jízda na horském kole přírodou. Pořádně jsem začala jezdit teprve tuto zimu a zjišťuji, že to je úžasná směs pocitů svobody, hravosti, adrenalinu a sblížení s přírodou. Myslím, že na asfalt se už s bikem nevrátím. A tady nejvíce oceňuji naše Orlické hory a jejich podhůří s úžasným propletením cest a steziček a upřímně lituji lidi v rovinách. Jsem ráda, že jsem doma právě tady.“

Sport, adrenalin či zábava ... nemusíte vybírat, vše najdete u nás!



Skipark Červená Voda a Skipark Čenkovice pro letní sezónu nabízí červencový a srpnový víkendový provoz. O těchto víkendech budou v provozu pro návštěvníky obě lanové dráhy. Je mož-

nost při využití společné jízdenky podnikat pěší výlety „z kopců“ do obou údolí a na vrch Bukové hory vyjíždět lanovkami. Je zde spousta míst, které můžete navštívit ať už pěšky nebo na kolech.

A proto je samozřejmostí také přeprava vlastních kol. Nově si budete moci zapůjčit horské kolo - běžky a doufejme, že se podaří i nabídka zapůjčení trojkolek. O víkendech budou otevřeny a plně k dispozici i restaurace v obou údolích.

Určitě za námi přijďte 22. – 23. srpna, kdy pro vás připravujeme skvělou akci „Fořtův den“. V tento den vám nabídneme nejen vynikající krmi, ale také spousty atrakcí a večerní koncerty, na kterých by nikdo z vás neměl chybět. V loňském roce v pátek vystupoval AC/DC revival a v sobotu ABBA revival. Obě údolí budou nabízet i další akce, o kterých se dozvíte během června z našich stránek včetně všech podrobností. Sledujte proto naše stránky, ať víte, na koho a co se můžete letos těšit.

V případě, že se budete chtít zdržet, zarezervujte si včas na našich stránkách ubytování. K dispozici máme studia, apartmány, chaty, chalupy, penziony či hotely a kapacity nám také nechybí. Všechny vás co nejrůdněji zveme nejen na víkendové akce obou skiparků, ale prostě k nám!

www.skicv.cz, www.skiparkcenky.cz

TIP NA VÝLET SOLNICKÁ SOLNÁ STEZKA



Již tradičně zve Klub českých turistů Solnice, skupina Jirka - cyklotour Kvasiny, Městský úřad Solnice a obec Kvasiny všechny turisty i ne-turisty, přátele pohody a dobré nálady, rodiny s dětmi, cyk-

listy či koňáky na 42. ročník Solnické solné stezky.

Vyrazit na tuto stezku můžete v sobotu 7. 6. 2014, kdy start najdete u Společenského domu v Solnici již od brzkých ranních hodin a to od 6.45 do 9.30 hodin.

Všichni účastníci startují pouze a jen na vlastní nebezpečí a to za každého počasí, takže sledujte předpověď, ať jste připraveni na všechny rozmary přírody. Nezapomeňte si zabalit pořádnou svačinu a notnou dávku tekutin včetně pláštěnek a holínek, ale také nějakých dobrot či klobouků, kdyby svítilo sluníčko.

Na výběr máte z pěší trasy vhodná pro kočárky, pěší trasy nevhodné pro kočárky, dále z cyklotrasy a tradiční trasy pro koně.

Pěší trasa A, B, C, kterou zajišťuje KČT Solnice není vhodná právě pro ty účastníky, kteří plánují trasu s kočárkem. To trasa D na 10 km bez použití autobusu a trasa E na 7 km - zkrácená, taktéž bez autobusu je přesně ta pro tento tip turistů s kočárky. Popis všech tras najdete aktuálně na stránkách města Solnice.

Otestujte si sami svou fyziku!

Infopanely naučné stezky Lanškrounské rybníky

- Ochrana území přírodního parku
- Natura 2000 - lokalita Lanškrounské rybníky
- Vodní a mokřadní rostliny
- Historie Lanškrounských rybníků
- Ekosystém Lanškrounských rybníků
- Živočiškové vázání na vodní prostředí
- Geologie území Lanškrounska
- Lesy v okolí rybníků

Cesta sebepoznání joginská zastavení

- Země
- Voda
- Oheň
- Vzduch
- Éter

BĚŽECKÉ OKRUHY LANŠKROUNSKÉ RYBNÍKY

V nádherné kulise přírodního parku Lanškrounské rybníky jsou pro všechny vyznavače pohybu na zdravém vzduchu vyměřeny běžecké okruhy, které vycházejí z tzv. Cooperova testu fyzické kondice. Vzhledem k tomu, že náš test probíhá v přírodním prostředí, mají na něho vliv povětrnostní podmínky. Běžecké okruhy s vyznačením vzdáleností po 100 m (žlutý okruh 3000 m) a 500 m (červený okruh 6000 m) umožňují každému sportovci při konstantním časovém intervalu (žde např. dvanáctiminutový běh dle níže uvedených tabulek Cooperova testu) jednoduchou kontrolu vývoje individuální křivky výkonnosti i v delším tréninkovém období.

Cooperův test probíhá za optimálních podmínek na oválu, avšak trénink je nepochybně provokativnější v přírodě. Proto počítejte s tím, že výkony dosažené v přírodním areálu na trasech vedených po nejrušnějších površích (louka, lesní cesta, hliněná či šotolinová cesta, tráva, silnice, povalečný chodník) budou oproti níže uváděné tabulce slabší. O to ménějte bude Vaše překvapení nad vlastními tréninkovými výsledky, pokud si občas zkusíte porovnat svůj běžecký výkon dosažený na přírodních okruzích v rámci Cooperova testu s kontrolním dvanáctiminutovým během, který můžete kdykoli absolvovat v optimálních podmínkách na dráhařích oválu Atletického stadionu Romana Sebrleho.

Ze začátku měl Cooperův test sloužit hlavně k armádním účelům Spojených států. Jedná se o jednoduchou metodu. Test spočívá ve dvanáctiminutovém nepřetržitém běhu ve známém terénu. Test je dnes využíván k prověření fyzické kondice především pro začínající běžce nebo jiné sportovní odvětví.

Dvanáctiminutová zkušební běhu by měla probíhat na měkkém povrchu nebo také na tartanu na lehkotelefonickém stadionu. Vzdálenosti jsou výrazně a přesně vyznačeny každých 100 m. Je důležité, aby účastníci testu běželi pokud možno rovnoměrným tempem a test končili výrazně unaveni. Nesmíme tedy "zlepšit" začátek, ale ani začít příliš vojným tempem.

Ve speciálních tabulkách jsou uvedeny výsledky rozlišující věk a pohlaví testované osoby. Vrcholoví sportovci jsou samozřejmě hodnoceni podle odlišných, vyšších kritérií. Pokud jsi běžec/ka začátečník/ka ve věku 25 let, můžeš být spokojený s 2400 m.

Jak daleko uběhnete za 12 minut?

VĚK	MUŽI					ŽENY				
	++	+	průměr	-	velmi špatně	++	+	průměr	-	velmi špatně
13-14	2700 a víc	2400-2700	2200-2400	2100-2200	pod 2100 m	2000 a víc	1900-2000	1600-1900	1500-1600	pod 1500 m
15-16	2800 a víc	2500-2800	2300-2500	2200-2300	pod 2200 m	2100 a víc	2000-2100	1700-2000	1600-1700	pod 1600 m
17-20	3000 a víc	2700-3000	2500-2700	2300-2500	pod 2300 m	2300 a víc	2100-2300	1800-2100	1700-1800	pod 1700 m
20-29	2800 a víc	2400-2800	2200-2400	1600-2200	pod 1600 m	2700 a víc	2200-2700	1800-2200	1500-1800	pod 1500 m
30-39	2700 a víc	2300-2700	1900-2300	1500-1900	pod 1500 m	2500 a víc	2000-2500	1700-2000	1400-1700	pod 1400 m
40-49	2500 a víc	2100-2500	1700-2100	1400-1700	pod 1400 m	2300 a víc	1900-2300	1500-1900	1200-1500	pod 1200 m
nad 50	2400 a víc	2000-2400	1600-2000	1300-1600	pod 1300 m	2200 a víc	1700-2200	1400-1700	1100-1400	pod 1100 m

VĚK	MUŽI					ŽENY				
	++	+	průměr	-	velmi špatně	++	+	průměr	-	velmi špatně
13-14	2700 a víc	2400-2700	2200-2400	2100-2200	pod 2100 m	2000 a víc	1900-2000	1600-1900	1500-1600	pod 1500 m
15-16	2800 a víc	2500-2800	2300-2500	2200-2300	pod 2200 m	2100 a víc	2000-2100	1700-2000	1600-1700	pod 1600 m
17-20	3000 a víc	2700-3000	2500-2700	2300-2500	pod 2300 m	2300 a víc	2100-2300	1800-2100	1700-1800	pod 1700 m
20-29	2800 a víc	2400-2800	2200-2400	1600-2200	pod 1600 m	2700 a víc	2200-2700	1800-2200	1500-1800	pod 1500 m
30-39	2700 a víc	2300-2700	1900-2300	1500-1900	pod 1500 m	2500 a víc	2000-2500	1700-2000	1400-1700	pod 1400 m
40-49	2500 a víc	2100-2500	1700-2100	1400-1700	pod 1400 m	2300 a víc	1900-2300	1500-1900	1200-1500	pod 1200 m
nad 50	2400 a víc	2000-2400	1600-2000	1300-1600	pod 1300 m	2200 a víc	1700-2200	1400-1700	1100-1400	pod 1100 m

Nový zámek Kostelec nad Orlicí



Již dvě sezóny láká svou architektonickou čístitou a bohatým programem k návštěvě. Řeč je o empírovém zámku, zvaném Nový zámek. Ten se skrývá uprostřed anglického parku na kraji Kostelce nad Orlicí. Přijďte se podívat do zámecké expozice s názvem Život v biedermeieru. Role průvodce v expozici se několikrát v roce ujímá majitel zámku František Kinský a ani letos tomu nebude jinak. V sobotu 3. května a 5. července 2014 Vás opět uvítá „u sebe doma“. A kdo má rád večerní prohlídky, jistě si přijde na své během Hradozámecké noci. Na tu chystáme speciální prohlídky s názvem Lásky v biedermeieru. Ve druhém patře zámku se nachází výstavní Galerie Kinský. Zde během sezóny 2014 vystaví své celoživotní dílo např. Jiří Kaloč nebo Michal Tomek. Koncertovat do zámku v letošním roce míří Jan Budař, Lenka Filipová, Lenka Dusilová, Pavel Šporcl...

Zámek obklopuje rozsáhlý anglický park a během procházky zde spatříte mnoho vzácných druhů stromů i rostlin. Unaveni prohlídkou zámku či procházkou parku můžete zamířit do Toniovy zámecké kavárny, která nabízí teplou i studenou kuchyni. Neposedným dětem je určeno dětské hřiště v dohledu z terasy kavárny.

Tak neváhejte a přijďte se podívat!



Nový zámek

Duben, říjen:

Sobota, neděle 9:00 - 17:00 hod.

Květen - září:

Denně kromě pondělí 9:00 - 17:00 hod.

Ve státní svátky je zámek otevřen

V době konání svatebních obřadů je provoz zámecké expozice omezen.

Sledujte webové stránky

www.zamekkostelecno.cz

facebook.com/novyzamekkostelecno

Toniova zámecká kavárna

Duben - říjen:

Denně kromě pondělí od 10:00 - 20:00 hod.

pátek, sobota 10:00 - 22:00 hod.

www.zamekkostelecno.cz/kavarna

facebook.com/ToniovaZameckaKavarna

Akce

3. 5. Prohlídka s majitelem zámku Františkem Kinským

5.7. Prohlídka s majitelem zámku Františkem Kinským

30.8. Hradozámecká noc

Výstavy

26.4. - 1.6. Zdeněk Šindlar

6.6. - 13.7. Katedra výtvarné kultury a textilní tvorby

18.7. - 17.8. Jiří Kaloč

22.8. - 28.10. Michal Tomek

Koncerty

16. 5. Trio Martinů

6. 6. Jan Budař

4. 7. Lenka Filipová & Lenny

15. 8. Lenka Dusilová a Baromantika

6. 9. Swingový festival na zámku - 4. ročník

23. 12. Vánoční koncerty

Kostelec nad Orlicí - město relaxace a sportu



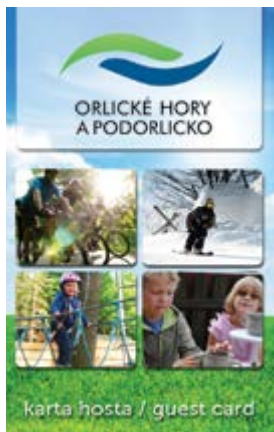
Město Kostelec nad Orlicí nabízí pestrou paletu možností jak sportovního, tak kulturního či relaxačního využití. Čas strávený v tomto městě lze zpestřit aktivitami přímo v údolí lesoparku Lípové stráně - turistikou, odpočinkem na krásném a klidném koupališti, tenisových kurtech, či při hraní petangu. Milovníky kol jistě potěší nově vybudovaná cyklostezka, vedoucí z Kostelce nad Orlicí, po které se dostanete až do Hradce Králové.

Neokoukaná, nepřeplněná, vodácky zajímavá a obklopená krásnou přírodou, taková je řeka Orlice. Jak již název vypovídá, protéká tímto městem, Kostelcem nad Orlicí, řeka Orlice. Láká nejen vodáky, ale i rybáře a krása přírody dělá z vodáckého výletu dokonale zážitek. V loňském roce byl dokončen projekt „Vodácká řeka Orlice“. Výstupem projektu jsou mimo jiné i velké informační tabule a malé výstražné a informační tabulky, které slouží vodákům k jejich lepší orientaci. Podrobný propagační materiál si můžete vyzvednout v každém informačním centru na území Orlických hor a Podorlicka.

Regionální turistické a informační centrum, o.p.s.
I. J. Pešiny 39, 517 41 Kostelec nad Orlicí
www.rtic.cz, rtic@kostelecno.cz



Léto v Orlických horách a Podorlicku s KARTOU HOSTA



Léto může být velkým zážitkem – s KARTOU HOSTA. Při svém pobytu v Orlických horách a Podorlicku získáte zdarma nejen slevovou kartu, ale když si správně vyberete ubytovací zařízení, můžete si svou návštěvu příjemně službami zdarma, které vám váš ubytovatel na kartu nahraje.

Letní nabídku služeb zapojených do KARTY HOSTA spouštíme od 1. května a všechny podstatné informace najdete na www.orlickakarta.cz

A na co se můžete těšit? Na množství adrenalinových zážitků nebo jízdy na lanovkách v rámci letních provozů ski areálů, na rozmanité wellness procedury či vstupy do nejzajímavějších památek. To vše a mnohem více obdrží návštěvník Orlických hor a Podorlicka u svého ubytovatele buď s výraznou slevou, anebo úplně zdarma.

Neubytovali jste se? Nevadí, zajděte do některého z našich smluvních infocenter a kartu si kupte – je na ni připraven hodnotný dárek pro každého milovníka zábavy.



Karta hosta a Kapitol a.s. - jedinečné spojení kvality a zábavy



O projektu Karty hosta Orlických hor a Podorlicka jsme hovořili s Jiřím Klabanem, členem představenstva Kapitolu, který je generálním partnerem projektu.

„Orlická karta velmi dobře vyjadřuje náš poradenský přístup k financím. Snažíme se, aby klienti o svých výdajích přemýšleli a nakupovali chytře.“

Kapitol se stal generálním partnerem Orlické karty. Podpořili jste projekt, který byl úplně v plenkách, jaké jste k tomu měli důvody?

„Důvodů jsme měli hned několik. Nezastírám, že jedním z nich bylo reklamní plnění, tedy skutečnost, že se Kapitol v Orlických horách zviditelní. Nebyl to však jediný důvod, projekt nám je sympatický i kvůli svému obsahu a dobře koresponduje s naším oborem, tedy finančním poradenstvím.“

Jaké vnímáte propojení Orlické karty a finančního poradenství?

„S financemi to máte tak, že máte nějaké příjmy a výdaje. To co ovlivnit můžete vždy, tak to

jsou právě výdaje. Naše poradenství se právě zaměřuje i na rodinné výdaje, umíme klientům poradit, jakým způsobem mohou nakupovat stejný objem a rozsah zboží a služeb, ale stálo je to méně, než kolik je to stojí nyní. A v tom si je Kapitol s Orlickou kartou velmi blízko. Každý návštěvník Orlických hor, který se rozhodne strávit pár dní aktivním odpočinkem na horách, hledá nějaké vyžití a Orlická karta mu nabízí jednak široké spektrum takového vyžití a současně za příznivější cenu. Je tedy mnohem výhodnější, když už do Orlických hor zamířím, abych byl držitelem takové karty, než abych ji neměl. Naším klientům jsme schopni díky našemu propracovanému věrnostnímu programu nabídnout úspory v rodinném rozpočtu i za předpokladu, že si nesníží svoji životní úroveň a Orlická karta je tak jeho „regionální součástí“.

Zajímavé spojení, očekáváte i nějaké další konkrétní přínosy?

„Rádi bychom našim klientům představili Orlické hory, které považují trochu za nespravedlivě opomíjené. Myslím, že většina pozornosti je věnována Krkonošům – nic proti jsou hezké a mám je rád, ale jsem přesvědčen, že by každý měl poznávat i další místa naší vlasti a „Orličky“ jsou báječným místem celý rok. Proto našim klientům rozdáváme Orlické karty po tisících, aby je mohli také poznat a současně měli pobyt příjemnější o výhody, které jim karta poskytuje. Věříme, že to naši klienti ocení a budou ve spolupráci s námi pokračovat. Zviditelnění ve formě reklamních ploch je už takový bonus navíc, který samozřejmě rádi přijímáme.“

Vidíte nějaký další prostor pro zlepšení Orlické karty, chybí Vám na ni něco?

„Za prvé bych na tomto místě chtěl poděkovat

skupině podnikatelů a organizátorů, kteří se rozhodli projekt rozjet a věnovali mu nemalé úsilí, času a peněz s nejistým výsledkem. Mají můj obdiv, protože najít vyšší cíl, než jen úspěch v konkurenčním boji, je úctyhodné. Jde jim o úspěch celých Orlických hor a myslím, že to stojí za povšimnutí. Věřím, že si podobný respekt zaslouží i u dalších podnikatelů, kteří se do projektu připojí a pochopí, že pokud nebudou Orlické hory úspěšné jako celek, nemohou mít úspěch ani sami. Byl bych také rád, aby projekt podpořili i města a obce, které díky Orlické kartě mohou také získat nové návštěvníky a tím akcelarovat rozvoj turistiky, růst pracovních míst, atd.,“

Letošní zimní sezóna byla hodně špatná, jak hodnotíte uplynulý rok z Vašeho pohledu?

„Samozřejmě bychom si uměli představit lepší zimu, to jistě. Počasí je však neovlivnitelné a s tím se musí počítat, i když mi z výsledku také není zrovna veselo. Nicméně nás to mohlo negativně ovlivnit rozhodně méně než všechny ty, kteří jsou na turistickém ruchu a zejména zimní sezóně zcela závislí. Těm všem bych chtěl popřát, aby se nenechali odradit a zvládli to. Snad se skvělých podmínek, které byly posledních pět nebo šest let dočkají už na podzim. My se pokusíme dostat naše klienty do hor i teď v létě a tím se pokusíme přispět svoji troškou do mlýna.“

Redakce děkuje panu Klabanovi za rozhovor a podporu celému projektu.



Regionální kalendář akcí

KVĚTEN

Májáles

3. 5. 2014

24. ročník májových oslav s bohatým programem, Olešnice v Orlických horách



Nahlédnutí do historie Tvrze Orlice

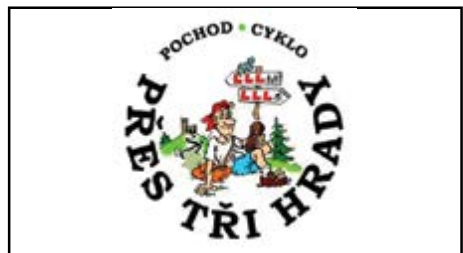
6. 5. 2014

Přednáška s projekcí, Letohrad

Pochod přes tři hrady

10. 5. 2014

Pěšky, s kočárky nebo na kole, startovní místo Sopotnice, Potštejn a Žampach



Hudební festival Antonína Benewitze

10. 5. - 22. 5. 2014

Každoroční soubor koncertů, Česká Třebová



Kavárna ve tmě

12. - 18. 5. 2014

Nahlédněte do světa nevidomých, studijní středisko Univerzity Karlovy v Dobrušce

Potštejnská pouť

16. - 18. 5. 2014

Tradiční pouťové oslavy, Potštejn

Cyklo Glacensis

16. 5. 2014

13. ročník mezinárodní cyklistické akce, start z 11 českých a z 8 polských měst: Náchod, Nové Město nad Metují, Bačetín, Ústí nad Orlicí, Česká Třebová, Brandýs nad Orlicí, Žamberk, Králíky, Lanškroun, Vysoké Mýto, Choceň



Kopečková pouť

17. - 18. 5. 2014

Tradiční pouť, Poutfest, výstava exotického ptactva a výstava drobného zvířectva, Letohrad



Postav si vlastní pec

23. - 25. 5. 2014

Naučíte se postavit si venkovní pec, Školící středisko Akademie Libchavy



ABC pro místní výrobce – Pouťové hody

24. 5. 2014

Mezinárodní setkání regionálních výrobců, Dobruška

Zámecká slavnost a den otevřených dveří

31. 5. 2014

Den věnovaný dětem v rámci dětského dne, Domov pod hradem Žampachu



Všechny detaily akcí najdete v kalendáři akcí na

www.mojeorlickehory.cz

Dětský den a řemeslný jarmark aneb děti patří do chlívků

31. 5. - 1. 6. 2014

Den plný her, soutěží a zábavy pro děti i dospělé, řemeslný jarmark s ukázkami řemesel, Kozí chlívek Deštné v Orlických horách



Výstava Kupka

červen - září

Výstava originálů Františka Kupky ze sbírek francouzského města Puteaux, které v ČR dosud nebyly vystaveny, výstavní síň F.Kupky Opočno



ČERVEN

Město v pohybu

2. - 7. 6. 2014

15. ročník týdne dobré pohody s profesionálními i amatérskými kapelami, sportem a zábavou, Ústí nad Orlicí



Solnická solná stezka

7. 6. 2014

Na 42. ročník zveme občany, turisty i neturisty a přátele dobré pohody, Solnice

Českotřebovský kohoutek 2014

8. 6. 2014

Multikulturní festival pro děti a celou rodinu, Česká Třebová



Dobruška Fest

13. – 15. 6. 2014

Festival outdoorových her a aktivit a Multižánrový hudební festival, Dobruška

XIV. ročník Svátků dřeva – Dřevo v kuchyni

13. – 15. 6. 2014

Tradiční akce s účastí řezbářů, bohatý kulturní program, řemeslný jarmark, molekulární kuchyně a hudební festival „FOŠNA FEST“, areál zámku v Žamberku



Jablonský medvídek

13. – 14. 6. 2014

Folkový festival s doprovodným programem pro celou rodinu, areál koupaliště Jablonné nad Orlicí



Rychnovské dřevorezání

14. 6. 2014

3. ročník s ukázkami dřevozpracujících řemesel, kostýmované prohlídky zámku a bohatý doprovodný program, areál Kolowratského zámku Rychnov nad Kněžnou



Týden dobrot paní Dobromily

16. – 21. 6. 2014

V Hotelu Havel budete moci ochutnat jídla uvařená podle receptů M. D. Rettigové. 21. 6. týden vyvrcholí gastroslavnostmi, gastronomická show a doprovodný program na Starém náměstí, Rychnov nad Kněžnou

100letá výstava v Chocni

18. – 22. 6. 2014

100leté výročí Živnostensko-průmyslové a hospodářské výstavy z roku 1914, představí se současné průmyslové i zemědělské firmy, podnikatelé, ale i významné školy a organizace v regionu, přírodní park Peliny Choceň

Čermenské slavnosti

20. – 22. 6. 2014

Mezinárodní folklorní festival s bohatým doprovodným programem, Dolní Čermná



Večerní zámecké slavnosti

21. 6. 2014

Představí se barokní opera Torso, zámek Potštejn

Pouťové oslavy

21. – 22. 6. 2014

Tradiční oslavy obce s kulturním programem, Orlické Záhoří



Poláčkovo léto

25. 6. – 6. 7. 2014

Divadelní festival v netradičních prostorách města, Rychnov nad Kněžnou

Krajkářské slavnosti

27. – 29. 6. 2014

VIII. ročník mezinárodního setkání krajkářek, Vamberk



Rieter Cup 2014

30. 6. – 4. 7. 2014

18. ročník tenisového mistrovství ČR jednotlivců v kategorii mužů a žen, Ústí nad Orlicí



ČERVENEC

Putování se Zilvarem

červenec - srpen

Každý prázdninový pátek od 18 hodin se koná prohlídka města, kterou provází Pepek Zilvar z chudobince a po cestě ho doprovázejí další kluci z románu Bylo nás pět, Rychnov nad Kněžnou



Řemeslnická sobota

5. 7. 2014

Ukázka řemesel, bohatý program pro děti a doprovodný program, Muzeum řemesel Letohrad



Slavnosti ohně a nití

5. – 6. 7. 2014

Oheň a tkalcovské stavy s kolovraty jsou nerozluční průvodci obyvatel Orlických hor od pradávna, zahrada za muzeum Deštné v Orlických horách.

Kubánský večer s kapelou DOS CUBANAS

12. 7. 2014

Tradiční kubánská a latinsko-americká hudba s prvky jazzu, funku a dalších stylů, Hotel Panorama Rychnov nad Kněžnou

Walterovy slavnosti

12. 7. 2014

Slavnosti na počest rytíře Waltery s bohatým doprovodným programem, Bystřec



Letní hudební festival pod hradem

12. 7. 2014

Jedenáctý ročník hudebního festivalu s názvem „Jedeme dál“, Domov pod hradem Žampach

Orlická brána

18. – 19. 7. 2014

Kulturní festival plný divadla, hudby a filmu pro celou rodinu, areál u Tyršovy rozhledny v Žamberku



Ledříčkovy slavnosti

19. 7. 2014

Tradiční oslavy obce s kulturním programem, Bartošovice v Orlických horách



Říčkovský Golem

19. 7. 2014

29. ročník horského triatlonu, Říčky v Orlických horách

Zpívání a tancování s Míšou

19. 7. 2014

Zábavný program nejen pro děti, ale i celou rodinu, hotelový amfiteátr Hotelu Studánka, Rychnov nad Kněžnou

Zvonečkový jarmark aneb Slavnosti zvonkohry

19. – 20. 7. 2014

Třetí ročník jarmarku, Stará cesta Deštné v Orlických



Anenská pouť

25. – 27. 7. 2014

Tradiční akce s bohatým doprovodným programem, Rokytnice v Orlických horách



SRPEN

Tavení skla dřevem

1. – 3. 8. 2014

Tradiční akce doplněna o bohatý program, Deštné v Orlických horách



Porcinkule

1. -3. 8. 2014

Tradiční pouť s řemeslnými trhy a bohatým kulturním programem, Opočno



Pastvinská nota

9. 8. 2014

Country festival, Pastviny



Neratovské poutní slavnosti

15. - 17. 8. 2014

Duchovní, kulturní a charitativní program, řemeslný trh, oslava 350 let diecéze, Běh naděje, 16.8. hlavní diecézní pouť, Neratov



Ústecká staročeská pouť a Janouškovo Ústí

15. – 17. 8. 2014

29. ročník folklórního festivalu, Ústí nad Orlicí



Kunštátský drvoštěp

16. 8. 2014

Mezinárodní dřevařská soutěž, doprovodný program, Orlické Záhoří



Dračí loď

16. 8. 2014

závod amatérských týmů, Pastviny



Fořtův den

22. - 23. 8. 2014

Den, který nabídne vynikající krmi, spousty atrakcí a večerní koncerty, Skipark Červená Voda



Láska v biedermeieru

30. 8. 2014

Speciální prohlídky s příběhem, Nový zámek Kostelec nad Orlicí

MČR na kolečkových lyžích

30. - 31. 8. 2014

závody za účasti biatlonové reprezentace ČR, areál biatlonu Letohrad



ZÁŘÍ

Kačenčino loučení s létem

6. 9. 2014

Pohádkový les plný překvapení a her pro děti, Deštné v Orlických horách

Lanškrounská kopa a městské slavnosti

12. - 13. 9. 2014

46. ročník tradičního dálkového pochodu a městských slavností s bohatým programem, Lanškroun



Vozatajské mistrovství Východočeské oblasti

12. - 14. 9. 2014

24. ročník vozatajských závodů v jízdě spřežení, Bolehošť - Lipiny



12. Kostelecké posvícení a 11. hudební festival F. I. A. Tůmy

12. - 14. 9. 2014

Třídenní multižánrový festival, Kostelec nad Orlicí



Svatováclavské slavnosti

26. - 27. 9. 2014

Tři dny plné kultury a hudebních vystoupení, tradiční jarmark historických řemesel, Dobruška

Dobový ples

27. 9. 2014

Dobový ples v překrásných prostorách mramorového sálu, zámek Potštejn



ŘÍJEN

Piráti z Karibiku II - jižní Antily

9. 10. 2014

Beseda s cestovatelem a fotografem Jiřím Kolbabou, Hotel Panorama Rychnov nad Kněžnou

Festival LATHIFE

25. - 27. 10. 2014

Lanškrounský teatro festival - třídní multi-artový studentský kulturní projekt, Zámek Lanškroun



LISTOPAD

Jabkancová pouť

22. 11. 2014

Na pouti se můžete pobavit a ochutnat specialitu - jabkance, Česká Třebová



Mikulášská jízda

29. 11. 2014

... aneb plnou parou přijíždí Mikuláš, Letohrad

Všechny detaily akcí najdete v kalendáři akcí na www.mojeorlickehory.cz

RADIOBUS[®] Turista



Objednávky jsou možné na bezplatné lince

800 10 15 20

v pracovní dny od 7:00 do 16:00 hod,
minimálně jeden den před plánovanou přepravou.

Cena přepravy pro jednu osobu =

počet úseků × cena za osobu na úsek + (jednorázově za přepravu kola)

CENÍK

Počet osob ve vozidle	Osoba / 1 úsek
8 až 18 (max. kapacita)	20,- Kč
7	23,- Kč
6	27,- Kč
5	32,- Kč
4	40,- Kč
3	53,- Kč
2	80,- Kč
Jízdní kolo nebo kočárek	20,- (jednorázově)

Cena je uvedena za osobu na jeden úsek.
Uvedené ceny jsou včetně DPH 21%.

Provozující: AUDIS BUS s.r.o., Soukenická 242, 516 01 Rychnov n.Kn.

Soutěž pro děti

~

většina z vás určitě vyrazí na výlety po Orlických horách a Podorlicku. Vyfoťte se s maminkou či babičkou na místě vašeho výletu nebo namalujte obrázek, který nám pošlete do redakce novin poštou nebo mailem. Nezapomeňte uvést své jméno, věk a kontaktní údaje.

**Tři nejhezčí obrázky či fotografie
odměníme!**

