

Tipy na výlety nejenom pro aktivní seniory



Rozmanitý Královéhradecký kraj nabízí nepřehledné množství míst k objevování, která jsou ideální pro odpočinek i aktivní trávení volného času pro všechny věkové kategorie. Pro aktivní seniory, kteří rádi cestují, jsme pečlivě vybrali tipy na pěší i cyklistické výlety, které jsou přizpůsobeny jejich pohodlnému tempu a dostupnosti. Ať už se vydáte na nenáročnou procházku po Hradecku, projedete se na kole po Českém ráji nebo se pokocháte výhledy na krkonošské hřebeny, věříme, že pro vás každý výlet bude příjemným zážitkem. Cestovatelská brožura, kterou kraj před časem vydal,

nabízí 14 tipů na výlety nejen pro aktivní seniory. Stáhnout si ji můžete zcela zdarma na webu: bit.ly/vyletKHK. Pro čtenáře této přílohy vybíráme tři tipy, které doporučujeme k vyzkoušení co nejdříve. Malý náchodský okruh Tento desetikilometrový výlet vám poskytne dokonalou kombinaci přírody, odpočinku a vojenské historie. Nejdříve vás čeká cesta do kouzelných Malých lázní v Bělovsi, kde můžete ochutnat minerální vody Jan a Běla nebo si užít příjemné chvíle při různých kulturních akcích na lázeňské kolonádě. Příznivcům vojenství dále doporučujeme zastavení v pěchotním srubu N-S 84 Voda s expozicí o československé armádě první republiky. Odtud můžete vystoupat po naučné stezce Po opevnění Běloves až k Jiráskově chatě, kde na vás čeká výhled do krajiny a občerstvení v místní restauraci. Výlet zakončete procházkou v lesoparku Montace. Po **hřebenech Krkonoš** Tento výlet začíná v Janských Lázních, odkud vás lanovka vyveze na Černou horu. Ve výšce 1300 m se nadechnete čerstvého horského vzduchu a ti kteří si chtějí užít ještě vyšší výhledy, mohou vystoupat na rozhlednu Panorama vybudovanou ze sloupu původní lanovky. Odtud už následujete naučnou stezku, která vás dovede k Černohorskému rašeliništi s mnoha vzácnými rostlinami a živočichy. Projděte se kolem celé délky po povalovém chodníku a užijte si netradiční pohledy na Sněžku. Okružní cesta do „Jánek“ je dlouhá přibližně 9 kilometrů. Zámek Rychnov nad Kněžnou. bohatý kulturní program. Zámek patří k místům, kam se vrací obzvláště v červenci rády děti, protože se tu koná již tradiční Zmrzlinový

festival. Během něj se zámecká nádvoří promění v ráj plný zmrzliny nabízející pestrrou nabídku klasických i méně obvyklých příchutí. Za návštěvu stojí také zámek Náchod, tyčící se nad městem. Jeho prohlídkové okruhy představují pestré osudy majitelů i proměny šlechtického bydlení. Nedaleko láká se svým zámkem k návštěvě i Nové Město nad Metují. Zdejší zámek plný fantazie ve svých vnitřních expozicích skrývá kouzelnické komnaty, herní zónu, sezónní výstavy a stylovou čarokavárnu, zatímco v Percivalových zahradách se můžete projít Zvířecím Lesním světem, navštívit trpasličí Albi vesničku nebo si zahrát famfrpál. Pokud dáváte přednost hradům, zamiřte na hrad Kost. Ačkoli leží na pomezí Českého ráje, z Královéhradeckého kraje je snadno dostupný a nabízí jedinečnou středověkou atmosféru. Hrad si můžete prohlédnout přímo s jeho majitelem Prohlídky přímo s majiteli rodových sídel jsou velice oblíbené také v Novém zámku v Kostelci nad Orlicí, kterým vás provede sám hrabě František Kinský nebo jeho snacha Hana Kinská. V nedalekém Rychnově nad Kněžnou, v rodovém sídle Kolowratů, se vás zase ujme hraběnka Andrea Kolowrat Krakowská, díky níž za žijete autentický a poutavý výklad o zámku plný osobních vzpomínek a rodinných příběhů. Více než 80 zámků, hradů, městských paláců a jeden barokní hospitál v česko-polském příhraničí propaguje také Evropská stezka hradů a zámků, jejíž součástí je i Královéhradecký kraj. Na webu: <https://stezkahraduzamku.cz/cs> na čerpáte inspiraci na ideální výlet a získáte zde aktuální přehled o akcích na jednotlivých objektech.

Cyklovýlet broumovskou krajinou Výchozím bodem pro okružní 27kilometrový cyklovýlet kolem Broumova je vlakové a autobusové nádraží v Broumově. Cesta z něj vede přes městskou část Olivětín s Pivovarem Opat a muzeem pivovarnictví až do Šonova. V Šonově se můžete kochat pohledem na jeden z kostelů patřící do tzv. Broumovské skupiny kostelů – nádherný barokní kostel sv. Markéty. Dalším kostelem na trase je unikátní otovický kostel sv. Barbory. Na rodinné Farmě Wenet vás pak potěší exotická i hospodářská zvířata či různé druhy ptáků. Zde si můžete i na chvíli odpočinout, protože po jízdě po broumovských kopečkích vám chvilka zastavení určitě přijde vhod.

Podle <https://khk.cz/media/zpravodaj-u-nas-v-kraji> zapsal Věroslav Kozák