

Cesta ke zdraví



10 000 kroků pro zdraví

- Nadýchněte se, projděte se s rodinou či přáteli zámeckým parkem. Zaposlouchejte se do zpěvu ptáků, ukažte dětem staleté duby, posed na kraji lesa, zahloubete se nad temnou hladinou rybníka...
- Při procházce můžete obdivovat skrytá zákoutí parku v různých ročních dobách. Pokaždé se Vám otevře nový pohled na již známá místa! Potěšte se vůní jarních květin, letním hřejivým sluncem, nechte se inspirovat nepřeberným množstvím podzimních barev nebo si projděte první napadaný sníh a zároveň udělejte něco pro své zdraví...
- 10 000 kroků je prý počet kroků, který bychom měli denně udělat proto, abychom svá těla udrželi v dobré kondici.
- **Udělejte s námi 10 000 kroků pro zdraví.**
- **Zúčastněte se foto-soutěže.**

10 000 kroků pro zdraví

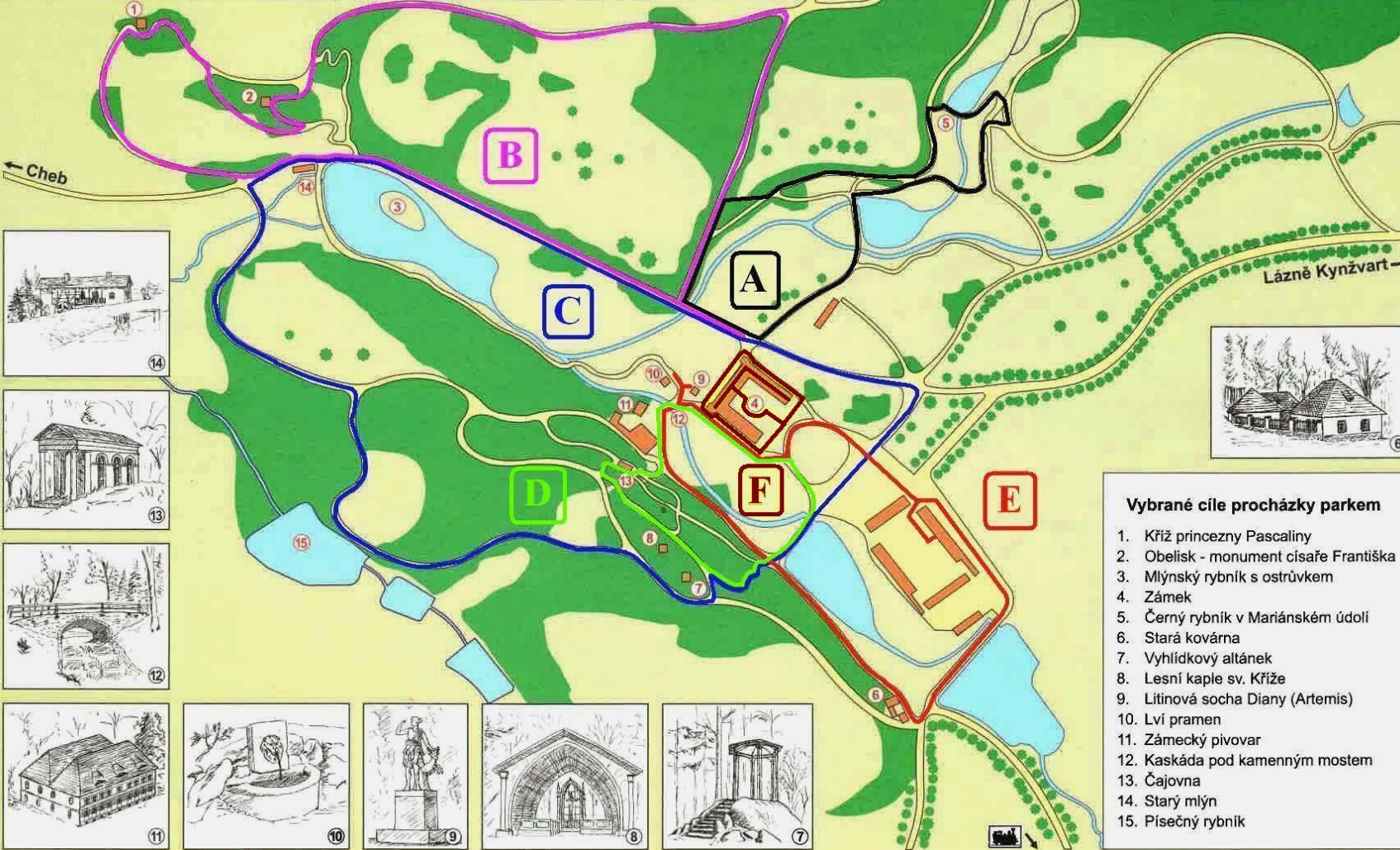
- Podle některých zdrojů, stačí denně nachodit 10 000 kroků.
- Jestli-že je Vaším cílem snížit hmotnost, pak byste měli udělat 12 000 - 15 000 kroků denně.
- 10 000 kroků se vyrovná hodině intenzivního aerobiku nebo půlhodině v posilovně, kdy spálíte 450 kcal. a to ZDARMA
- Odkrokovali jsme pro Vás několik tras v zámeckém parku a doufáme, že si mezi nimi každý vybere tu, která mu bude nejvíce vyhovovat
- Každý krok se počítá!

10 000 kroků pro zdraví

Počet kroků za den	Stupeň aktivity
≤ 5 000	Velmi málo aktivní (sedavý způsob života)
5 000 - 7 499	Málo aktivní (denní aktivita bez cvičení a sportu)
7 500 - 9 999	Středně aktivní (zahrnuje nějakou pohybovou aktivitu nebo zvýšenou pracovní aktivitu)
10 000 - 12 499	Aktivní
12 500	Vysoce aktivní

Soutěžte o nejlepší fotografii z Vaší cesty ke zdraví

- Foto-soutěž vyhlášíme tímto na období **od 11. 11. 2011 do 12. 12. 2012**
 - Fotografie z Vašeho krokového maratónu zámeckým parkem posílejte na **info@kynzvalt.cz**
 - Výherce od nás získá **volnou rodinnou vstupenku** do zámku s možností vyfotografovat se v interiéru zámku v dobovém kostýmu (vstup bude umožněn po předchozí domluvě se správou zámku Kynžvalt)
-



- Vybrané cíle procházky parkem**
1. Kříž princezny Pascaliny
 2. Obelisk - monument císaře Františka
 3. Mlýnský rybník s ostrůvkem
 4. Zámek
 5. Černý rybník v Mariánském údolí
 6. Stará kovárna
 7. Vyhlídkový altánek
 8. Lesní kaple sv. Kříže
 9. Litinová socha Diany (Artemis)
 10. Lvi pramen
 11. Zámecký pivovar
 12. Kaskáda pod kamenným mostem
 13. Čajovna
 14. Starý mlýn
 15. Písečný rybník

Trasa vodníka z Černého rybníka

- Černá trasa „A“
- Trasa s mírným převýšením, nutná vhodná obuv
- Vede od pravého horního rohu zámku do Mariánského údolí na vyhlídku u Černého rybníka a zpět
- Počet kroků: **1 366**



Trasa nešťastné princezny

- Růžová trasa „B“
- Trasa není náročná, ale vhodná obuv nutná
- Vede od pravého horního rohu zámku alejí, kolem Mlýnského rybníka s ostrůvkem a Starým mlýnem z 18. století ke Kříži princezny Pascaliny, kolem Obelisku – monumentu císaře Františka a zpět
- Počet kroků: **2 476**



Trasa maratónského chodce

- Modrá trasa „C“
- Náročnejší terén, mírné převýšení, nutná vhodná obuv, některá místa vhodná pro rodinné pikniky
- Vede přímo z parkoviště vpravo podél zámku alejí kolem Mlýnského rybníka s ostrůvkem a Starým mlýnem z 18. století, přes potok kolem staletého dubu, ke skalám u Písečného rybníka, okolo Lesní kaple sv. Kříže, k Vyhlídkovému altánku, přes hrázi rybníka zpět na parkoviště



Počet kroků: **2 862**

Trasa kynžvartského poustevníka

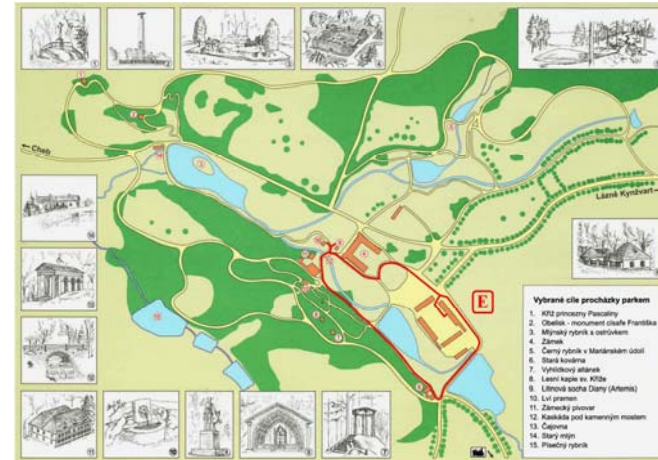
- Zelená trasa „D“
- Trasa není náročná, výstup po schodech – v zimním období nebo po dešti může být nebezpečný, nutná vhodná obuv
- Vede vlevo podél zámku, kolem litinové sochy Diany k bývalému pivovaru, po schodech k čajovně, od čajovny k Lesní kapli sv. Kříže a Vyhlídkovému altánku a zpět po schodech dolů přes hráz rybníka k průčelí zámku



Počet kroků: **1 054**

Trasa žíznivého kováře

- Červená trasa „E“
- Trasa není náročná, místy bahnitý terén, nutná vhodná obuv
- Vede vlevo podél zámku, kolem litinové sochy Diany ke Lvímu prameni a zpět na kamenný most, okolo bývalého pivovaru ke Staré kovárně, po silnici vpravo kolem hospodářských budov do restaurace Schlosshotelu Metternich a zpět k průčelí zámku
- Počet kroků: **1 661**



Schlosshotel Metternich

nabízí každému chodci na trase „E“ **ČAJ ZDARMA**

(stačí vyslovit heslo: Cesta ke zdraví)

Otevírací doby na: www.metternich.cz

Trasa zámeckého pána

- Hnědá trasa „F“
- Nenáročná, omezená otevírací dobou zámku a vstupným do zámku
- Vede přes nádvoří zámku do pokladny, zpět do průjezdu a kavárny Zámecké kafičko, prohlídkovou trasou a pak po vnějším obvodu zámku
- Počet kroků: **981**



Cesta ke zdraví

Užitečné kontakty:

- **Státní zámek Kynžvart**
www.kynzvalt.cz
info@kynzvalt.cz
tel: +420 354 691 269
- **Schlosshotel Metternich**
www.metternich.cz
metternich@metternich.cz
tel: +420 354 691 240
- **Kavárna Zámecké kafičko**
zamecke.kaficko@seznam.cz
tel: +420 608 326 427



Celkový počet kroků: **10 400**
(součet kroků všech našich tras)