

CHÔDZOU ZA ZDRAVÍM

Rok 2025 sa stal pre členskú základňu SENIORKLUBU TURISTIKA DIVIAKY prelomovým. Vysvetlím: Do „**KLUBU 80**“ sme uviedli ďalšiu z našich členiek a tak sa stalo, že presne polovica členov je začlenená do tohto „prestížneho klubu“. Pre neznalých veci podotýkam, že členovia tohto Klubu sú vo veku **80+**. Ako prezident SENIORKLUBU som povinný dbať na bezpečnosť a zdravie našich členov a tak, zatiaľ na skúšku, sme začali s novým **Projektom CHÔDZOU ZA ZDRAVÍM**.

Chôdza je vo všeobecnosti prirodzeným a zároveň najjednoduchším ale tiež najefektívnejším spôsobom pohybu. Poskytuje nám množstvo benefitov, napríklad upevnenie energie, zlepšenie pohody, ale aj potláča stres, čo je v dnešnej dobe bezbrehej demokracie veľmi dôležitý atribút. Tieto, ale aj ďalšie

zdravotné výhody chôdze sú podporované mnohými vedeckými výskumami a to nie iba „povestnými americkými“??!! Pre človeka, ktorý sa chôdzou nikdy nezaoberal je to až neuveriteľné, že stačí denne napríklad 30 minút chôdze, aby po nejakej dobe pocítil na vlastnom tele prísun novej energie. Pre krajšiu



časť našej členskej základne je interesantné aj zníženie hmotnosti človeka. Spálené kalórie však závisia ako dlho sa systematicky venujete chôdzi, ako rýchlo a v akom teréne chodíte. Priam limitujúcou podmienkou je tu však pravidelnosť a primeranosť pohybu – chôdze. Začíname, napríklad dva krát týždenne, po päť, neskôr možno aj desať km. Neskôr, pravda, si tieto čísla individuálne „vylepšíme“. Neberte to priatelia, prosím, ako poučovanie. Hovorím to z vlastnej viac desaťročných skúsenosti. Nabudúce sa k Vám prihovorím a spomeniem aj ďalšie kladné



skúsenosti v tejto oblasti. V SENIORKLUBE TURISTIKA DIVIAKY je tento nový Projekt vnímaný dosť vlažne...ale verím, že je to iba dočasne.

V pondelok 19. Mája 2025 som realizoval **Premiéru Projektu ZDRAVOTNÁ TURISTIKA** a to výletom k **MOTORESTU ŠTUREC**, pričom som si vychutnal aj výbornú kávičku. Bolo to presne 10 km z Teplickej ulice k Motorestu a späť. To som, pravda, ešte netušil, že to bola zrejme moja posledná kávička v Motoreste, ktorý, keď som sa tam objavil znova, už bol mimo prevádzky a veľké parkovisko bolo sprístupnené diaľkovej nákladnej doprave.

V stredu 1.10.2025 to bolo už 37. podujatie tohto Projektu a to na **TRNOVNÍKU** 989m. Je to excelentné vyhlídkové miesto nad obcou Kremnické Bane a rád sa tam vraciam. Na obrázku číslo jeden je Števo Hudák na vrchole Trnovníka.

Po týždni, v stredu 8.10.2025 som navštívil ďalšie z mojich obľúbených miest **JARABICU** 936m. Nebola to náhoda, že som sa tu objavil. Veď iba niekoľko dní pred tým, som sa na Jarabicu pozeral z kopčeka naproti, z Trnovníka. Na obrázku číslo dva je opäť Števo Hudák na vrchole Jarabice. A opäť – pekné slnečné počasie.

V nedeľu 12.10.2025 to bola Zdravotná cykloturistika do **ŽARNOVICKEJ DOLINY** 707m v dĺžke 45 km s prevýšením 250m. Vždy, keď sa vraciam zo Žarnovickej doliny je mi clivo za nádherným rekreačným zariadením pre deti, ktoré tu bolo vybudované v dobách minulých. Dnes, v dobách úžasnej demokracie, zostali po tomto zariadení už iba –



ruiny. Obrázok číslo tri: Števo Hudák v Žarnovickej doline.

V sobotu 25.10.2025 sa Števo Hudák dostavil na **HUSNY VRCH** 775m, ktorý je situovaný „na dohľad“ z mojej Teplickej ulice. Pre mňa je to kopec, kde som v roku 2011 založil veľmi úspešnú tradíciu **NÁRODNÝCH STRETNUTÍ TURISTOV ABSTINENTOV**, ktoré je doposiaľ stále jediným turistickým podujatím svojho druhu na Slovensku. Na obrázku číslo štyri je Števo Hudák s tradičnými účastníkmi tohto podujatia na Husnom vrchu.



sa pridali aj ďalší členovia SENIORKLUBU a tiež...možno... aj spoluobčania z Diviak a širších Turčianskych Teplic. **Lebo, nezabudnite: ...pokiaľ sa pohybuješ, tak žiješ.**

Štefan Hudák, majster turistiky
Prezident
SENIOR TURISTIKA DIVIAKY