

## Kam vyrazit naboso? Do Pěňčina, Harrachova i za hranice



25. 06. 2020 16:25

**Kdysi se chodilo naboso zcela běžně, ale později, s rozvojem civilizace, se od toho prakticky upustilo. Trendem dnešní doby je aspoň načas se k tomuto blahodárnému způsobu pohybu, který je v souladu se zdravým životním stylem, vracet. Takzvané stezky bosou nohou nabízí i Liberecký kraj.**

*„Každý si jistě pamatuje, že v dětství běhal naboso úplně běžně. Dnes jsou lidé rádi, když si nanejvýš sundají boty doma na zahradě nebo na dovolené v písku na pláži. Takže se vlastně chůze naboso stává místo přirozenosti zážitkem,“* uvedla Květa Vinklátová, radní pro kulturu, památkovou péči a cestovní ruch Libereckého kraje.

Novinkou v regionu je zcela nová, volně přístupná [Stezka bosou nohou v areálu Kittelovsko](#) na Krásné u Pěňčina. Pěšinka připomínající tvar ležaté osmičky je vysypaná kůrou, pískem, trávou, kameny, oblázky, dřevem, smrkovými větvičkami, jehličím i pilinami, ale i šiškami a mechem; vzhledem k tomu, že areál se nalézá v Křišťálovém údolí, nechybí ani skleněné korálky.

Druhá stezka pro bosé pěšáky se nalézá v [Ekoparku v Liberci](#). Kromě smyslového hmatového chodníku tu jsou relaxační prvky určené pro pobyt v přírodě, piknikové paloučky, vyhlídkové rozhledny pro pozorování a naslouchání zvukům přírody, ale i pro přespání v přírodě, obří pískoviště, prolézačky, knihobudky, houpací sítě, hmyzí hotely, mini zoo, čapí hnízdo z větví, dětské bludiště, přírodní stezka pro chůzi na boso, interaktivní javorový altánek plný dřevěných skládaček a mnoho dalšího.

Boty dolů musí i v Krkonoších: stezku mají od loňska pod Čertovým vrchem v Harrachově. Zde se přebrodí potok, projde se šiškami, vyzkoušet si lze chůzi na chůdách i balanc na laně. Smysly návštěvníků prověří celkem 15 stanovišť.

Protože se po opadnutí koronavirové pandemie a s ní souvisejících omezení opět může cestovat, nelze než doporučit výpravu do Německa: ve vesnici Mittelherwigsdorf je přibližně kilometr dlouhá stezka poblíž řeky Mandavy, která nabídne zajímavé zážitky i osvěžení.

