**Vykročte do roku 2023 pravou nohou**

**Malebná krajina našeho regionu láká k pobytu venku i v zimě. Ať už budou sněhové podmínky příznivé či nikoliv neváhejte a vydejte se do přírody, budete odměněni dobrým pocitem a poděkuje vám i vaše zdraví. A když už budete sedět doma v teple a budete si číst tento měsíčník, poznačte si třeba do kalendáře akce, které svazek obcí chystá.**

Po zimě neuškodí uklidit, a to nejen doma. V členských obcích Ladova kraje se bude uklízet tradičně v rámci akce **„Čistý Ladův kraj“**, která se svým termínem připojuje k celostátní akci „Ukliďme Česko – Ukliďme Česko“. Ta je letos vyhlášena na soboru **1. dubna**. V obcích budou vyvěšeny letáčky s pokyny.

Třetí dubnovou sobotu (**15.4.**) si budete moct vyzkoušet svoji fyzičku na pátém běhu **Poháru Ladova kraje. Pyšelský kopeček** je závod s mnoha kategoriemi, je tu dokonce i běh se psem. Pokud se Vám to zalíbí, můžete se zapojit i do šestého pohárového běhu s názvem **Jarní běh v Senohrabech,** kterýje plánován na čtvrtek **20. dubna**.

Hned v sobotu potom (**22.4.**) se můžete projít nebo projet na kole, koná se totiž tradiční, už **16. ročník pochodu Krajinou barona Ringhoffera.** Na dvaceti kilometrové trase z Mirošovic přes Velké Popovice do Kostelce u Křížků a Kamenice bude několik zastavení s programem a v cíli opět překvapení.

Na Svátek práce a Den zamilovaných, tedyv pondělí **1. května** se ve Struhařově u Mnichovic už tradičně koná sedmý běh „ladovského poháru“ **Běh Krásné Vyhlídky**. Vede po unikátní panoramatické naučné stezce a není dlouhý (7,4 km). V sobotu **6. května** můžete běžet **Zaječický búr**. Účastnit se mohou i nejmenší do pěti let, a to na trase 0, 55 metrů. Senioři poběží 5 555 metrů a nejdelší ultra trasa je dlouhá 10 555 metrů.

Na sobotu **20. května** se pro Vás chystá **Pochod Cestou kocoura Mikeše** a s ním otevření obnovené a doplněné naučné stezky. Ta povede z Hrusic nově až do Mukařova, přesně jak kocourek z Ladovy pohádky putoval podle knížky. Kromě tradičních pohádkových cedulí Vás na dvaceti šesti kilometrové trase obveselí i nová hra. V cíli bude nachytáno překvapení a slavnostní veselice.

V neděli **11. června** se rozloučíme se školním rokem posledním devátým závodem **Poháru Ladova kraje**. Po odběhnutém závodu **na Mnichovické běhně** na Šibeničním vrchu vyhlásíme a odměníme absolutní vítěze a vítězky sedmého ročníku.

Druhá půlka roku je ještě daleko, přes léto se ale určitě bude konat mnoho obecních akcí. Aktuální informace najdete na našem webu, facebooku i instagramu. **Na ww.laduv-kraj.cz se můžete přihlásit k odběru aktualit přímo do svého e-mailu.**

V záříse poběží první ze série závodů dalšího, už osmého ročníku Poháru Ladova kraje **Hrusický dobroběh.** V říjnu jej následuje **Lesní běh v Říčanech** a v listopadu zavoní husa na **Svatomartinské běhu** **v Kunicích** u zámku Berchtold. **Mikulášským během ve Struhařově** se opět přiblížíme k dalším Vánocům.

Do roku 2023 Vám přejeme pevné zdraví, a ať se Vás drží jen to dobré!

Za Ladův kraj Hanka Bolcková

[www.laduv-kraj.cz](http://www.laduv-kraj.cz)

facebook.com/laduvkraj

instagram.com/laduvkraj