**Nezůstávejte v dubnu za kamny**

**Běhejte s námi rychle i pomalu, starší i mladší**

V dubnu jsou tu hned 3 běžecké závody, které jsou součástí **Poháru Ladova kraje**. V sobotu 15. 4. Pyšelský kopeček, kde si můžete užít trailový běh na kratší, delší i ultra dlouhé vzdálenosti. Trasy vedou hlavně lesem a dle čtenářů svetabehu.cz vyhrál závod titul Běžecká perla 2021 ve Středočeském kraji. V Senohrabech se uskuteční Jarní běh U kanálu tradičně ve čtvrtek, tentokrát 20. 4. a svou trasu tu opět najdou i děti. Poběží se v údolí řeky Mnichovky za bývalým kamenolomem. Více na webu a Facebooku Poháru Ladova kraje.

**Pojďte se projít na pochod Krajinou barona RInghoffera**

**Sobota 22. dubna** bude patřit již 16. ročníku, sraz turistů, cyklistů a koloběžkářů bude v Mirošovicích na železniční zastávce. Prezence proběhne od 9 hod. a kromě ranních vlaků z Prahy a Benešova bude k dispozici i speciální autobusový svoz z Kostelce u Křížků, Kamenice a Velkých Popovic. **Slavnostní start bude přesně v 9:30** a kdo se zaregistruje, dostane na cestu koláče a něco na žízeň. Na deseti zastaveních si připomenete významného průmyslníka, který se usídlil na Velkopopovicku a Kamenicku, kde rozvíjel i pivovarnictví. Čeká vás interaktivní program a možná i zbrusu nová turistická vizitka. Putování organizujeme společně s obcemi na trase a velkopopovickým pivovarem, který pro turisty kromě mimořádných prohlídek připravil **Vepřové hody**. Do cíle tak přijdete řádně posilněni, což je potřeba, protože se jedná o 20 km trasu. V cíli na Ringhofferově náměstí v Kamenici čeká všechny účastníky diplom a odměna. Doufám, že se tam spolu uvidíme.

**První květnový den** můžete oslavit nejen pusou pod rozkvetlou třešní, ale také sportem. Ve Struhařově u Mnichovic se koná **běh Krásné vyhlídky** vedoucí stejnojmennou přírodní stezkou, který je také součástí poháru Ladova kraje.

Buďte z jara zdrávi a zdraví!

 Za Ladův kraj Hanka Bolcková

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

facebook.com/laduvkraj

instagram.com/laduvkraj