

55 tipů, kam na výlet

Outdoor

Outdoorový průvodce

PRAHA



a okolí



horydoly

cyklistika

inline

lezení

behani

turistika

vodní turistika

koupaní

bruslení

 GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



55 *tipů, kam na výlet*

Outdoor

Outdoorový průvodce

PRAHA a okolí



Grada Publishing

Jakub Turek a kolektiv

Outdoorový průvodce

PRAHA a okolí

Kolektiv autorů Horydoly.cz:

Filip Kolman, Jakub Kašpar, Martin Komárek

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 220 386 401

fax: +420 220 386 400

jako svou 2832. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová

Grafická úpava a sazba Eva Hradiláková

Fotografie Hana Suchá (17, 24, 31–33, 48, 84, 103–107),

Jan Hásek (108–110), Martin Komárek (42, 85–88), Petr Králík (105),

Michal Dvořák (54), Jakub Turek (12–16, 18–23, 25–26, 36–41, 49–74,

82, 89–94, 112–116), Fotobanka.cz (102), Aqua Centrum Lagoon (99),

Žluté lázně (98), Xterra Czech (83), Žaket (75) a archiv Grada Publishing

Návrh obálky Eva Hradiláková

Počet stran 120

První vydání, Praha 2007

Vytiskly tiskárny PBTisk Příbram

Prokopská 8, Příbram IV

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakémkoliv formě reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

© Grada Publishing, a.s., 2007

ISBN 978-80-247-2005-0 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6255-5 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

OBSAH

KAŽDÝ DEN, KAŽDOU HODINU, KAŽDOU MINUTU

MĚSTO K OBJEVOVÁNÍ	9
MAPA PRAHY A OKOLÍ S VYZNAČENÝMI VÝLETY	10

CYKLISTIKA

1. Manifestační cyklojízdy	12
2. Den bez aut	16
3. Prokopské údolí na kole	17
4. Cyklostezka přes Rohanský ostrov	22
5. Greenway Botič	24
6. Modřanská cyklostezka podél Vltavy	27
7. Z Výtoně až do Kralup	31
8. Parkové cyklookruhy Kolčavka – Freyova	32
9. Podél říčky Kocáby	34
10. Šerý dávnověk Královic	36
11. Okoř – pohoda i adrenalin	38

METROPOLITNÍ INLINE

12. Letná	42
13. Stromovka	44
14. Výtoň – Braník – Modřany	46
15. Ladronka	47
16. Černý most	47
17. Vítkov	48

SKALNÍ LEZENÍ

18. Dobrodružné horolezectví v Řeži	49
19. Mařenka jako na horách	52
20. Až ztichnou Bílé skály	55
21. Divoká Šárka – tramvají do skal	58
Dívčí skok	58
Žabák	58
Dlouhé hřebeny	59
Kuriozity vzadu v údolí	60

22. Klasické lezení v Černolicích	62
23. Hladké plotny v Hlubočepch	66
24. Horolezci na Holém vrchu	68
OBTÍŽNOST SKALNÍHO LEZENÍ	69

LEZENÍ NA UMĚLÝCH STĚNÁCH

25. Lezecká stěna na Václavském náměstí	70
26. Gutoffka je ve výborné kondici	73

BĚHÁNÍ A TURISTIKA

27. Dětský orientační běh v pražských parcích	75
28. Legendární běh Velká kunratická	76
JEN TAK SE PROBĚHNOUT	78
29. Hvězda	78
30. Stromovka	79
31. Petřín	80
32. Riegerovy sady	80
33. Krčský les	81
34. Letná	82
35. Hostivař	83

VODNÍ TURISTIKA

36. Přes tři jezy	84
37. Čertovské voleje	85
38. Vodácký kanál Troja	86
39. Populární Rio Botičo	89
40. Rokytky – klidná sestra Botiče	93
STUPNICE OBTÍŽNOSTI ŘEK	96

KOUPÁNÍ A PLAVÁNÍ

41. Koupání jako z filmu pro pamětníky	97
42. Moderní koupání u staré řeky	98
43. Pražačka	99
44. Aquacentrum Lagoon	99

NA BĚŽKY V PRAZE

45. Hostivařská přehrada	100
46. Divoká Šárka	100
47. Ladronka	102
48. Hvězda	102
49. Prokopské údolí	102

BRUSLENÍ

50. Pod vyšehradskou skálou	103
51. Libeň	103
52. Hostivař	104
53. Hamerský rybník	107

A DALŠÍ AKTIVITY NAVÍC

54. Strach a sebeovládání na vysokých lanech	109
55. Bobová dráha na Proseku	111

PŘEHLED VHODNÝCH LOKALIT A PŮJČOVEN

KOUPÁNÍ	113
Venku	113
Uvnitř	114
Na Adama	114
BRUSLENÍ	115
Dočasná kluziště	115
Zimní stadiony	115
UMĚLÉ LEZECKÉ STĚNY	115
SKATEPARKY	116
Velké skateparky s dohledem	116
Menší skateparky	116
PŮJČOVNY OUTDOOROVÉHO VYBAVENÍ	117
PŮJČOVNY LODÍ	117
PŮJČOVNY INLINE BRUSLÍ	117

KAŽDÝ DEN, KAŽDOU HODINU, KAŽDOU MINUTU MĚSTO K OBJEVOVÁNÍ

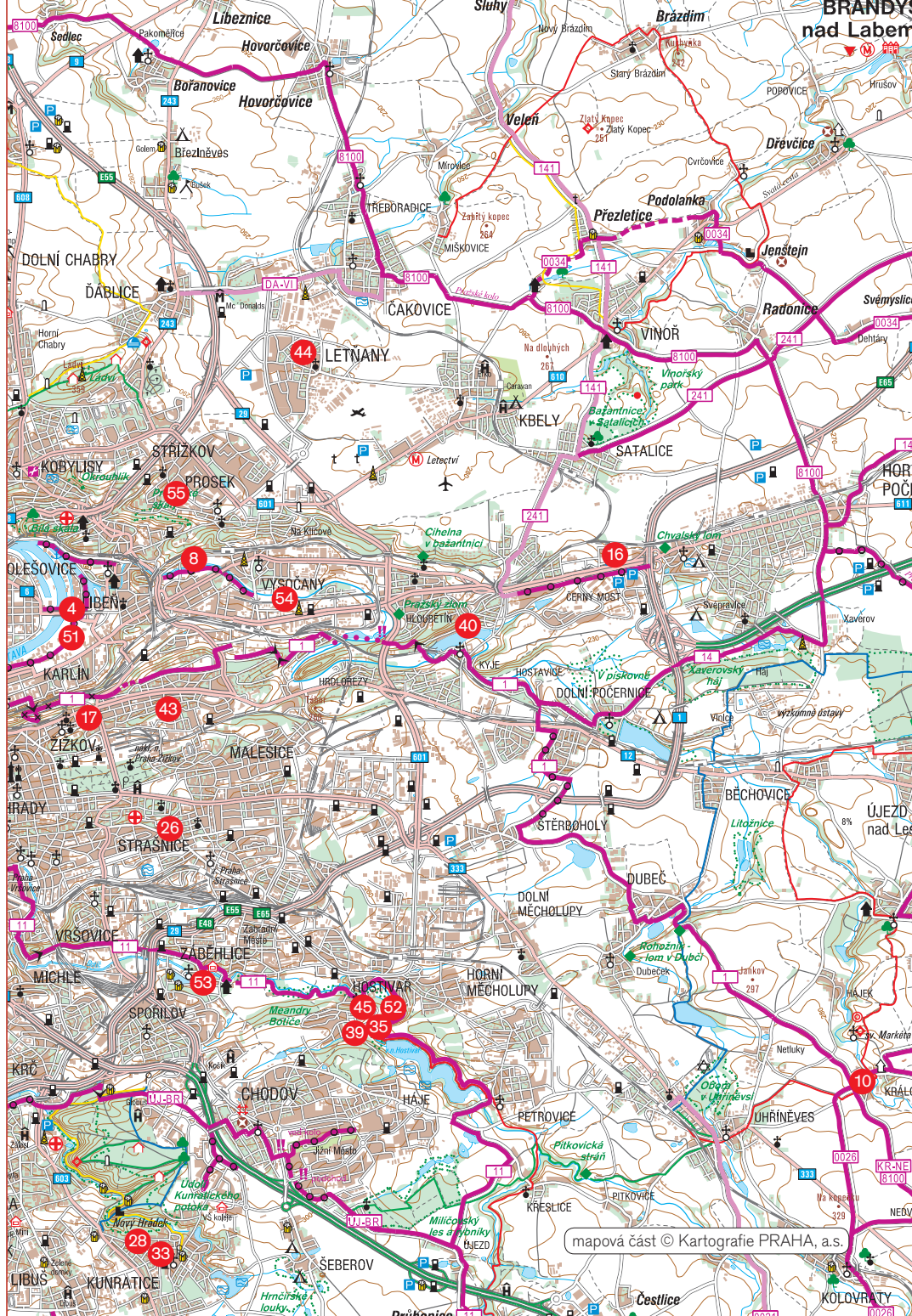


Stověžatá matka měst Praha. Metropole, která neustále překvapuje. Častý host, letmý návštěvník i místní starousedlík objeví každý den něco nového, co ho potěší. Středověký palác má v jejich duších stejnou cenu jako klidný park nebo divoká příroda. Vltava je osou Prahy. K ní směřuje všechno dění, v ní se zhlíží nej důležitější dominanty města. Zároveň je místem vrcholového sportu, rekreačních aktivit i romantického odpočinku. Nevěříte? Půjčte si na Střeleckém ostrově lodičku a nechte se proudem unášet řekou. Okolo budou jezdit výletní parníky, před vámi budou děfilovat historické mosty a z hladiny můžete obdivovat

středověké čtvrti na obou březích. Také si můžete na Císařské louce půjčit mořský kajak, sjet si na horském kole Modřanskou rokli, svést se na kolečkových bruslích pod Vyšehradem nebo vylézt s lanem na některý ze skalních útesů v Řeži.

Uprostřed pulsujícího města tak můžete posedět na trávniku v parku, ale také si užít nefalšované dobrodružství. Užijte si město! Inspirací vám může být i tento netradiční průvodce po nejzajímavějších outdoorových lokalitách české metropole.

Jakub Turek



CYKLISTIKA

1 *Manifestační cyklojízdy*

Přestože Praha není cyklistům zrovna příznivě nakloněna, neznamená to, že by se zde nedaly najít pěkné trasy na kolo. Problém může pochopitelně nastat v momentě, kdy nejste zrovna poblíž nějaké cyklostezky, protože na běžné silnici se s cyklisty moc nepočítá a řidiči na ně ohledy zrovna neberou. Na druhou stranu se v Praze dá díky jejímu umístění v členitém terénu, množství železničních tratí, potoků a parků, najít nějaká stezka či méně frekventovaná cesta, kde lze bez kontaktů s automobily na kole jezdit.



V dopravních prostředcích ko-lařům zrovna nepřejí. Jedině do metra si může cyklista vzít své kolo, autobusy a tramvaje (byť i úplně prázdné) ho nevezmou. Pokud tedy budete mít například úraz nebo kolo poškozené po karambolu, nezbude vám nic jiného, než pokračovat pěšky s kolem v ruce.

Na neuspokojivý stav prostředí pro cyklisty v ulicích hlavního města již několik let upozorňují občanskí aktivisté formou cyklojízdy. Jedná se o pravidelné projíždky Prahou, jejichž trasu i tem-





po zvládne úplně každý. Nejedná se tedy o trénink vrcholových borců, jde skutečně o přátelské setkání příznivců dvou kol, kteří by rádi jezdili i po Praze, aniž by si přitom připadali jako sebevrazi. Výhoda cyklojízdy spočívá ve větším počtu lidí, díky němuž se mohou stát alespoň na chvíli respektovanými účastníky silničního provozu. Jede se pod heslem Neblokujeme dopravu – jsme doprava. Nejde tedy o to, někoho naštvát, ale připomenout, že cyklisté mají v pražské dopravě také své místo. Pokud vás tedy láká projížďka po pražských ulicích, ale samotným se vám kvůli možným konfliktům s řidiči nechce, je cyklojízda určená právě pro vás.

Cyklojízdy se konají každý třetí čtvrtek v měsíci v létě i v zimě, sraz účastníků je vždy v 17:45 na náměstí Jiřího z Poděbrad



před kostelem. Peloton směřuje do centra města, kde po nějakých dvou hodinách společná cyklistika končí.

Náročnost

Dvouhodinovou výjízdku do centra metropole zvládne každý a na jakémkoliv kole. Děti musí být pod kontrolou rodičů – jede se v běžném provozu.





2 *Den bez aut*



S cílem upozornit veřejnost na problémy automobilové dopravy začalo hnutí Děti Země v roce 1991 organizovat Den bez aut (DBA). Snahou bylo jednou za rok intenzivně v krátkém časovém období ve sdělovacích prostředcích a mezi veřejností zviditelnit dopravní aktivity občanských sdružení, institucí a měst a upozornit tak na existující nebo nově vzniklé dopravní problémy, včetně jejich alternativních řešení.

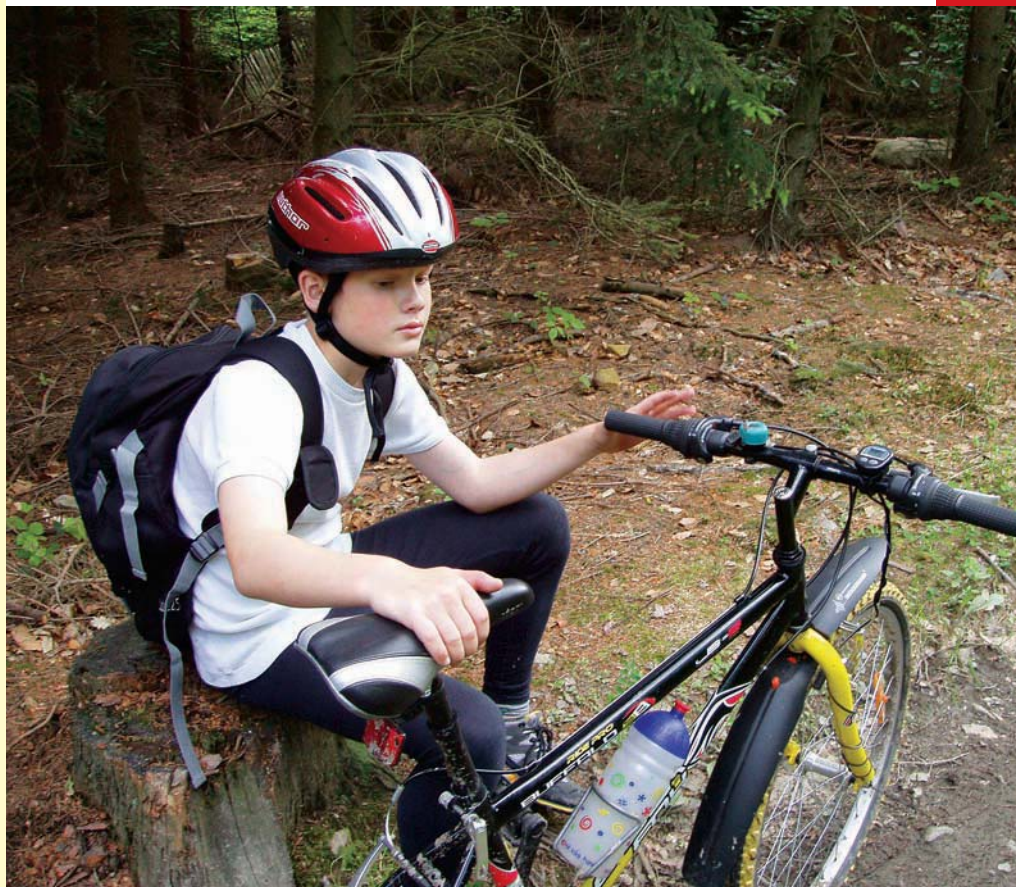
Poprvé se u nás Den bez aut konal 15. listopadu 1991 a kromě dvou přestávek se od té doby uskutečňuje každoročně. Postupem času vzrostl jeho mediální ohlas

a dnes se již do jeho konání zapojují i některé radnice a politici.

Od roku 1999 je součástí DBA i výzva veřejnosti a zastupitelům měst a krajů „Nechte auto doma!“, zároveň se na akci podílejí i města a další instituce, nejenom občanská sdružení. Cílem je více informovat o výhodách MHD, veřejné dopravy silniční i železniční, cyklistiky a chůze a zlepšit vztah obyvatel k jejich městu. Akce probíhá v celé Evropě 22. září, kdy se v několika stech městech rozběhne Evropský den bez aut. Chodci, cyklisté i řidiči se tedy mají každý rok na co těšit.

Oblíbená cyklistická trasa, která je lehce dostupná metrem, vede Prokopským údolím. Nepatří sice mezi dlouhé a náročné, ale na druhou stranu je ideální pro krátký odpolední výlet, projíždku po práci nebo pro rodinu s dětmi. Můžete s sebou vzít s klidným svědomím i mladší školní děti, na hlavní silnici z Hlubočep na Smíchov ovšem musejí bezpodmínečně poslouchat dospělé. Trasa vede většinou po silnici, úplně tedy stačí trekkingový bicykl. Ve svižném tempu projedete popsanou trasu za necelou hodinu, s malými dětmi a se zastávkami v restauraci musíte počítat s delší časovou prodlevou.

S bicyklem nasednete na metro a dojedete do stanice metra Hůrka na trase B. Z Hůrky se propletete sídlištěm okolo základní školy na okrajovou ulici Ovčích hájek. Po lávce pro pěší překonáte čtyřproudovou Jeremiášovu ulici a naráz se ocitnete v přírodě – pod sebou uvidíte lesy Dalejského a Prokopského údolí. Po polní cestě pojedete loukami dolů, po levé ruce jsou zahrádky a přijíždíte na silničku. Pozorně se rozhlédněte, protože ze zatáčky může vyrazit bezohledné auto. Serpentinami po silnici rychle sjíždíte k osadě Nová Ves a dál do Prokopského údolí. Pozor na dopravní značky, které tady na





několika místech přikazují jet dvacítkou. Berte je vážně, protože hned za nimi následují zpomalovací prahy pro auta a tedy i pro cyklisty. Není nic příjemného vletět na ně čtyřicítkou, což je ve sjezdu běžná cestovní rychlost.

Dvakrát podjedete historický kamenný viadukt, po levé straně silnice si můžete projít stolu, kterou se dříve vozil vylámaný vápenec, vpravo je opuštěné klukovické koupaliště. Zde můžete odbočit doleva k zatopenému lomu, který tvoří malebné jezírko s bílými kolmými skalními stěnami, a nakonec si můžete prohlédnout dvě desítky metrů vysoké hladké skalní plotny, jakoby přilepené vysoko do levého svahu. Projíždíte zde pod místem, kde se mimoúrovňově křižují dvě železnice. Ta horní je pražský Semmering, nazvaná podle toho, že zatáčky, stoupání i mosty byly budovány se stejnými obtížemi jako jejich alpské protějšky

stejného jména. Už jen pár stovek metrů vás dělí od hlavní Hlubočepské silnice. Po ní sjedete dolů k Vltavě a buď přejedete po šípkách cyklistické stezky přes Barrandovský most do Braníka, nebo dojedete podél tramvajových kolejí na Smíchovské nádraží. Odtud jezdí vlak i metro do centra Prahy.

Jak se tam dostat

Od stanice metra Hůrka vás povedou turistické značky.

Vybavení

Trasu zvládne jakékoliv kolo včetně silničního či dětského. Přilba je pro děti a mládež povinná ze zákona, dospělým ji lze vřele doporučit.

Náročnost

Osm kilometrů většinou z mírného kopce po asfaltové silnici se dá zvládnout rozvázným tempem za necelou hodinu.





