

Běháme

po Praze a okolí

35 tras pro běh, turistiku a cykloturistiku

Miloš Škorpil
Viktor Machek
Petr Syblík

 GRADA

zajímavé
lokality
běžecké
trasy



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**.

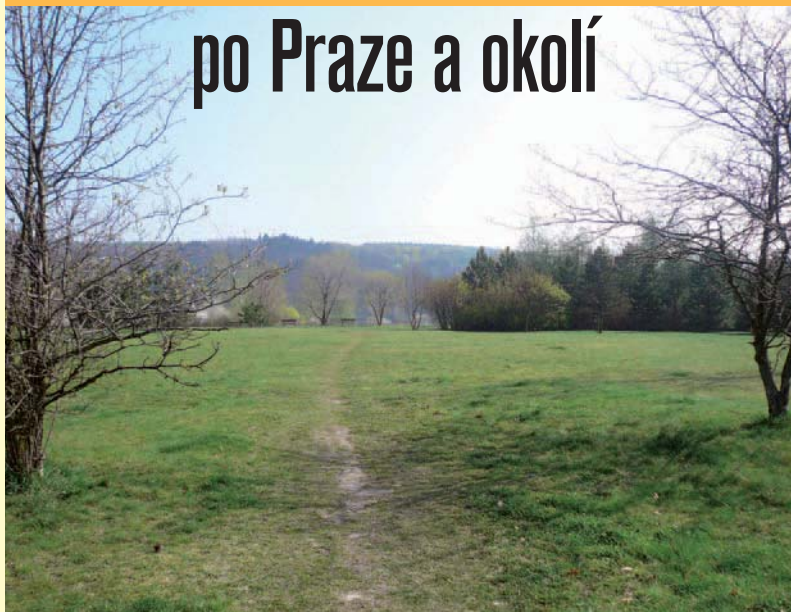
Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití 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.



Miloš Škorpil
Viktor Machek
Petr Syblík

běháme

po Praze a okolí



Grada Publishing

Miloš Škorpil, Viktor Machek, Petr Syblík

BĚHÁME PO PRAZE A OKOLÍ

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 2928. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Vlastimil Klimeš
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Fotografie archivy autorů, Vladimír Černý (86),
Eva Hradiláková (3, 7–9, 20–28, 38–39,
41–42, 109–111, 118), Martin Kupka (98)
Fotografie na obálce Aleš Tvrzník (foto běžec)
Návrh obálky Grafické studio Hozák
Zdroj Pražská informační služba
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 jakékoliv formě reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

© Grada Publishing, a.s., 2007
Cover Photo © isifa. com (foto Praha)

ISBN 978-80-247-2006-7 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6259-3 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

OBSAH

BĚŽECKÉ LOKALITY

1. Královská obora neboli Stromovka	11
2. Hvězda	16
3. Ladronka	18
4. Hostivařská přehrada	20
5. Milíčovský les	23
6. Kunratický les	26
7. Vyšehrad	29
8. Letná	32
9. Máchalka	34
10. Modřanská rokle	35
11. Riegrovy sady	36
12. Vidrholec – Klánovický les	38

BĚŽECKÉ TRASY *v Praze*

13. Centrum města	43
14. Prokopské údolí	46
15. Chuchelský háj aneb tři v jednom	48
16. Z centra po jedničce	50
17. Okruh Šárkou	56
18. Cesta z města podél Vltavy	60
MAPA OBLASTI	64

BĚŽECKÉ TRASY *na sever od Prahy*

19. Staré Bohnice a okolí	66
20. Severní běhání	68
21. Po stopách předků	71
22. Tichým údolím a Kozími hřbety	76
23. Za krásami severní Prahy	78
MAPA OBLASTI	82

BĚŽECKÉ TRASY *na jihozápad od Prahy*

24. Za Kelty	84
25. Černošice–Řevnice	87
26. Cestou Karla IV.	89
27. Černošice–Stodůlky	90
MAPA OBLASTI	92

BĚŽECKÉ TRASY *na jihovýchod od Prahy*

28. Lesy na východě	94
29. Hlubokými lesy v okolí Říčan	98
30. Sázava–Háje	102
31. Přes hory a zlaté doly	104
32. Běchovická desítka opačně	106
33. Proti proudu Botiče	109
34. Utajená stezka	113
35. Voděradskými bučinami	114
MAPA OBLASTI	116

ZÁVĚR	119
-------------	-----



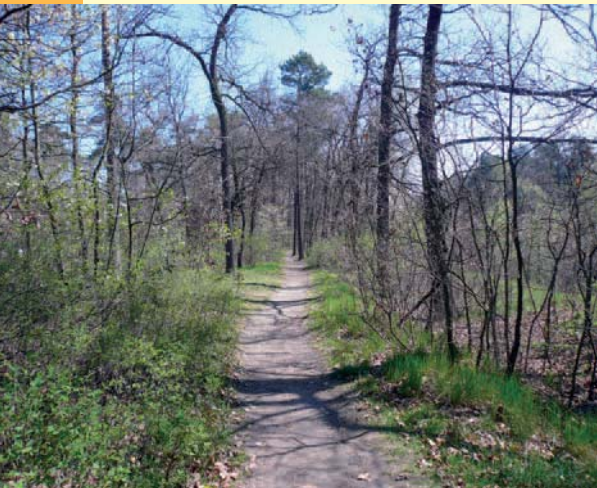
BĚŽECKÉ TRASY V PRAZE A OKOLÍ

Možná vás napadne, proč jsme se pustili do napsání zrovna této knihy. Odpověď je velmi snadná. Protože máme rádi běh a běhání a právě knížka o daném tématu a v takovém rozsahu nám na trhu chyběla. O tom, že je to myšlenka dobrá, nás přesvědčili i čtenáři naší domovské stránky www.behej.com, kteří projevíli velký zájem o články popisující běžecké lokality v různých místech naší republiky.

Od záměru napsat knihu k jeho realizaci je však tak dlouhá cesta, jako když chcete uběhnout maraton a přitom jste zatím maximálně párkrát oběhli neblížší „humna“. Nejenže musíte každou trasu proběhnout, vypsát si z různých zdrojů poznámky o tom, co kde lze vidět, nafotit význačnější místa, ale ještě to napsat tak, aby čtenáři trefili tam, kam je směřujete. Pro nás, kteří s oblibou „kufrujeme“, byl právě toto prubířský kámen. Ještě že je dnes na trhu navigační technika, která (pokud do ní vložíte správné údaje) vás dovede na předem vybrané

místo. Na druhé straně však s touto technikou (na zápěstí) přijde vaše běhání o kouzlo nechtěného. Takže, někteří z nás použili navigaci na principu GPS, jiní se řídili postaru – určováním směru podle slunce, hvězd, lišejníků a mravenišť. Snad nepoznáte, až se po našich trasách vydáte, kdo se čím řídil.

Dříve, než se vydáte prozkoumat popsané trasy, vyberte si podle obtížnosti, délky a časových možností vždy tu nejvhodnější. Každý má jinou výkonnost a tak obtížnost, pro někoho se jevící jako střední, může být už pro jiného těžká. Ještě horší je to s určením času; někomu může trvat uběhnutí 10 kilometrů 40 minut a někdo tuto vzdálenost běží příjemnou hodinku či déle. Více informací o průběhu zvolené trati naleznete i na přiložených mapách. Konkrétní odkaz uvádíme vždy v popisu trasy na začátku každého výletu. V průběhu popisu vám bude červeně vypsána kilometráž určovat délku běhu od startu.



ní přepadne „hladák“ a vy máte do nejbližší zastávky, s možností něco si koupit, pět či více kilometrů. Vezměte si i láhev s vodou. Žízeň vás dokáže potrápit více než hlad a znáte to, „hlad je převlečená žízeň“.

Naše trasy vás mnohokrát zavedou i do lesů; cesty, po kterých vás povedeme, nejsou zrovna vždy rovné a hladké. Naopak bývají i plné výmolu, kamení, bludných kořenů a větví. Proto je dobré si s sebou vzít mobilní telefon. Při vlastním běhu ho nechte vypnutý, aby nerušil vaše sepětí s přírodou (kvůli němuž stále více a více lidí začíná běhat). Lidé se snaží uté-

Pokud se vydáte v našich stopách, zejména na některou z delších tras, nezapomeňte si s sebou do ledvinky přibalit, kromě peněz na občerstvení a cestu zpět, i něco na rychlé doplnění energie, třeba energetický gel či hroznový cukr. Není nic horšího, než když vás někde uprostřed táhlého stoupá-

ci všem civilizačním vymoženostem, aby byli konečně chvíli sami, utřídili si své myšlenky, psychicky si odpočinuli, či jen tak „volně plynuli svým bytím“. V případě, že uděláte chybný krok a jste zrovna někde v odlehlých končinách sami, je dobré mobil zapnout a přivolat si pomoc.



Při běhání v přírodě je důležité dbát na vhodné oblečení a obutí. Je lepší si na sebe nebo s sebou vzít i takové, které vás ochrání před deštěm či náhlým chladem. Firmy vyrábějící sportovní oblečení našťastí nabízejí kvalitní, lehké funkční prádlo, které moc neváží, a tak není problém si ho vzít buď stočené kolem pasu, nebo do větší ledvinky. Pokud povede vaše běžecká pouť větší částí času po silnici, nezapomeňte si na sebe vzít oblečení s reflexními plochami – čím jsou tyto plochy větší, tím se zvyšuje vaše bezpečnost. Pokud zrovna prší, viditelnost na silnici se ještě několikanásobně sníží. Nepodceňujte tedy toto riziko a vybavte se opravdu kvalitním oblečením, které má velké reflexní plochy.

Nezapomeňte, že běhat chodíte hlavně pro své zdraví a dobrou pohodu, tak ať ji i na svých (a našich) cestách vždy naleznete.



BĚŽECKÉ LOKALITY

Královská obora neboli Stromovka

1

POPIS TRASY

Lokalita: Praha 7

Délka: okruh od 2 do 5 km

Celkové převýšení: dle zvoleného okruhu 0 až 30 m

Náročnost: velmi lehká

Mapa: strany 64–65

JAK SE TAM DOSTAT

Do Královské obory vás zavezou buď tramvaje č. 5, 12, 14, 15 nebo 17 (zastávka Výstaviště), nebo na opačný konec parku vlak z Masarykova nádraží (stanice Praha-Bubeneč). Auto můžete zaparkovat na placeném parkovišti vedle hokejové haly u Výstaviště. Další možností je pokračovat okolo parkoviště slepou ulicí k řece. Vůz pak můžete zanechat po ujetí asi 2 kilometrů bezplatně u tenisových hal.

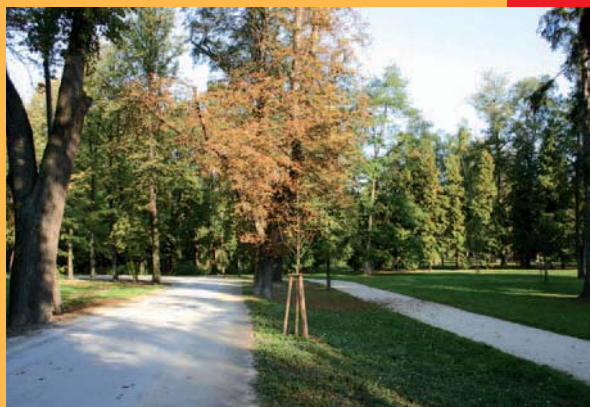
Běhání ve Stromovce získává popularitu nejen díky klidnému prostředí, umocněnému vzrostlými stromy, ale zejména díky veřejným pravidelným tréninkům s Milošem Škorpilem.

Malý okruh

Ve všedních dnech v podvečer a o víkendech dopoledne potkáte nejvíce běžců v centrální části Stromovky – na okruhu měřícím 2 kilometry. Jak se k němu dostanete? Od tramvajové zastávky, resp. konečné Výstaviště, poběžíte parkem okolo tramvajové smyčky vpravo k Planetáriu. Před ním zahnete po hlavní cestě mírně vpravo z kopce. Napravo za plotem Výstaviště je občerstvení, které je z parku většinou přístupné po pár schodech. Je to vhodné mís-

to na doušek chladivého nápoje s přáteli po vydařeném běhu. Sedí se venku na dřevěných lavicích a vaše propocené triko nikoho nepohorší. Občerstvení nechte až po tréninku a pokračujte dál s kopce k začátku dvoukilometrového okruhu.

Běžecký okruh začíná 130 metrů za postranní branou Výstaviště. Zda se vydáte rovně proti směru hodinových ručiček, nebo vlevo, záleží na vás. Okruh je rovinatý a jeho větší část se dá běžet i vedle vyasfaltované parkové cesty po přírodním povrchu. Vydá-



Stromovku neboli Královskou oboru lze s jistotou označit za jedno z nejpříjemnějších míst pro pražské běžce. Obora vznikla již ve 13. století za vlády Přemysla Otakara II. Ten nechal tehdy loveckou oboru ohradit a v jižní části postavit letohrádek. Obora byla částečně zničena za husitských válek a později v 18. století, kdy sloužila jako vojenské ležení. My dnes můžeme děkovat hraběti Kinskému, který se zasloužil o její obnovu. Roku 1804 se tak mohla otevřít veřejnosti. Název Stromovka pochází pravděpodobně z roku 1850, kdy zde byla založena štěpnice (v němčině Baumgarten). Současná Stromovka se rozkládá na 95 hektarech.

Planetárium bylo pro veřejnost slavnostně otevřeno 20. 11. 1960, jako nejmodernější a největší na světě. Původní plán zahrnoval i širokou přístupovou cestu, která naštěstí nebyla realizována. Budova stojí na místě, kde se dříve nacházela výletní restaurace s tanečním parketem.



te-li se vlevo, poběžíte po přímce 530 metrů k prostranství před tzv. Šlechtovkou.

Aby váš okruh měřil celých 1 966 metrů (což je jeho přesná vzdálenost), musíte běžet po vnější straně cesty okolo ohrady. Na jejím konci zahrňte vpravo. Cesta vede po vyvýšeném okraji. Napravo od vás se v dobách Rudolfa II. rozprostíral rybník s úctyhodnou rozlohou 21 hektarů. Pozůstatkem kdysi zbudovaného ostrůvku uprostřed rybníka je tzv. Dubový pahorek s mohutnými duby.

Na konci 230 metrů dlouhého úseku odbočte opět doprava. Máte „v nohách“ již více jak **1 km**. Cesta vlevo z tohoto rozcestí by vás zavedla k západnímu okraji parku k nádraží Praha-Bubeneč. Po 320 metrech si všimněte odbočky vlevo, vedoucí k Vltavě (odtud přiběhnete, až poběžíte maratonský okruh). Od této odbočky vás čeká na konec okruhu ještě 600 metrů. Pokud však zvolíte běh po udusané cestě na vnitřním okraji kola, počítejte s tím, že vaše uběhnutá vzdálenost bude kratší až o několik desítek metrů.

Menší okruh, který přesně kopíruje nížinu uprostřed parku, je kratší o 170 metrů. Zde, na malém okruhu, se na jaře běhá vytrvalecká šesti- a dvanáctihodinovka.

Po trase maratonu

Ve Stromovce se každoročně pořádá (ve třetí dekádě měsíce září) maraton, který navazuje na tradici nejstaršího běhu v Praze. Na pětikilometrové trati se běží 8 okruhů a jeden kratší. Přestože trať není ideální, na startu vždy stojí vynikající běžci, i ti, kteří si maratonský běh „užívají“ v časech přes 4 hodiny.

Maraton v pražské Stromovce sice startuje ze sportovního areálu Ministerstva vnitra (PSK Olymp Praha) v západním cípu parku, ale pro jednoduchost vám popíšeme pětikilometrový okruh z již známého místa – začátku dvoukilometrového kola. Od vašeho pomyslného startu běžte po trase dvoukilometrového okruhu ke Šlechtovce. Nyní však nepoběžíte okolo ohrady, ale přímo po parkové asfaltce. Na úrovni konce ohrady opět odbočte vpravo a na místě, kde „dvojka“ uhybá vpravo – běžte vlevo. Poběžíte po široké cestě, ze které nikam neodbočujete.

Nalevo od vás je park protkán sítí nových upravených cest se štěrkovým podložím. Jsou velmi příjemné k běhání a vzhledem k nulovému výskytu cyklistů v těchto místech sem můžete vzít poběhnout i malé děti. Tato poklidná oblast končí malým dětským hřištěm, které zanedlouho minete.

To už máte po levé ruce další východ (nebo chcete-li vchod) z Královské obory (okolo nizozemského velvyslanectví byste po 180 metrech doběhli k vyhlášené restauraci Na Slamníku). Jako správní maratonci se však soustředíte na cestu, neodbočujete a běžíte rovně pod železniční trať. Zde nastupují na okruh ti, kteří dorazili vlakem na nádraží Pra-

ha-Bubeneč. Vy pokračujete stále rovně až na konec asfaltového chodníčku, kde prudce zatáčíte vpravo okolo transformátoru.

Zatímco vlevo můžete sledovat míčové hry, napravo je již zmíněný areál se startem a cílem maratonu. Za recepcí tenisového klubu je parkoviště, kde mohou zanechat svůj automobil běžci ze vzdálenějších koutů Prahy. Úsek podél řeky, který měří 800 metrů, poběžíte po příjezdové silnici na okraji parku, až doběhnete k mostu na Cisařský ostrov. Nevydáte se do kopce k mostu, ale poběžíte mírně vpravo a u schodů zahnete do parku pod železnici. Po 200 metrech vyběhnete opět na dvoukilometrový okruh.

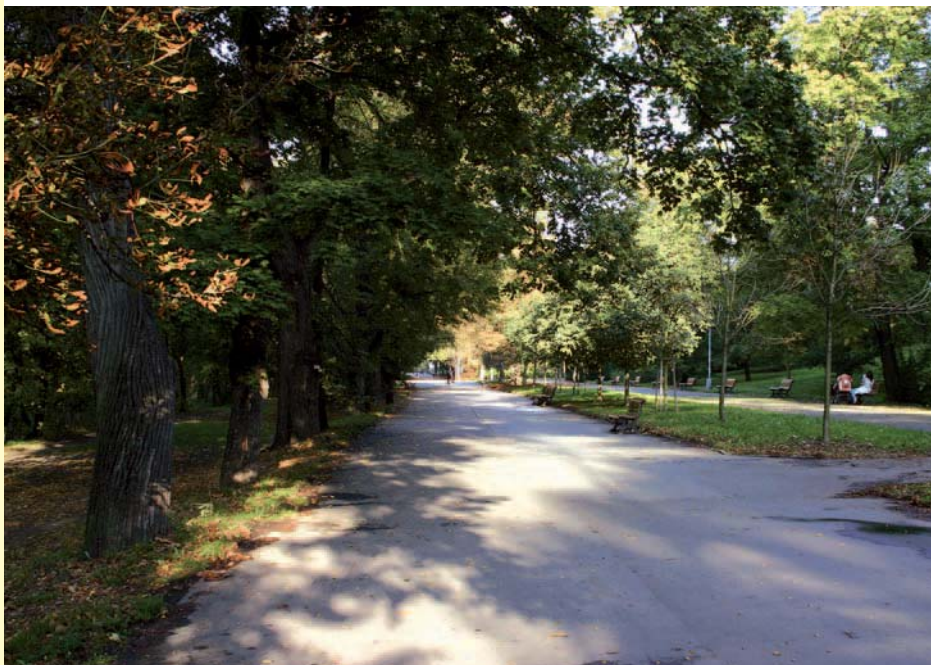
Protože jste z pětakilometrového kola zdolali zatím jen **2,2 km**, čeká na vás smyčka okolo rybníka. Ve spleti stezek se nejlépe vyznáte podle mapky. Přeběhnete hlavní cestu a po kratičkém klesání se dáte vpravo. Běžíte pod hlavní cestou. Až budete nuceni odbočit vlevo (protože trasa by vás vyvedla opět na hlavní cestu), vydejte se tou cestou

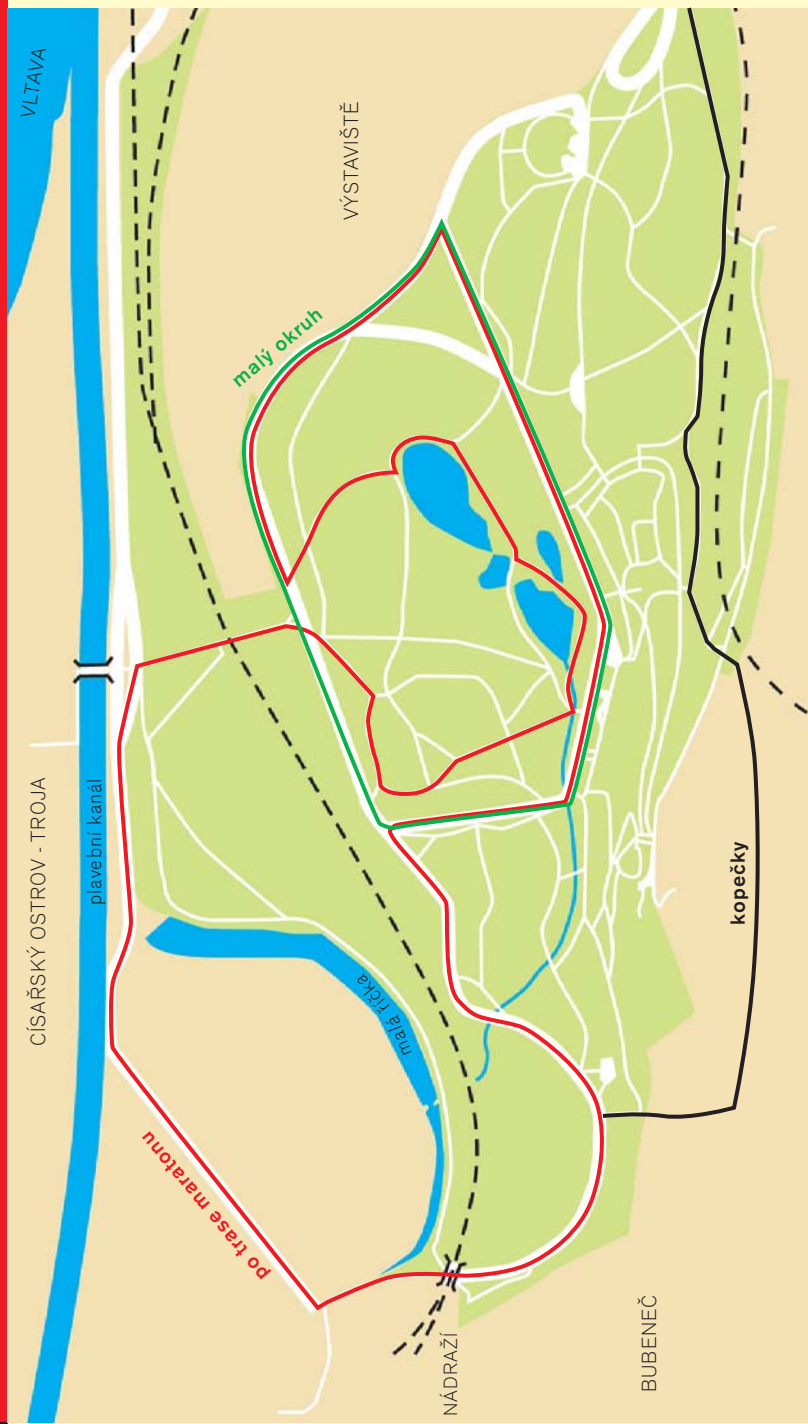
Šlechtovka byla postavena v letech 1689-91 jako Královská dvorana a roku 1791 byla přestavěna na zahradní restauraci, kterou si v roce 1882 pronajal Václav Šlechta. V roce 1979 budova vyhořela a dosud je v dezolátním stavu. Po letech marného hledání způsobu její opravy se nyní čeká na výstavbu městského okruhu. Respektive jak tunel pod Stromovkou ovlivní statiku již tak narušené budovy.

více vlevo. Doběhnete k potoku. Před ním odbočte opět vlevo a pak již nejkratší cestou oběhnete rybník tak, abyste se dostali téměř na stejné místo, na kterém jste tuto smyčku zahájili. Odbočte vpravo a zbývá vám již jen dokončit okruh po trase dvoukilometrového kola.

Kopečky

Jižní svah Stromovky nabízí možnost tréninku běhu do kopce. Vlevo od konečné zastávky tramvaje Výstaviště na vás čeká 550 metrů dlouhé stoupání, s převýšením







30 metrů – ke vchodu z Oveňecké ulice. Toto místo je nejvyšším bodem Stromovky. Běžíte-li dále podél dětského hřiště, po 600 metrech spatříte Místodržitelství letohrádek. Po jeho vypálení pruskou armádou v roce 1744 se dočkal obnovy v letech 1805–11. Nyní je zde Oddělení novin a časopisů Národního muzea. Nalevo od vás je rozlehlý areál ruského vyslanectví.

a okolo Šlechtovky, ale protože vás kromě spadlé větve nemá co překvapit, je zde možné běhat i potmě. Vaši jistotu zvýší „čelovka“ (stačí i obyčejná za pár stovek).

Oveňecká ulice je výbornou spojnicí k Letenským sadům. Ulice končí u zadního traktu Technického muzea, které stačí jen zprava oběhnout a jste v parku.

Vpravo vedle letohrádku vede štěrková cesta se schody klesajícími k východu ze Stromovky u nizozemského vyslanectví. K hlavnímu okruhu můžete seběhnout i širokou klesající cestou ve směru, kterým jste sem přiběhli. Za tmy je z důvodu nedostatečného osvětlení lepší vyběhnout z parku a ulicí Wolkerova se do něj vrátit okolo dříve popsané restaurace Na Slamníku.

Běhat ve Stromovce lze i za tmy. Osvětlená je sice jen cesta od Planetária k lávce do Troje



POPIS TRASY

Lokalita: Praha 6, Bílá Hora, Petřiny

Délka: okruh 3,8 km

Celkové převýšení: 60 m

Náročnost: středně těžká

Mapa: strany 64–65

JAK SE TAM DOSTAT

Do Hvězdy se pomocí MHD nejlépe dopravíte tramvají od stanice metra Hradčanská. Můžete jet na konečnou Petřiny a do obo-

Obora Hvězda – místo s bohatou a pohnutou historií, se rozprostírá pouhé 3 kilometry od přistávací plochy ruzyňského letiště a pár minut běhu od Divoké Šárky. Obora, jen o málo menší než Stromovka, vyniká přirozeným lesním prostředím, kombinovaným s parkovými úpravami okolo letohrádku. Byla založena v 16. století jako královská honitba v lese, který se nazýval Malejov. Zeď se dvěma branami – Břevnovskou a Líbockou – byla vystavěna proto, že obora sloužila také pro slavnosti a diplomatické návštěvy. Dnešní podoba obory pochází z roku 1797. Tehdy byla rovinatá část přeměněna na anglický park se třemi alejemi. V roce 1962 byla obora vyhlášena národní kulturní památkou.

ry vstoupit jedním z bočních vchodů, nebo z jiné tramvaje či autobusu jedoucích směrem na Bílou Horu vystoupíte na zastávce Vypich. Tam budete mít před sebou jako na dlani louku a za ní hlavní vchod do obory.

Na běhání ve Hvězdě jsou nevhodnější boty do terénu nebo obuv s nízkým profilem. K běhu po hlavní promenádní cestě k letohrádku se vám budou hodit i odpružené boty.

Obora Hvězda je oblíbeným místem pro pořádání běžeckých závodů. Byla dějištěm Akademického mistrovství ČR v přespolním běhu, koná se zde například Lachtanův memoriál, Hvězdná desítka, oblíbená pivní Pražská relativní desítka a nový závod Dvě kola při zdi.

Jedno kolo při zdi

Máte-li boty do terénu, vydejte se po trase závodu „Dvě kola při zdi“. Jedno kolo má 3 777 metrů (tak uvádějí propozice a shodná délka byla s malou odchylkou naměřena i pomocí GPS), s převýšením 60 výškových metrů. Poběžíte po lesní cestě, která je sjízdná i na horském kole.

Hned za hlavním vchodem, u hlavní aleje proti letohrádku, zabočte vlevo podél zdi; 0,5 kilometru za křížením levé boční aleje začíná trasa klesat k nejnižšímu bodu na louku pod letohrádkem. Poběžíte-li stále podél zdi, nemůžete se ztratit. Seběh k loučce je dost prudký a rozhodně není vhodný pro menší děti na kolech. Proběhnete okolo jedné z dnešních čtyř bran – Ruzyňské. Z těchto míst je nádherný pohled na kostel sv. Fabiána a Šebestiána v Horní Líboci.



Dalšího 0,5 kilometru cesty, od vyběhnutí z lesa na louku, vás dovede k velmi zajímavému místu, rybníku ve Hvězdě. Na tomto rybníku je zajímavé to, že byl zbudován až v roce 2005 na základě historických plánů a na místě rybníka zaniklého v 17. století. Je napájen z potoka od studánky Světluška a řadí se proto mezi nejčistší vodní plochy v Praze.

Za dřevěným mostkem přes Litovický potok – odtok z rybníka a přilehlých mokřadel – vás čeká náročné stoupání. To, co jste seběhli dolů, musíte zase vyběhnout vzhůru. Stoupání není dlouhé, měří jen 200 metrů, ale pořádně prověří vaši kondici a tepová frekvence se přiblíží k maximu. Vydýchat se můžete cestou k další bráně do obory – Libocké, proti níž stojí socha Jana Roháče z Dubé. Od brány vede k letohrádku třetí z alejí zbudovaných v 18. století.

Závěrečná část okruhu je rovinatá a dobře rozehrátí můžete otestovat svou rychlost. Trasa končí na stejném místě, odkud jste vyběhli, u hlavní Bělohorské brány.



Než Hvězdu opustíte, určitě nevynechejte prohlídku **letohrádku**. Jeho výstavba se datuje do roku 1555. Perla severské renesance má půdorys ve tvaru šesticípé hvězdy o průměru 40 m a stejná je i jeho výška. Dnes je v přízemí expozice z historie a současnosti letohrádku a v suterénu je umístěn velký model bitvy na Bílé hoře s cínovými vojáčky.

K letohrádku

Cesta alejí od hlavního vchodu k letohrádku měří přesně 1 030 metrů. Při hezkém počasí je plná chodců a pobíhajících dětí, proto je na trénink tempového běhu vhodnější zvolit ranní čas, kdy většina „pěšáků“ ještě vyspává.



3 *Ladronka*

POPIS TRASY

Lokalita: Praha 6
Délka: okruh 3,5 km
Celkové převýšení: do 10 m
Náročnost: velmi lehká
Mapa: strany 64–65

JAK SE TAM DOSTAT

Do areálu, pojmenovaném po budově původního zájezdního hostince, se pomocí MHD nejlépe dopravíte od stanice metra Hradčanská. Použijte tramvaj nebo autobus jedoucí směrem na Bílou Horu a vystupte na zastávce Vypich. Proti vám, na druhé straně silnice, začíná zelená pláň dlouhá necelé 2 kilometry. Dobré spojení, ve špičce 5× a o víkendech 3× za hodinu, zajišťuje autobus č. 191 od stanice metra Anděl, který zastavuje přímo u parku.



Ladronka se po obnově parku v roce 2003 stala rájem inline bruslařů. Hlavní trať ve tvaru osmičky (vyznačená jako cyklostezka) může být pro malé nepozorné děti nebezpečná. S těmi je lépe se vydat do klidnější části parku pod restaurací. Přírodní zajímavostí Ladronky je, že v jejím okolí leží snih nejdéle v celé Praze.



Bruslařská osmička

Nechcete-li běhat „nazdařbůh“ po trávě, obujte si boty na asfalt. Pomalejším bruslařům budete stačit a nikdo jistě nebude nic namítat, když poběžíte v jejich závěsu. Pro výklus je určena mlatová cesta, oddělená od bruslařské dráhy kostkami. Za hezkého



počasí vám ale stejně nezbude nic jiného, než se na ní vyhýbat početným chodcům.

Kvalitní povrch a (na první pohled) rovina jsou vhodné k tréninku temp a volným výklusům. Hlavní asfaltový okruh, ohraničený na východní straně ulicí Spirítka, měří 3,5 km a lze si jej na západní straně prodloužit o 200 metrů k Bělohorské ulici. Tam má obrátku i tradiční „Běh olympijského dne“, pořádaný každoročně na začátku června. Odtud na dohled (0,5 km) je obora Hvězda, která je vhodnější i pro trénink v kopcích a posilování kotníků.

Klidnější část

Ve svahu pod restaurací byly za doby Karla IV. založeny rozsáhlé vinice. Dnes tato oblast Ladronky nabízí klidnější místo pro běh. Od západní obrátky nepoběžíte po stezce pro bruslaře, ale vběhnete pod ní mezi stromy. Budete kopírovat asfaltovou dráhu a za budovou restaurace se k ní budete přibližovat. Cesta od Podbělohorské ulice do ohybu asfaltové dráhy měří 800 metrů. Tam se napojíte opět na hlavní okruh.



Téměř uprostřed okruhu stojí budova, ve které je po rozsáhlé rekonstrukci (v roce 2005) provozována **restaurace**. Objekt, který se pyšní titulem „stavba roku“, byl původně zájezdním hostincem vybudovaným hrabětem Filipem Ferdinandem de la Crone, sloužícím při poutních cestách z hradčanské Lorety do kláštera v Hájku u Unhoště. Zkrácením a počeštěním jeho jména zřejmě získal objekt svůj dnešní název. Hostinec v 18. století vyhořel. Došlo sice k jeho obnovení, ale po výstavbě nové silnice se stal zemědělskou usedlostí a později obytným domem. Dnes stojí naproti vchodu do objektu jedna (opravená) z dvaceti mariánských kapliček, které byly součástí křížové cesty z let 1720–26.



4 *Hostivařská přehrada*

POPIS TRASY

Lokalita: Praha 10

Délka: různé okruhy

Celkové převýšení: maximálně 50 m

Náročnost: lehká

Mapa: strany 64–65

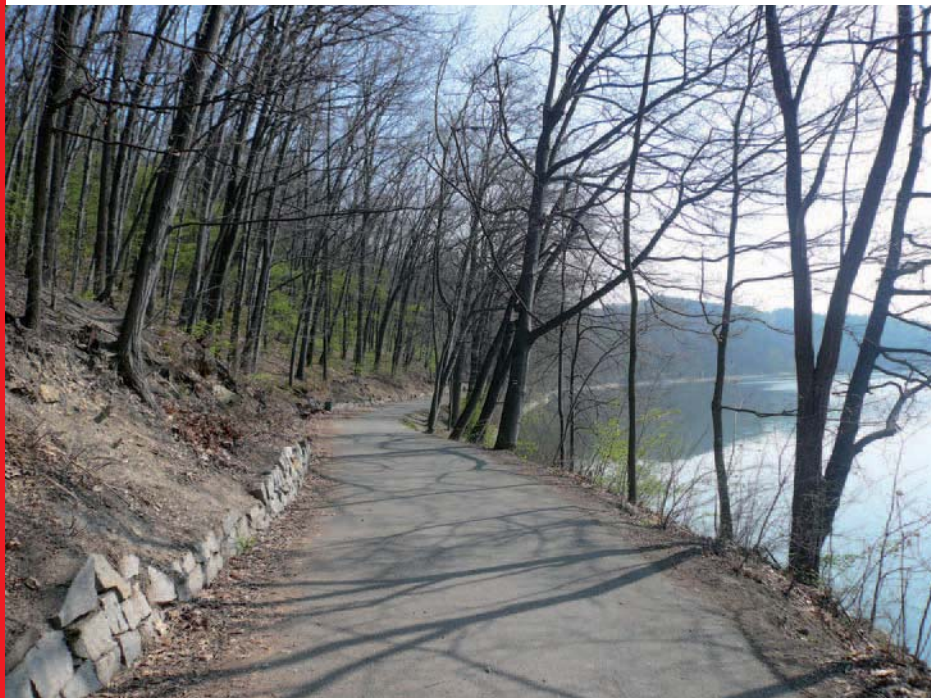
JAK SE TAM DOSTAT

Z konečné stanice metra Háje (trasa C) lze k přehradě dojít (cca 10 min.), nebo dojet 2 stanice na konečnou autobusem č. 170 směr Petrovice. Pokud byste chtěli běžet u vstoku do přehradní nádrže, nastupte do autobusu č. 154 směrem na Petrovice a vystupte na zastávce Newtonova.

Hostivařská přehrada nabízí výborná místa pro běhání. Množství cest se zpevněným povrchem, na západním i východním břehu nádrže, umožňuje naběhat dost kilometrů, aniž by běžec musel kroužit po jedné trase



stále dokola. Rovinatější charakter západní části lze využít pro naběhání „objemů“, zatímco ve východní části lze s úspěchem trénovat ostřejší výběhy i seběhy. Kromě zpevněných cest se podél pravého břehu vine betonová cesta, která na jednom konci končí u přehradní výpusti a na druhém až v Hostivaři.





Hostivařská přehrada vznikala v letech 1959 až 1963 především jako ochrana proti záplavám, kterými byl Botič do té doby známý. Poslední povodeň z roku 1958 přinesla rozhodnutí o vybudování 13 metrů vysoké a 112 metrů dlouhé sypané hráze, která přehradila Botič a vytvořila umělé jezero o rozloze 43,8 hektaru. Nádrž má největší hloubku 12 metrů a byla napuštěna v roce 1964. Již od počátku stavby této přehrady bylo uvažováno i o rekreačním charakteru okolí, proto bylo na svazích Botiče a v blízkém okolí vysazeno množství stromů a došlo k dalším parkovým úpravám.

