

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**NÁVRH A REALIZACE CYKLOTRAS PRO RŮZNÉ  
VĚKOVÉ KATEGORIE V OKOLÍ SEDLČAN**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Jiří Frumert**

*obor TVS*

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská

**Plzeň, 2013**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 12. dubna 2013

.....  
vlastnoruční podpis

Tímto bych chtěl poděkovat především paní Mgr. Iloně Kolovské za její pomoc, čas a odborné vedení během psaní této bakalářské práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ  
PRÁCE.



# OBSAH

ÚVOD .....	6
CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	7
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1.1 CYKLOTURISTIKA .....	8
1.1.1 Rozdělení cykloturistiky – druhy kol .....	9
1.1.2 Základní údržba kola.....	10
1.1.2.1 Údržba a základní servis.....	10
1.1.2.2 Mytí.....	12
1.1.3 Základní opravy kola.....	13
1.1.3.1 Lepení, výměna duše, výměna pláště.....	13
1.1.3.2 Výměna nebo oprava řetězu .....	15
1.1.3.3 Výměna přetrženého brzdového lanka.....	18
1.1.3.4 Seřízení brzdy (typ V-Brake).....	19
1.1.4 První pomoc.....	20
1.1.5 Desatero cykloturistiky.....	21
1.2 CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH CYKLOOKRUHŮ .....	21
1.2.1 Pro rodiny s dětmi .....	22
1.2.2 Pro mládež .....	23
1.2.3 Pro sportovní cyklisty .....	23
1.3 DOPLŇUJÍCÍ PROGRAM .....	24
1.3.1 Herní činnost .....	25
1.3.1.1 Hry .....	25
1.3.2 Kulturně-poznávací činnost.....	27
2 PRAKTICKÁ ČÁST .....	28
2.1 POPIS JEDNOTLIVÝCH CYKLOOKRUHŮ.....	28
2.1.1 Sedlčansko (stručná charakteristika).....	28
2.1.2 Pro rodiny s dětmi .....	29
2.1.2.1 Na Drahoušek a zpět.....	29
2.1.2.2 Vysoký Chlumec – Muzeum lidových staveb.....	33
2.1.3 Pro mládež .....	37
2.1.3.1 Hrazany, Drahoušek .....	37
2.1.3.2 Vrškamýk, Orlík, Onen Svět a Kuníček .....	44
2.1.4 Pro sportovní cyklisty .....	49
2.1.4.1 Do Tábora je cesta dlouhá .....	49
2.1.4.2 Orlík zámek nebo Orlík vodní dílo?.....	55
2.1.5 Zajímavá místa Sedlčanska a Táborska .....	64
2.1.6 Seznam cykloservisů.....	74
2.1.6.1 SEDLČANY .....	74
2.1.6.2 TÁBOR .....	74
2.1.6.3 SEDLEC-PRČICE .....	74
2.1.6.4 KRÁSNÁ HORA nad VLTAVOU.....	74
DISKUZE .....	I
ZÁVĚR .....	III
RESUMÉ .....	IV
SEZNAM LITERATURY .....	V
SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ .....	VII
SEZNAM OBRÁZKŮ .....	IX

## ÚVOD

Nedostatek pohybu neboli hypokineze je jedním z velkých, často přehlížených, problémů současné společnosti. Přehlížených možná proto, že následky hypokineze se projeví až po delší době, kdy už na následnou nápravu může být pozdě. Je tedy zřejmé, že čím dříve s danou pohybovou aktivitou a jejím správným projevem člověk začne, tím lépe. Proto je důležité věnovat této problematice pozornost již v dětství, kdy dochází k psychickému a fyzickému vývoji jedince, a je tedy možné tento vývoj pohybem pozitivně ovlivnit.

V dnešní době existuje velké množství pohybových aktivit, od kolektivních sportů (fotbal, volejbal, atp.), přes zimní či vodní sporty, až po sporty například adrenalinové. Máme-li k dispozici tak široké množství pohybových činností, kdy si stačí pouze vybrat, jak je tedy možné že nás hypokineze ohrožuje? Příčin může být mnoho, od uspěchanosti dnešní doby k pohodlnosti a lenosti současné společnosti.

Tyto příčiny jsou všem dobře známy a najít řešení k jejich odstranění také není problémem díky současné znalosti různých informačních kanálů, jakými jsou například internet či odborná literatura. Proto bych se ve své práci o této problematice dále nezmiňoval, ale naopak bych rád současné společnosti předložil návrh konkrétní pohybové aktivity, dále obohacené o herní a kulturně-poznávací činnost, který je možné ve volném čase zrealizovat.

Pohybovou činností, které bych se ve své práci rád věnoval, je jízda na kole po předem vyznačené trase. Dále doplněná o zábavně-vzdělávací program, určený konkrétním cílovým věkovým skupinám, kterými jsou rodiny s dětmi, mládež a sportovní cyklisté.

## **CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

Cíl:

Cílem mé bakalářské práce je návrh a následná realizace konkrétních cyklistických okruhů pro různé věkové kategorie s doplňkovým programem, jejichž absolvování vyplní volný čas a zároveň pozitivně ovlivní již zmíněné psychické (stres) i fyzické (hypokineze, svalová disbalance) stránky jedince.

Úkoly:

- charakteristika pojmu cykloturistika (druhy kol, údržba, oprava, atp.)
- teoretická příprava jednotlivých cyklistických okruhů (trasa, program)
- praktická část (realizace cyklookruhů, absolvování doplňkového programu, herní činnost, fotodokumentace)
- zpětná vazba (možnost úpravy okruhů/programu dle individuálních požadavků)

# **1 TEORETICKÁ ČÁST**



Obrázek 1 - Cykloturistika na cestě ze Sedlčan (Vlastní fotografie)

## **1.1 CYKLOTURISTIKA**

Současný celosvětový trend jasně dokazuje, že zájem o cyklistiku u nás roste. Tento sport začíná neodmyslitelně patřit k běžnému životnímu stylu a dokonce se stává i módní záležitostí. Tento jev lze pojmenovat jako tzv. renesance cyklistiky, a to jak u nás tak v celém světě. Důvodů, proč tomu tak je existuje několik, jedním z nich je nedostatek přirozeného pohybu, který je nutné kompenzovat. Dalším důvodem je dnešní uspěchaná doba, která člověka nutí trávit většinu času v práci, ve spěchu, ve stresu, atp. Průzkumy dokazují, že právě jízda na kole pozitivně ovlivňuje psychiku jedince, neboť ji lze považovat za jistou formu aktivního odpočinku a relaxace.

Dalším možným faktorem zvyšujícím atraktivitu cyklistiky je technický pokrok. Kola dnešní doby se zcela liší od kol starších, mohou za to modernější komponenty, lehčí rámové konstrukce, snadná ovladatelnost, atd. Díky tomu mohou cyklistiku provozovat i méně zdatní cyklisté, kdy například pomocí lehkého převodu vyjedou prudký kopec snadněji. I výběr kol pro děti je velmi pestrý.

Dnes tomu již není jako dříve, kdy existoval pouze jeden druh kola a jeho koupě nebyla lehká. V dnešní době jsou kola cenově dostupnější a člověk má možnost výběru z širokého množství různých druhů kol.

Právě cyklistika je vhodným sportem k udržení zdraví a kondice, aniž by docházelo k nadměrnému zatěžování pohybového aparátu. Během jízdy na kole člověk staticky nezatěžuje dva nejdůležitější a také velmi složité klouby, kterými jsou kloub kolenní a kyčelní. Jednou z mnoha civilizačních chorob je obezita, nadváha, jejímž důsledkem je nadměrné zatěžování a následné opotřebenění kloubů, vazů a chrupavek, které jsou nedílnou součástí pohybového aparátu. Právě cyklistika je takovým sportem, který tomuto nadměrnému opotřebenění předchází. A je-li již pozdě a operace je nevyhnutelná, je právě cyklistika doporučovaným sportem k regeneraci pohybového aparátu. (ONDRÁČEK, HŘEBÍČKOVÁ 2007)

### **1.1.1 ROZDĚLENÍ CYKLOTURISTIKY – DRUHY KOL**

Cykloturistiku lze rozdělit dle prostředí, v němž ji budeme provozovat na silniční a horskou. S tím souvisí i použití různých druhů jízdních kol:

- **Silniční kolo** – tento typ kola je určen výhradně pro cykloturistiku prováděnou na silnicích. Od ostatních kol se liší stavbou a profilem rámu, dále použitými komponenty a v neposlední řadě koly, ta jsou vybavena úzkými pneumatikami s minimálním až nulovým vzorem. Díky své nízké váze a posedu na kole s minimálním odporem vzduchu je silniční kolo schopné dosahovat vysokých rychlostí.
- **Horské kolo (MT Bike – Mountain bike)** – hlavními charakteristickými rysy MT biku jsou pevnější rám, přední po případě i zadní odpružení, komponenty určené pro horská kola, dále kola vybavená pevnějšími ráfky a širokými plášti s hrubým vzorkem. Výsledkem je vyšší váha, která s použitím širokých plášťů ztěžuje jízdu po silnici. Proto je tento typ kola určen pro pohyb a jízdu v terénu.

- **Trekkingové kolo (Trek)** – mezistupněm mezi oběma předchozími typy je trek. Kolo je velmi podobné MT biku, liší se pouze lehčím rámem, užšími a většími koly a vidlicí s nižší vahou a zdvihem. Kolo je určeno spíše pro zpevněné komunikace, do terénu se příliš nehodí.

(ONDRÁČEK, HŘEBÍČKOVÁ 2007)

### 1.1.2 ZÁKLADNÍ ÚDRŽBA KOLA

Chceme-li, aby nám naše jízdní kolo vydrželo a spolehlivě fungovalo co nejdéle, měli bychom této kapitole věnovat zvýšenou pozornost. Jedním faktorem, který životnost našeho dopravního prostředku přímo ovlivňuje je styl jízdy, o této problematice se můžete dočíst v mnoha publikacích věnovaných cyklistice. Tím druhým faktorem, o kterém bych se zde rád více rozepsal, je údržba, základní servis a mytí našeho kola. Ne jednou jsem byl svědkem nefunkčnosti konkrétního komponentu na mém kole, kdy příčinou nebyla technická závada, ale pouhá nečistota. Na základě toho se pak nemůžeme divit, že vstupním požadavkem každého odborného servisu pro opravu našeho kola je právě jeho čistota. Je tedy zřejmé, že cyklistika samotná není pouze o vyjíždkách krásnou přírodou, ale také o péči o náš dopravní prostředek.

#### 1.1.2.1 Údržba a základní servis

Díky pravidelné údržbě svého kola se vyvarujeme možným nepříjemnostem během vyjíždky. Před každou jízdou je dobré zkontrolovat, zdali jsou pneumatiky dostatečně nahuštěny. Dále bychom měli věnovat pozornost kontrole brzd a v neposlední



Obrázek 2 - Cyklistická výbava (Vlastní fotografie)

řadě projít základní výbavu kola, kam patří například pumpička, náhradní duše, osvětlení, lepení, nářadí atp.

V závěru našeho výletu je dobré věnovat chvíli celkové prohlídce kola. Kontrole by neměly uniknout brzdy, řazení, odpružení, kola, atd.

V závislosti na počtu ujetých kilometrů provádíme kontrolu tlaku v pneumatikách, dotažení všech důležitých spojů, promazání řetězu, šlapacího středu a středů kol, atd. Záleží nejen na kvalitě kola a jeho komponentů, ale i na stylu jízdy. Na základě toho je pak možné určit, kdy je třeba zmíněnou kontrolu provést. Někteří odborníci doporučují kontrolu po 200 ujetých kilometrech, jiní například po 500 ujetých kilometrech.

Každý měsíc bychom měli zkontrolovat, umýt, vyčistit a promazat všechny komponenty, které tuto údržbu vyžadují. Patří sem řetěz, všechna řetězová (ozubená) kolečka, čepy brzd a brzdových pák, dále čepy přehazovačky a přesmykače, ústí všech bovdenů a v neposlední řadě odpruženou přední vidlici a zadní tlumič (v případě, že tyto komponenty naše kolo obsahuje). Důležitá je také kontrola pneumatik, brzdového systému a odpružení.

Každou sezónu je dobré odvést kolo do servisu a nechat ho podrobit odbornou kontrolou. Doporučuje se provést tuto kontrolu před zahájením sezóny, tak aby naše kolo bylo připraveno na jarní, letní a podzimní ježdění. Takto ale uvažuje většina lidí a tudíž není divu, že většina cykloservisů má na konci zimy plné ruce práce. Chceme-li se zbytečnému čekání vyhnout, necháme své kolo seřídít a zkontrolovat již v průběhu zimy, kdy na kole stejně moc nejezdíme.

Odborná kontrola by měla zahrnovat vycentrování kol, promazání a seřízení všech komponentů (brzdový systém, řazení a přehazování, odpružení, všechna ložiska, atd.), výměnu opotřeбенých součástek (řetěz, pastorek, brzdové špalíky/destičky, atp.) a dotažení všech šroubů a šroubků. (LANDA, LIŠKOVÁ 2004)

### **1.1.2.2 Mytí**

Pravidelné mytí kola a udržování jej v čistotě společně s údržbou pohyblivých částí a jejich promazávání, to jsou dva důležité předpoklady k bezchybnému provozu a funkčnosti našeho dopravního prostředku zajišťující bezproblémovou a radostnou jízdu. Je tedy dobré tyto dva faktory nepodceňovat.

V mnoha publikacích věnovaných údržbě jízdních kol jsem se dočetl, že nejsnazším a zároveň nejrychlejším způsobem, jak své kolo omýt je pod proudem tekoucí vody s použitím nejrůznějších druhů čisticích prostředků a smetáčku. V takovém případě je ovšem nutné dát pozor na tlak vody, je-li totiž příliš silný, riskujeme tím, že voda pronikne i do zapouzdřených míst a naše kolo tak může poškodit. Následně je nutné nechat kolo zcela oschnout. Neučiníme-li tak, můžeme druhý den očekávat výskyt rzi na našem bicyklu.

Druhým možným způsobem, který je sice pomalejší, zato ale podstatně pečlivější, je otření celého kola mokrým hadříkem s použitím nějakého čisticího prostředku.



### 1.1.3 ZÁKLADNÍ OPRAVY KOLA



Obrázek 3 - Oprava defektu (Vlastní fotografie)

#### 1.1.3.1 Lepení, výměna duše, výměna pláště

Jednou z nejčastějších závad na jízdním kole je píchnutí duše o ostrý předmět nebo její proražení nárazem, například při nájezdu na obrubník. Lepení nebo výměna duše/pláště za nové patří k těm jednodušším opravám, kterou by měl zvládnout každý cyklista bez návštěvy odborného servisu, neboť takovýto defekt nás může potkat takřka kdekoliv. To vše ovšem za předpokladu, máme-li u sebe náhradní duši, montpáky, hustilku, případně sadu lepení. Kolo demontujeme od rámu, v případě jiného typu brzd než jsou brzdy kotoučové je třeba je rozpojit, a dále postupujeme dle návodu.

**1.** Po píchnutí je třeba z duše vypustit přebytečný vzduch a odtláčit patku pláště od ráfku po celém jeho obvodu. Některé typy ventilků jsou v ráfku zajištěny maticí, je-li tomu tak v našem případě, odšroubujeme ji (viz obr. 4).



Obrázek 4 - Demontáž pláště (Originál z iVelo.cz, upraveno)

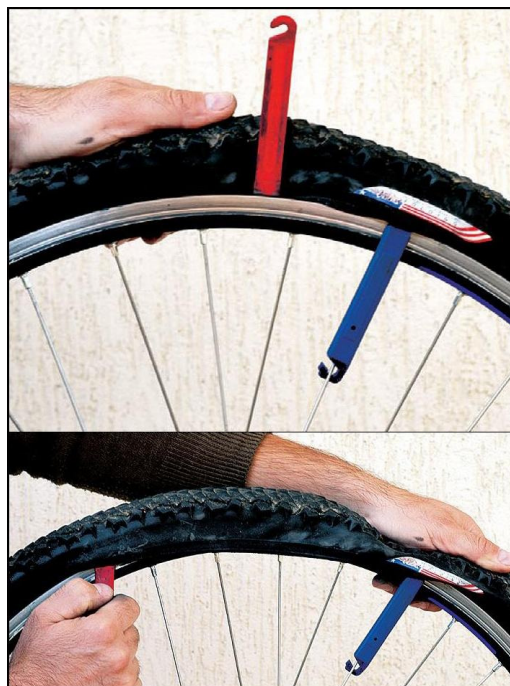
**2.** K demontáži pláště používáme v zásadě speciální montpáky. Šroubovák, klíč a podobné náhrady s ostrými hranami mohou poničit jak samotný plášť nebo ráfek tak hlavně duši. Někdy postačí pouze jedna montpáka, většinou však obě. Záleží na druhu pláště a jeho stáří, čím je plášť starší a tím „vytahanější“, tím je jeho demontáž snazší.

Montpáku tedy vložíme pod patku pláště a tlakem na její druhou stranu plášť přetáhneme přes okraj ráfku. Současně druhou rukou shora tlačíme na plášť. Následně druhou stranu montpáky zajistíme o drát ve výpletu, právě proto je jeden konec montpáky vybaven pomocným háčkem. (viz obr. 5)

S druhou montpákou postupujeme stejně. Následně tahem jedné či obou montpák plášť demontujeme. Máme-li celou jednu stranu pláště přetaženou přes ráfek, jsme schopni duši vyjmout a vyměnit ji za novou nebo tu původní zalepit (viz obr. 6).

**3.** V případě lepení původního pláště je třeba poškozené místo lokalizovat. Větší díru v duši najdeme poměrně snadno a rychle, v případě menší dírky se doporučuje ponoření lehce nafouknuté duše do vody. Unikající vzduch tak snadno defekt odhalí.

**4.** Díрку jsme tedy lokalizovali a následuje její zalepení. Celé místo lehce obrousíme smirkovým papírem či hrubším plíškem, který by měl být součástí každé sady lepení. Lepidlo nanese na nepatrně větší plochu než je námi zvolená záplata a necháme chvilku zavadnout. Ze záplaty sejmeme ochranou folii a přitiskneme ji k plášti v místě defektu. Přitlačenou ji zde držíme 2-5 minut (záleží na druhu lepidla, doporučuje



Obrázek 5 - Demontáž pláště  
(Originál z iVelo.cz, upraveno)

se vycházet z přiloženého návodu). Takto opravenou duši můžeme vrátit zpět na své místo (viz obr. 6).



Obrázek 6 - Návod lepení děravé duše (Originál z iVelo.cz, upraveno)

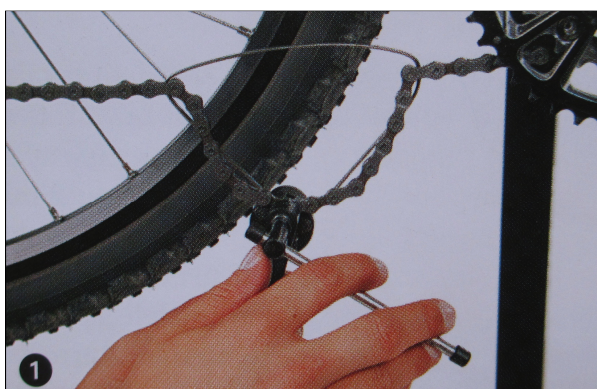
**5.** Před samotným vložením duše do pláště se hmatem ujistěte, že v něm není zaražen nějaký předmět, který mohl defekt způsobit a mohl by opravenou duši opět poškodit (většinou to bývají trny, sklo, tenký drát, ostrý kámen, větev nebo „jen“ nečistoty). Duši a následně i patku pláště vrátíme pomocí montpák zpátky. Defekt je opraven a stačí už jen kolo nafouknout. Doporučuje se kolo nafukovat postupně a s přestávkami, během kterých hmatem promačkáme celý plášť a srovnáme tak duši uvnitř.

### **1.1.3.2 Výměna nebo oprava řetězu**

Nýtovačka řetězu je součástí (téměř) všech sad nářadí pro cyklisty a funguje jako miniaturní svěrák. Když se řetěz roztrhne při vyjíždce, vyjměte vadnou část a snýtujte řetěz následujícím způsobem: Nasadte řetěz. Starý ohnutý drát přitom může nahradit třetí ruku (viz obr. 7). Otáčením zasunujte trn nýtovačky pomalu do řetězu, až se řetěz rozpojí. Dbejte na to, aby nýt úplně nevypadl, ale zůstal vtlačen v boční straně článku. Vyjměte vadnou část řetězu. Oba konce řetězu spolu snýtujte. Dbejte na to, aby konce nýtu na obou stranách přesně



lícovaly. Jinak se s řetězem špatně přeřazuje nebo se na tom samém místě dokonce znovu roztrhne. U jednoduchých nýtů se stává, že v nově snýtovaném článku je příliš tuhý (viz obr. 8). Přesné řazení je v takovém případě vyloučeno. Citlivým ohýbáním pomocí palců se kloub uvolní (viz obr. 9). Elegantním řešením je pomocí šroubováku mírně roztáhnout boční stranu článku.



Obrázek 7 - Výměna/oprava řetězu (HAYMANN, STANCIU 2009, s. 88, upraveno)  
Kousek drátu (starý výplet kola) nahradí při rozpojení řetězu třetí ruku.



Obrázek 8 - Výměna/oprava řetězu (HAYMANN, STANCIU 2009, s. 88, upraveno)  
Po snýtování může být kloubové spojení opraveného článku tuhé.



Obrázek 9 - Výměna/oprava řetězu (HAYMANN, STANCIU 2009, s. 88, upraveno)

Zakývejte ztuhlým místem palci. (HAYMANN, STANCIU 2009)

### **1.1.3.3 Výměna přetrženého brzdového lanka**

Současná cyklistika nabízí velké množství různých brzdových systémů, z hlediska mechaniky ale můžeme rozlišit dva druhy brzdových mechanismů.

Tím prvním je systém hydraulický, který se vyskytuje pouze u hydraulických kotoučových brzd a brzdícím médiem je zde olej, tento systém bychom našli například i u aut a motocyklů. Jeho velikou výhodou, kterou mají všechny druhy kotoučových brzd, je vysoká brzdící účinnost, v neposlední řadě pak atraktivní vzhled. Nevýhodou ale je, že v případě poškození je nutné vyhledat odbornou pomoc.

Druhým je systém mechanický, jeho funkčnost zajišťuje ocelové lanko procházející bovdenem. Postupem času a opotřebením může dojít k jeho přetržení, následkem je nefunkčnost jedné z brzd, buď zadní, nebo přední. V takovém případě můžeme celý výlet dokončit s jednou brzdou nebo v případě, že s sebou vozíme náhradní brzdové lanko, závadu opravit. Návod níže je určen pro nejčastěji používanou brzdu typu V-brake.

**1.** Připravíme si veškeré vybavení, které budeme potřebovat (klíč popřípadě šroubovák, náhradní brzdové lanko).

**2.** Jako první krok je nutné přetržené brzdové lanko demontovat, to bývá zpravidla upevněno matkou na jednom z brzdových ramen. Matku povolíme a lanko z kola vytáhneme, včetně všech bovdenů, kterými prochází. Posledním místem, kudy lanko vede, je brzdová páka, kde je lanko zajištěno jeho rozšířeným začátkem a je tedy nutné jej vysunout.

**3.** Staré lanko je demontováno a montáž nového může začít. Postupujeme v opačném pořadí, kdy nové lanko protáhneme brzdovou pákou a jeho rozšířeným koncem jej zde zajistíme. Následně navlékneme bovdeny v jejich původním pořadí. Důležité je lanko pro jeho snazší průchod bovdeny předem naolejovat. Posledním krokem je utažení koncové matky a seřízení brzdy.

### 1.1.3.4 Seřízení brzdy (typ V-Brake)

Pro optimální brzdový účinek musí být ramena brzdy navzájem rovnoběžná. Dají se nastavit pomocí křížového šroubováku, kterým se seřizuje vnitřní pružina. Brzdové špalky by měli být co nejbližší k ráfku. To zařídíte regulačním šroubem na brzdové páce. Pokud by se ráfek vlnil a špalky drhly, můžete ho povolit.



Obrázek 10 - Seřízení brzdy (HAYMANN, STANCIU 2009, s. 89, upraveno)

Ideální poloha ramene V-brzdy k ráfku je 90°, tím je zajištěna maximální brzdová síla.



Obrázek 11 - Seřízení brzdy (HAYMANN, STANCIU 2009, s. 89, upraveno)

Seřízení napětí pružiny pomáhá, pokud některé rameno brzdy trochu vybočuje. (HAYMANN, STANCIU 2009)

#### **1.1.4 PRVNÍ POMOC**

Úrazy a různá poranění jsou nedílnou součástí každého sportu, a ani cyklistika není výjimkou. Důležitou roli hraje také fakt, že při jízdě na kole dosahujeme vyšší rychlosti. Faktorů zvyšujících riziko poranění je ale ve skutečnosti mnohem více než pouze rychlost. Patří sem například pohyb cyklisty po veřejných komunikacích za běžného provozu nebo jízda v nebezpečném terénu.

Abychom byly schopni první pomoc při úrazu na jízdním kole poskytnout, je dobré mít s sebou alespoň malou lékárničku obsahující základní potřebné vybavení, jakým je náplast, sterilní gáza, antiseptická mast, obvaz, malé nůžky, atp. Vzhledem k tomu, že nikdy nedokážeme odhadnout, co se bude kdy hodit, je lepší být vždy připraven na cokoliv. Včasné poskytnutí první pomoci mnohonásobně snižuje riziko trvalých následků.

Je dobré pamatovat na to, že zlomenina dolní nebo horní končetiny se zahojí poměrně rychle, ale trvalé poranění mozku je nezvratné. Proto je dobré nezapomínat na cyklistickou helmu, kterou bychom si měli brát vždy, i při sebekratší projížďce.

Staneme-li se svědkem pádu a úrazu, bez váhání bychom měli poskytnout okamžitou první pomoc. Nejprve zjistíme, je-li zraněný při vědomí. Pokud není, je důležité zajistit jeho základní vitální funkce, kterými jsou dýchání a krevní oběh. Následuje kontrola ústní dutiny, po případě její očištění od jiných cizích těles či zvratků. Posledním krokem je uložení pacienta do stabilizované polohy (pacient leží na boku, dolní končetina blíže k zemi je pokrčená, druhá dolní končetina je natažená, horní končetiny podpírají hlavu).

V případě podezření na zlomeninu je třeba danou zlomenou končetinu znehybnit pomocí vhodně zvolené dlahy. Se zraněným zbytečně nemanipulujeme, udržujeme ho v klidu a nepodáváme mu nic k jídlu ani k pití.



Dojde-li během úrazu k velkému krvácení, je třeba použít tlakový obvaz a krvácení se pokusit zastavit. V případě malých oděrek použijeme vodu k jejich očištění a sterilní gázu k jejich překrytí. (SOULEK, MARTÍNEK 2000)

### **1.1.5 DESATERO CYKLOTURISTIKY**

- 1) Budu se řídit pravidlem pravé ruky vzhledem ke všem ostatním nemotorizovaným turistům a cyklistům. Jsem si vědom toho, že lidé soudí cyklisty podle mého chování.
- 2) Zpomalím, pokud se blížím k jiným cyklistům, a budu předjíždět velmi opatrně.
- 3) Rychlost budu mít neustále pod kontrolou. Do zatáček budu vjíždět s vědomím, že by tam mohl někdo být.
- 4) Zůstanu na určených stezkách a nebudu vjíždět mimo vymezenou trasu, a ničit tak vegetaci nebo zvyšovat potenciál možné eroze.
- 5) Nebudu rušit zvěř nebo dobytek.
- 6) Nebudu vyhazovat odpadky.
- 7) Budu respektovat značení stezek a dále budu respektovat veřejná a soukromá prostranství.
- 8) Přizpůsobím cíl vyjíždky svým schopnostem, vybavení, terénu a počasí včetně předpovědi.
- 9) Nebudu jezdit sám do odlehlých oblastí. Vždy někomu zanechám zprávu o cíli (trase) mé cesty a o předpokládaném času návratu.
- 10) Vždy budu nosit cyklistickou přilbu.

(LANDA, LIŠKOVÁ 2004)

### **1.2 CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH CYKLOOKRUHŮ**

V mé práci naleznete celkem šest cyklookruhů pro tři různé věkové skupiny. Skupina „Pro rodiny s dětmi“ má k dispozici dva okruhy a stejně tak je tomu i u následujících dvou skupin („Pro mládež“ a „Pro sportovní cyklisty“). Každá z těchto kategorií má svá specifika, o kterých se dočtete níže. Důležitou připomínkou je, že jednotlivé

okruhy může absolvovat prakticky kdokoliv, bez ohledu na to, že do dané skupiny nezapadá.

Součástí každého popisu trasy je mapa, statistické údaje a výškový profil. Pro snazší orientaci ve výškovém profilu doporučuji prostudování přiloženého obrázku s vysvětlivkami.



Obrázek 12 - Výškový profil – Vysvětlivky (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno)

### 1.2.1 PRO RODINY S DĚTMI

Cyklookruhy v této sekci jsou určeny zejména rodinám s dětmi. Konkrétně dětem ve věkovém rozmezí od 6 do 11 let, což odpovídá mladšímu školnímu věku. Věkové rozhraní je ale pouze orientační, není limitující, výletu se mohou účastnit jak mladší děti, tak samozřejmě i děti starší. A to jak na vlastním kole, tak i v dětské sedačce.

Vzhledem k tomu, že se jedná o celodenní výlety, určené právě malým dětem, je třeba přesně promyslet optimální délku celého výletu v souladu s náročností, dále pak připravit takový program, který do celého výletu ideálně zapadne. Jde tedy o to, aby byl celkový cyklovýlet naplánovaný tak, aby byla jeho realizace vůbec možná. To znamená vymyšlení takové trasy a programu, který odpovídá možnostem účastníků.

Limitem vzdálenosti pro tuto skupinu cyklistů je 40 kilometrů. Hodnota je průměrná, to znamená, že jeden výlet může být kratší a druhý výlet naopak delší. V podstatě jde ale o to, aby se jeho výsledná

realizace dala bez problémů absolvovat, konkrétně aby děti zvládnuly tuto destinaci překonat, a aby celý výlet vyplnil větší část dne.

Co se náročnosti týče, je důležité vybrat takovou trasu, kterou je možné s malými dětmi absolvovat, zároveň ale musí být trasa pestrá a zajímavá. Konkrétně aby cela trasa nevedla jen přes úseky s vysokou frekventovaností aut, ale naopak aby se snadný terén a převýšení střídal s lehce náročnějším terénem, to znamená zařadit do celého výletu například průjezd lesem či jízdu po lesní nebo polní cestě, pěšině. Vzhledem k tomu, že je výlet určený malým dětem, jízda po silnici se zpevněným povrchem by měla mít převahu nad jízdou v terénu.

Třetím bodem je program, který má kulturně poznávací a herní charakter. Rodiče mají možnost vybrat některou z nabízených her, jednu či více, a tu si pak během výletu zahrají. V popisu trasy pak nechybí zmínka o ideálním místě k odehrání konkrétní hry.

### **1.2.2 PRO MLÁDEŽ**

Okruhy tohoto typu jsou určeny především dětem ve věkovém rozmezí zhruba od 8 do 16 let. Účast rodičů v tomto případě není podmínkou, a proto se výletu mohou starší děti účastnit samostatně či ve skupině na vlastní nebezpečí nebo mohou být tyto okruhy použity jako návrh na celodenní výlet pro různé dětské a mládežnické organizace a spolky jakým je například skaut. V takovém případě je vůdcem přebírajícím veškerou organizaci samotný vedoucí.

Vzhledem k vyššímu věku všech účastněných je možné využít i větší množství technicky náročnějších úseků a průjezdů terénem. Kilometrový rozsah pro tuto skupinu jezdců je cca 40-80 kilometrů.

V případě využití herního programu je lepší absolvovat výlet v početnější skupině.

### **1.2.3 PRO SPORTOVNÍ CYKLISTY**

Z názvu této kategorie by se leckdo mohl domnívat, že okruhy jsou věnovány cyklistům, kteří se právě cyklistice věnují na vysoké až závodní úrovni, opak je ale pravdou. Samozřejmě, že se tito sportovci

okruhů účastnit mohou, ale z hlediska náročnosti jsou mnou nabízené výlety určeny hlavně rekreačním cyklistům. Pro sportovního cyklistu je takovýto okruh spíše aktivním odpočinkem.

Do skupiny sportovních cyklistů řadím jedince starší 15, 16-ti let, kteří jsou schopni celý výlet absolvovat sami nebo ve skupině bez nutné účasti dospělého, na rozdíl od okruhů předchozích, kde je účast dospělého nutná. Předpokladem je schopnost urazit na jízdním kole delší vzdálenost při technicky náročnějších podmínkách. Na základě toho jsem vzdálenost těchto okruhů stanovil v rozmezí 80-100 kilometrů.

Vzhledem k tomu, že u jezdců z této skupiny převažuje samotná jízda na kole nad ostatními aktivitami, věnuji zde větší pozornost kulturně-poznávacímu doplňkovému programu nad programem herním. Fantazii se ale meze nekladou a má-li sportovní cyklista chuť zahrát si s kamarády během výletu nějakou hru, stačí si jen vybrat některou z nabízených her. Dalším důvodem je právě délka těchto tras, jejíž průběh by měl zaujmout převážnou část dne a na herní doplňkový program tak nezbývá mnoho času.

Aby byl celý výlet pestřejší a účastník jej nestrávil celý pouze na silnici se zpevněným povrchem, kde ho každou chvíli míjí auto, jsou tyto okruhy doplněny o kratší přejezdy v technicky náročnějším prostředí, jakým může být například průjezd lesem. Četnost těchto úseků by u sportovních cyklistů měla převažovat, ovšem není tomu tak v případě rekreačních jezdců.

### **1.3 DOPLŇUJÍCÍ PROGRAM**

Tak aby výlet nebyl příliš monotónní, aby nešlo pouze o přesun z bodu A do bodu B a zpět, zpestřil jsem jednotlivé okruhy o doplňující programy. Celý výlet pak není pouze o jízdě na kole, ale i o jiné, zábavné a rozvíjející činnosti.

### **1.3.1 HERNÍ ČINNOST**

Prvním doplňujícím programem je herní činnost, jejímž cílem je alespoň na chvíli sesednout z kola a věnovat se něčemu jinému, dalším cílem je pak samotné zpestření výletu. V této podkapitole bych rád zájemcům nabídl výčet některých her, které je možné odehrát.

Některé ze zmíněných her je lepší realizovat v konkrétním prostředí, jakým může být například les či louka. V takovém případě nechybí zmínka o tomto místě v popisu trasy.

#### **1.3.1.1 Hry**

##### **Časki**

Ideálním prostředím k odehrání této hry je nějaká louka, na které si vytyčíme imaginární hřiště ve tvaru čtvrtkruhové výseče. Středem této výseče vedeme mety, na které můžeme použít například mikiny nebo jiné volné oblečení. Hřiště je připravené a jedinou pomůckou potřebnou k zahájení hry je tenisový míček či jiný míček podobné velikosti.

Hra je určena minimálně pro 6 hráčů, kdy se jeden hráč – běžec s míčkem postaví na začátek výseče a zbylí soupeři hlídají hřiště. Hra začíná v momentě, kdy běžec vhodí míček někam do hřiště a běží podél met, kterých se musí vždy dotknout. Úkolem hlídačů hřiště je co nejrychleji míček chytit nebo sebrat ze země, pomocí přihrávek jej dopravit co nejbližší k běžci a vybít ho. Hráči se v roli běžce postupně vystřídají a ten, kterému se podaří dotknout se co největšího počtu met vyhrává.

##### **Větrná růžice**

Tato hra je určena minimálně pro 2 hráče, ale čím je počet soutěžících vyšší, tím je hra zábavnější. Hru lze hrát téměř kdekoliv, nejideálnějším prostředím je například louka.

Hráči se postaví do řady a pak už jen plní rozkazy vedoucího, které jsou stále těžší a rychlejší. Ten, kdo udělá chybu, vypadává z kola ven. Poslední hráč, který zůstane ve hře, se stane vítězem.

Vedoucí nejprve určí světové strany, vysvětlí jednotlivé rozkazy (**Vítr vane od jihu/severu/východu/západu** – hráči se co nejrychleji otočí na danou světovou stranu. **Vichřice vane od jihu/severu/východu/západu** – hráči se co nejrychleji 3x otočí dokola a skončí čelem k dané světové straně.) a hra může začít.

### **Dobývání vrchu**

Jak už samotný název napovídá, cílem hry je dobýt vrch, který je hlídáný vedoucím či jedním z rodičů v podobě strážce. Hra je určena minimálně pro 2 hráče, čím je ale počet soutěžících vyšší, tím je hra zábavnější. Ideálním prostředím k odehrání této hry je nějaký zalesněný vrch.

Principem hry je nepozorovaně se propížit od spodní části kopce až na jeho vrchol, který hlídá strážce a každého, koho spatří, pošle na začátek. Vítězem je ten hráč, kterému se podaří dostat se co nejbliže k vrcholu kopce a dobýt jej tak.

### **Spojení**

Minimální počet hráčů k odehrání této hry je 8, dva teamy po 4 hráčích, ale čím je počet soutěžících vyšší, tím je hra zábavnější. Dále ke hře potřebujeme 3 kuchyňské nože a 3 vidličky nebo můžeme použít 3 a 3 jiné předměty (například kameny, šišky, klacíky, atp.). Hru lze odehrát téměř v jakémkoli prostředí.

Oba teamy se postaví do dvou zástupů vedle sebe a společně se chytí za uši. První hráč v zástupu drží v pravé ruce nůž a v levé ruce vidličku zatímco poslední hráč v zástupu je jediný, který je otočený dozadu a sleduje vedoucího. Ten drží příbor stejně jako 2 první hráči.

Hra začíná v momentě, kdy vedoucí zdvihne jeden z příborů nad hlavu. Celým zástupem se tak začne šířit signál přenášený jemným stisknutím ucha. Ten team, který správný signál dopraví celým zástupem až k tomu prvnímu nejrychleji, získává bod. Po každém kole se ten, kdo byl první, přesouvá na konec zástupu.

## **Hra o klíč**

Každé zajímavé místo na trase, kterým může být například zřícenina hradu, tvrz nebo zámek, v sobě skrývá imaginární klíč, k jeho získání je třeba vyhrát hru o klíč. Součástí většiny takovýchto míst bývá informační tabule, ta společně s papírem a tužkou tvoří základní pomůcky, které ke hře budeme potřebovat.

Pravidla hry jsou jednoduchá, rodič nebo vedoucí přečte část či celý text o historii daného místa nebo soutěžícím vyměří určitý čas k samostatnému čtení. Hlavním úkolem je zapamatovat si co nejvíce informací a následně správně odpovědět na položené otázky. Ten, kdo správně zodpoví nejvíce otázek a získá tak nejvíce bodů, získá i klíč a stane se vítězem.

Hra se dá hrát i opakovaně na stejném místě, vlastník klíče se tak musí pokusit o to, aby svůj klíč uhájil a nepřišel o něj.

### **1.3.2 KULTURNĚ-POZNÁVACÍ ČINNOST**

Kulturně poznávací činnost je druhým doplňujícím programem, který zpestří váš celodenní výlet. Z názvu jasně vyplývá, čeho se tento program bude týkat.

Nedílnou součástí popisu trasy je i popis jednotlivých zajímavých míst, které na trase můžeme potkat, jedná se o místa jak přírodní, tak o místa uměle vytvořená člověkem. Cíle této podkapitoly jsou téměř stejné jak v podkapitole předchozí, je zde ovšem jeden rozdíl. Tím je snaha naučit účastníky poznat, vnímat a znát okolí, ve kterém žijí, nebo kterým projíždí.

## **2 PRAKTICKÁ ČÁST**

### **2.1 POPIS JEDNOTLIVÝCH CYKLOOKRUHŮ**

#### **2.1.1 SEDLČANSKO (STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA)**



Obrázek 13 - Sedlčany (Vlastní fotografie)

V okrese Příbram, Středočeský kraj, se zhruba 65 kilometrů jižně od Prahy nachází město Sedlčany. Jeho okolí nabízí nespočet přírodních krás, zajímavých míst a památek, které jistě stojí za zmínku a následnou návštěvu. Jako příklad bych zmínil řeku Vltavu, která v blízkosti Sedlčan protéká. Na jejím břehu se kromě mnoha krásných výhledů nachází i CHKO Drbákov – Albertovy skály nebo pozůstatky keltského hradiště Hrazany. Dalším zajímavým místem v okolí je Středočeská pahorkatina s nejvyšším vrcholem Javorová skála – 723 metrů nad mořem. Právě tato místa, a mnoho dalších, lákají všechny milovníky turistiky a pohybu k návštěvě. Způsobem, jak během jednoho dne navštívit co nejvíce zajímavých míst v tomto regionu je cyklovýlet.

Všechny mnou vybrané a naplánované výlety startují ze sedlčanského náměstí. Neznamená to ovšem, že je nutné výlet začít právě na tomto místě a následně ho absolvovat celý nebo jen jeho část.



## 2.1.2 PRO RODINY S DĚTMI

### 2.1.2.1 Na Drahoušek a zpět

#### Stručná charakteristika:

Lehká cyklotrasa určená pro horská i trekkingová kola s několika zajímavými místy a občerstvením na trase. Převážná většina trasy vede po komunikacích a silnicích se zpevněným povrchem.

#### Trasa:

**Sedlčany** → Vítěž → Hradištko → Prosenická Lhota → **Drahoušek** (rozhledna) → Osečany → Dublíný → Radíč → Chýnov → Kňovice → Příčovy → **Sedlčany**

#### Statistické údaje:

Délka – 25,25 km

Převýšení – 203 m

Stoupání – 12,61 km

Klesání – 12,43 km

Max. výška – 501 m.n.m.

Min. výška – 289 m.n.m.

#### Výškový profil trasy:



Obrázek 14 - Výškový profil 1 (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno)

Mapa:



Obrázek 15 - Mapa č. 1 (Originál z Mapy.cz, upraveno)

### Popis trasy:

Ze sedlčanského náměstí vyrážíme po cyklostezce číslo 8136 směrem na Vítěž. Vítěž je malá obec ležící v kopcích nad Sedlčany ve výšce 400 metrů nad mořem, čeká nás tedy stoupání. Cesta vede po silnici se zpevněným povrchem. Po projetí obce stoupání stále pokračuje a odměnou za tento výkon je nám při pohledu za sebe výhled na město Sedlčany a jeho okolí. Přibližně 1 kilometr za obcí Vítěž končí náš první úsek stoupání. Zde je místo vhodné k odpočinku a po případě k odehrání nějaké hry. Kolem cesty se nacházejí převážně pole, což není zrovna ideální místo pro hru, ale po pravé straně se cca 150 metrů od silnice nachází les, počátek lesu Kolihovského. Na kraji tohoto lesa se nachází žulový památník věnovaný letcům padlým během druhé světové války. Místo, které jistě stojí za návštěvu, odkud je mimo jiné i výhled do širokého okolí.

Po krátké zastávce a nabrání nových sil můžeme pokračovat v cestě. Další vesnicí na trase je Prosenická Lhota. Ve zdejší hospůdce je možné se občerstvit, odtud pak najíždíme na novou cyklostezku s číslem 8132. Sem tam se mezi stromy občas objeví vyhlídková věž, cíl už tedy není daleko, přesněji 2 kilometry od Prosenické Lhoty. Rozhledna stojí na pravé straně od silnice a je dobře značená, neměl by tedy být problém odbočku minout. Přijíždíme k cíli, kde jsme odměněni krásným výhledem. Místo se nachází uprostřed lesa, máme-li čas, i zde se dá odehrát nějaká hra z našeho seznamu.

Hned pod kopcem leží obec Osečany, cesta tam je díky prudkému klesání poměrně rychlá. Při sjezdu je nutné dbát zvýšené opatrnosti. V obci se původně nacházela renesanční tvrz, později přestavěná na zámek s parkem. Bohužel tato stavba není přístupná veřejnosti a postupem času chátrá. Dále je v obci možnost občerstvení v tamní hospodě, naše trasa ale křížuje pouze okrajovou část vsi a hned na jejím začátku se stáčí doprava. Cyklotrasa číslo 8132 nás přes osadu Dublíny dovede až do obce Radíč, kde stojí barokní zámek.



Po návštěvě zámku nebo pouhém odpočinku můžeme vyrazit dál. Z obce vede mírné stoupání, na jehož konci odbočíme doleva ke statku Chýnov, který se proslavil hlavně tím, že se zde natáčel oblíbený televizní seriál Zdivočelá země. Pro snazší orientaci nám pomůže žlutá turistická značka, ta se ovšem zhruba po 150 metrech stáčí doleva, my pokračujeme dál po lesní asfaltové silničce v rovném směru. Následuje mírné stoupání v lesním prostředí, na jehož konci se naše trasa napojí na cyklotrasu číslo 8135. Mineme následující obec Kňovice a pokračujeme dál do obce Příčovy. Zde je možné vidět barokní zámeček s kaplí a se špýcharem. Další zajímavostí této obce je zřícenina bývalého větrného mlýna tyčící se na vrchu Chlumka (400 m.n.m.) nad vsí.

Naše trasa ale vede na druhou stranu, do 3,5 kilometrů vzdálených Sedlčan, kde náš dnešní výlet končí.



Obrázek 16 - Slavnostní zakončení výletu (Vlastní fotografie)

## 2.1.2.2 Vysoký Chlumeč – Muzeum lidových staveb

### Stručná charakteristika:

Lehká cyklotrasa pro horská i trekkingová kola vedoucí převážně po komunikacích se zpevněným povrchem.

### Trasa:

**Sedlčany** → Příčovy → Rybník Musík → Dublovice → Chramosty → Jezvinka → Jezvina, Hradce → Poušť sv. Marka → **Vysoký Chlumeč – Muzeum** → Ústupenice → Pod Jonášem → **Sedlčany**

### Statistické údaje:

Délka – 31,11 km

Převýšení – 209 m

Stoupání – 16,56 km

Klesání – 11,88 km

Max. výška – 523 m.n.m. (Poušť sv. Marka)

Min. výška – 314 m.n.m.

### Výškový profil trasy:



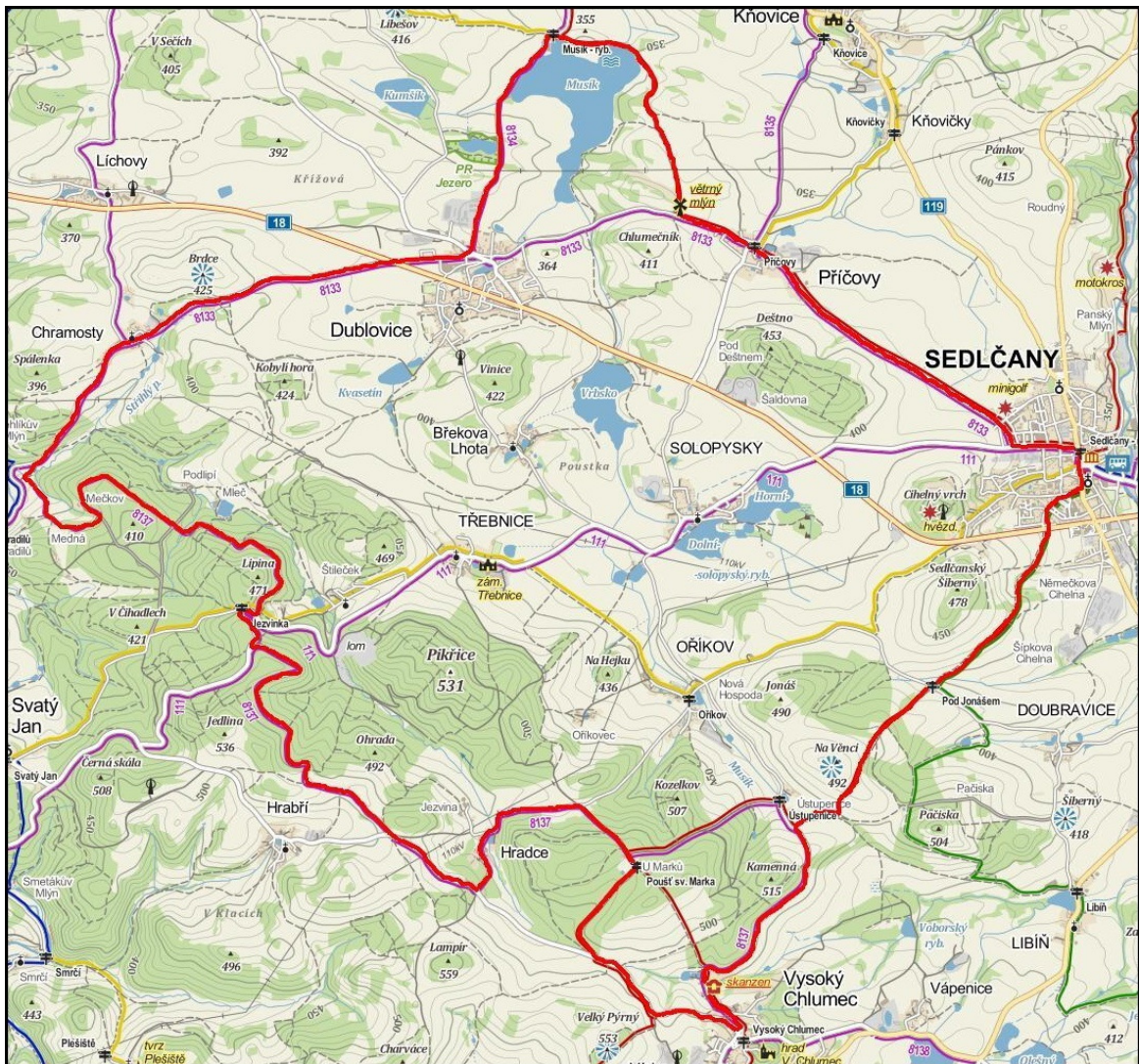
Obrázek 17 - Výškový profil 2a (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno)



Obrázek 18 - Výškový profil 2b (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno)



Mapa:



Obrázek 19 - Mapa č.: 2 (Original z Mapy.cz, upraveno)

### Popis trasy:

Cílem tohoto okruhu je obec Vysoký Chlumeč, která se nachází 8 kilometrů jihozápadně od města Sedlčany.

Startovním místem, které je pro všechny trasy stejné, je sedlčanské náměstí, odtud se vydáme do nedaleké obce Příčovy, která se nachází 3,5 kilometrů severo-západně



od Sedlčan. Těchto 3,5 kilometrů vede po zpevněné asfaltové silnici, která je zároveň cyklostezkou číslo 8133. V centrální části této obce je možné spatřit barokní zámeček s kaplí a se špýcharem. Hned nad vesnicí se na kopci Chlumka (400 m.n.m.) tyčí zřícenina bývalého větrného mlýnu holandského typu. Stojí jistě za zastavení. Jedná se o místo dalekého výhledu směrem na Sedlčany a naše trasa se zde stáčí doprava, opouštíme tedy cyklostezku a pokračujeme po červené turistické značce na hráz rybníka Musík. I přes to, že se jedná o turisticky značenou trasu, silnice je stále zpevněná, výjimkou je poničený úsek začínající v půlce kopce. Při sjezdu k rybníku je třeba dbát v tomto úseku zvýšené opatrnosti.

Po přejetí hráze pokračujeme ještě zhruba 300 metrů, než dorazíme na křižovatku, zde budeme pokračovat vlevo, po cyklostezce číslo 8134. Na mírném kopci nad Musíkem je v lesním porostu na pravé straně od silnice ukryto „Jezero“. Jedná se o přírodní rezervaci nabízející úkryt různým druhům ptáků a zvířat. Další vesnicí na trase jsou Dublovice, zde pouze projedeme okrajovou částí a pokračujeme dále po cyklostezce číslo 8133 do Chramost. Po projetí této vesnice následuje prudší klesání, stále po silnici se zpevněným povrchem. Sjíždíme do údolí potoka Brzina, kde naše cesta odbočuje doleva na cyklostezku číslo 8137. Po prudším klesání následuje prudší stoupání, polní cesta



křížuje louku a mizí v lese, kde se napojuje na nově zbudovanou silnici. Louky, lesy a ráz této krajiny je opět vhodným místem k zastávce a odehrání nějaké hry.

Cyklostezka číslo 8137 křížuje svatojánské lesy a vede až do cílové destinace. Je zde ale ještě jedno místo nacházející se zhruba 0,5 kilometr před cílem. „Poušť sv.



Marka, je bývalá

Obrázek 21 - Poušť sv. Marka (Vlastní fotografie)

hájovna. Odtud vedou dvě cesty do cíle, tou první je červená turistická trasa, která je sice kratší, ale za to technicky náročnější, neboť se jedná o sjezd po lesní pěšině. Druhá cesta je pokračováním po cyklostezce, zde se jedná o silnici se zpevněným povrchem, je tedy na vás, jakou cestu zvolíte.

Cílem je obec Vysoký Chlumec, kde po krátké pauze, návštěvě muzea či zhlédnutí hradu, který je soukromým majetkem, můžeme pokračovat dále v cestě. Necelý kilometr se vrátíme stejnou cestou, tedy po cyklostezce číslo 8137 a to až nad osadu Ústupenice. V tomto místě sjíždíme z cyklostezky doprava, na červenou turistickou stezku. Odbočka se nachází v kopci a dochází zde ke změně povrchu silnice ze zpevněné na polní cestu. Pomalejší jízda je dobrým předpokladem k bezpečnému odbočení a neriskujeme tak, že odbočku mineme a budeme se muset vracet.

Tato červená turistická značka vedoucí převážně po polních cestách nás bezpečně dovede až do Sedlčan, kde náš dnešní výlet končí.



## 2.1.3 PRO MLÁDEŽ

### 2.1.3.1 Hrazany, Drahoušek

#### Stručná charakteristika:

Náročnější cyklotrasa určená zejména pro horská, ale i trekkingová kola. Převážná část cesty vede po silnicích se zpevněným povrchem, obsahuje ale i několik technicky náročnějších úseků. Na trase se nachází mnoho zajímavých míst. Dále je zde několik možností k občerstvení.

#### Trasa:

**Sedlčany** → Příčovy → Červený → Chlum → Nová Ves → Žďár → **Hrazany** → **Hradnice** → Radíč → Dubliny → Osečany → **Drahoušek** (rozhledna) → Brožné → Sestrouň → Prosenická Lhota → Klimětice → Sedlečko → Sledovice → Bezmíř → Křenovice → Zahradka → Křenovičky → Lovčice → Dolce → Hulín → Mezné → Radeč → Úklid → Vysoký Chlumeč → Poušť sv. Marka → Ústupenice → Pod Jonášem → **Sedlčany**

#### Statistické údaje:

Délka – 71,51 km

Převýšení – 245 m

Stoupání – 36,97 km

Klesání – 32,34 km

Max. výška – 535 m.n.m. (Lovčice)

Min. výška – 290 m.n.m.

## Výškový profil trasy:



Obrázek 22 - Výškový profil 3a (Original z programu Cyklotrasy, upraveno)

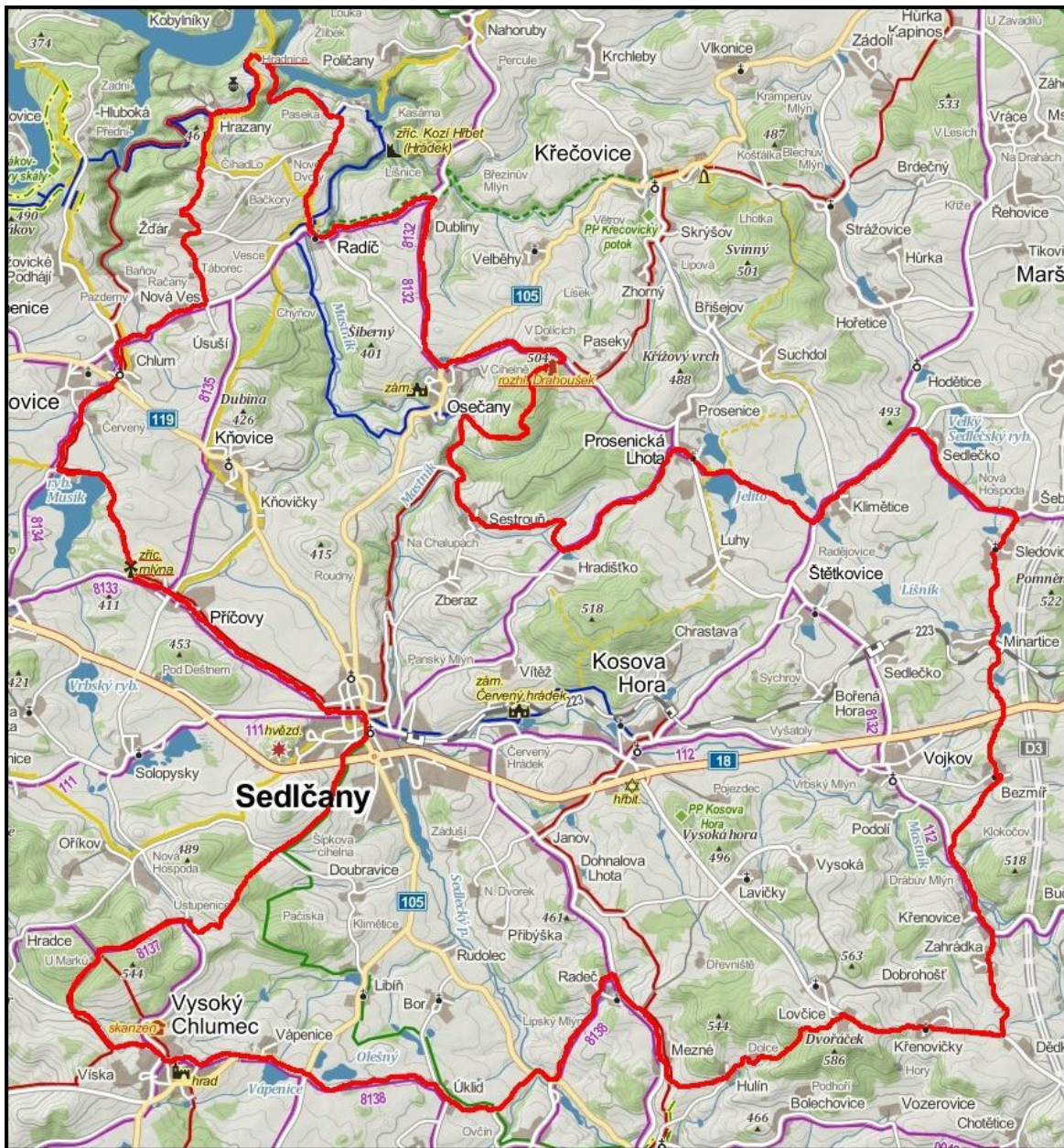


Obrázek 23 - Výškový profil 3b (Original z programu Cyklotrasy, upraveno)



Obrázek 24 - Výškový profil 3c (Original z programu Cyklotrasy, upraveno)

Mapa:



Obrázek 25 - Mapa č.: 3 (Originál z Mapy.cz, upraveno)



## Popis trasy:

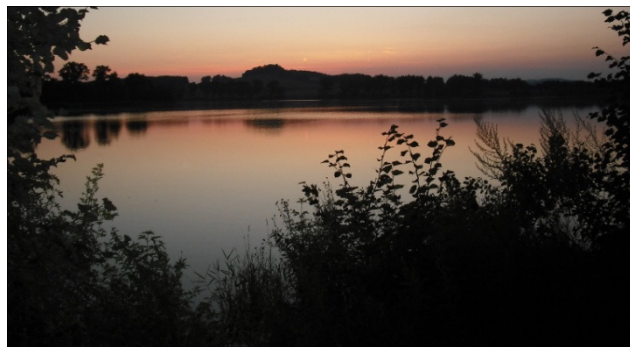
Startovním místem dnešního výletu je opět sedlčanské náměstí. Odtud se po cyklotrase číslo 8133 vydáváme do nedaleké vesnice Příčovy, kde se v centrální části obce nachází barokní zámeček s kaplí a špýcharem, celý objekt je bohužel veřejnosti nepřístupný. Po výjezdu z obce nás čeká mírné stoupání na kopec zvaný Chlumka (400 m.n.m.), ten tvoří předěl mezi Příčovy a rybníkem Musíkem. Dále se na tomto



Obrázek 26 - Větrný mlýn  
(Vlastní fotografie)

kopci nachází zřícenina bývalého větrného mlýnu a je odtud krásný výhled do kraje. V tomto místě se naše trasa stáčí doprava a pokračuje po červené turistické značce, po silnici se zpevněným povrchem, až k rybníku Musík. Zhruba v půlce mírného sjezdu na hráz tohoto rybníka se zpevněný povrch mění na nezpevněný, je tedy nutné dbát v těchto místech zvýšené opatrnosti.

Po přejetí hráze pokračujeme ještě zhruba 300 metrů, až dorazíme na křižovatku, zde budeme pokračovat vpravo, po cyklostezce číslo 8134. Ta nás přes vesničku Červený dovede až do obce Chlum, jejíž dominantou je barokní kostel sv. Václava. Hned vedle kostela se nachází hospůdka s možností



Obrázek 27 - Rybník Musík (Vlastní fotografie)

občerstvení. Odtud následuje mírný sjezd a zhruba po 250 metrech křižovatka, na které pokračujeme vpravo po nové cyklostezce s číslem 8132. Na té se ale nezdržíme dlouho a po 2 kilometrech za obcí Nová Ves odbočíme vlevo, následuje stoupání přes osadu Žďár. Před námi se tyčí Zlatý Vrch (454 m.n.m.), na jehož druhé straně se nachází obec Hrazany, náš první cíl.

Hrazany je malá vesnice tyčící se nad řekou Vltavou, krajina zde má kopcovitý charakter tvořený převážně lesy a loukami, což je ideálním místem pro odehrání některé hry. Jsou zde ale ještě dvě zajímavá místa, která jistě stojí za zmínku a díky kterým je obec Hrazany známa. Tím prvním je starobylé keltské hradiště, tím druhým je zřícenina hradu Ostromeč, který byl v minulosti dobyt a zničen. V současné době jsou zde k vidění pouhé kamenné valy a základy hradu. Z místa je ale nádherný výhled na soutok řeky Vltavy s potokem Mastníkem, místo je ideální k zastávce, odpočinku či odehrání některé hry.

Už od samotné obce Hrazany se držíme modré turistické značky, která vede lesní cestou po nezpevněném povrchu. Jedná se tedy o lehce náročnější úsek vedoucí nad zátokou potoka Mastník. Po 3 kilometrech tento úsek končí a trasa se napojuje na silničku se zpevněným povrchem, v tomto místě také opouštíme modrou turistickou značku a pokračujeme dál do obce Radíč.

Cyklostezka číslo 8132 vedoucí z Radíče nás přes osadu Dublíny a obec Osečany dovede až do našeho druhého cíle, kterým je rozhledna Drahoušek tyčící se na stejnojmenném kopci (504 m.n.m.). Ale před samotným vstupem na rozhlednu nás čeká delší a prudší stoupání, následnou odměnou je nám pak nádherný výhled do širokého kraje.



Obrázek 28 - Výjezd na Drahoušek  
(Vlastní fotografie)

Po návštěvě rozhledny můžeme pokračovat dál v cestě. Následuje technicky náročnější úsek, který je dlouhý zhruba 3,5 kilometrů a kopíruje červenou turistickou trasu. První část tohoto úseku vede po široké lesní cestě, ale zhruba po jednom kilometru se cesta mění v lesní pěšinu s prudkým klesáním, je nutné dbát v těchto místech zvýšené opatrnosti. Přijíždíme k potoku Mastník, zde klesání končí, naše trasa se stáčí doleva a pokračuje dál proti proudu potoka. Po zhruba 1 kilometru přijíždíme k mlýnu pod obcí Sestrouň, zde technicky náročnější úsek spolu s červenou trasou končí a my pokračujeme dále po asfaltové silnici do vesničky Sestrouň. Odtud nás čeká další přejezd po nezpevněné cestě, jedná se ale o polní cestu a průjezd by tedy neměl být náročný. Úsek není dlouhý a na jeho konci se naše trasa napojuje na cyklostezku s číslem 8136 vedoucí do Prosenické Lhoty.

V Prosenické Lhotě přejedeme na cyklostezku číslo 8132, po přejetí hráze zdejšího rybníka Jelito následuje zhruba 2 kilometry dlouhý úsek po polní cestě. Po jeho přejetí přijedeme na silnici III. třídy, kde odbočíme doleva. V tomto místě také opouštíme cyklostezku 8132.

Následuje delší úsek po silnici se zpevněným povrchem, na kterém projíždíme obcemi Sedlečko, Šebáňovice, Sledovice, Minartice a Bezmíř. Na úseku mezi dvěma posledními obcemi naše trasa protíná komunikaci I. třídy č. 18, kde lze očekávat zvýšený provoz. Dbejte proto v tomto místě zvýšené opatrnosti.

Obec Bezmíř se nachází ve výšce okolo 500 metrů nad mořem, je odtud nádherný výhled do kraje a čeká nás pohodlný sjezd do údolí potoka Mastník. Zde se napojíme na cyklostezku číslo 112 a kolem Drábova mlýna pokračujeme do obce Křenovice. Tou pouze projedeme a zhruba 200 metrů za obcí odbočíme doprava a opustíme cyklostezku. Následuje táhlé stoupání přes obec Zahrádka a Křenovičky do vesnice Lovčice, nejvýše položeného místa naší dnešní výpravy.

Poměrně dlouhý úsek po silnici teď vystřídá krátký přejezd po lesní cestě. Z Lovčic tedy pokračujeme doleva a zhruba po 300 metrech

opouštíme asfaltku a klesáme lesem do osady Dolce a následně do vesničky Hulín. Díky lesům a loukám okolní krajiny je toto místo vhodným k odehrání nějaké hry. Dále je zde možné občerstvení v restauraci Hulín.

Po vrstevnici přejedeme do obce Mezné, následně se přehoupneme přes kopec do obce Radeč a pokračujeme pohodlným klesáním do širokého údolí Sedleckého potoka. Závěr klesání je trochu strmější a navíc se zde naše trasa napojuje na komunikaci II. třídy, dbejte proto v tomto úseku zvýšené opatrnosti. Nejprve odbočíme doprava a následně po přejetí 100 metrového úseku této komunikace odbočíme za mostem doleva. Mírně stoupáme do obce Úklid, kde kdysi majestátně stával památný strom – Husova lípa. Ta ale díky lidské chybě bohužel zanikla. Zbyl zde pouhý ohořelý pahýl, který od spodních kořenů obrazil novými výhonky a strom tak nadále přežívá.

Dalším místem na trase je Vysoký Chlumec, obec, jejíž dominantou je stejnojmenný hrad, tyčící se na kopci v centrální části obce, viditelný z mnoha míst v okolí. Vystoupáme na náves a odtud pokračujeme po silnici ve směru na Hrabří. Zhruba po 200 metrech silnici opouštíme a odbočujeme doprava na lesní cestu, ta je zároveň i červenou turistickou trasou, po které dojedeme přes Poušť sv. Marka a osadu Ústupenice až do Sedlčan, kde naše dnešní výprava končí.

### 2.1.3.2 Vrškamýk, Orlík, Onen Svět a Kuníček

#### Stručná charakteristika:

Středně těžká cyklotrasa pro horská i trekkingová kola s několika zajímavými místy a občerstvením na trase. Na trase převažují úseky se zpevněným povrchem, součástí jsou ale i technicky náročnější přejezdy v terénu.

#### Trasa:

**Sedlčany** → Solopysky → Třebnice → U Hradilů → Drážkov → Hojšín → Kamýk nad Vltavou → **Vrškamýk** (zřícenina hradu) → Zduchovice → Větrov → Zelená Hora → Horní Líšnice → Dolní Líšnice → **Orlík** (betonová hráz) → Hrachovka → Klenovice → Koubalova Lhota → Planá → **Onen Svět** (restaurace, rozhledna) → Sychrov → Doubí → Radešín → Kuní → **Kuníček** (rozhledna) → Ovčín → Skoupý → Vitín → Počepice → Vysoký Chlumec → Ústupenice → Pod Jonášem → **Sedlčany**

#### Statistické údaje:

Délka – 72,49 km

Převýšení – 621 m

Stoupání – 33,71 km

Klesání – 33,81 km

Max. výška – 621 m.n.m.

Min. výška – 303 m.n.m.



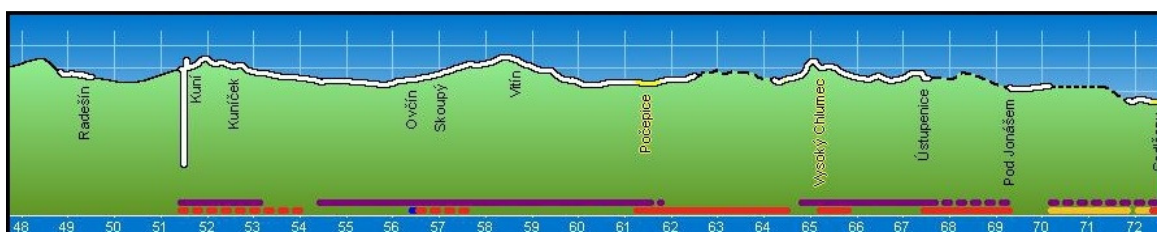
## Výškový profil trasy:



Obrázek 29 - Výškový profil 4a (Original z programu Cyklotrasy, upraveno)

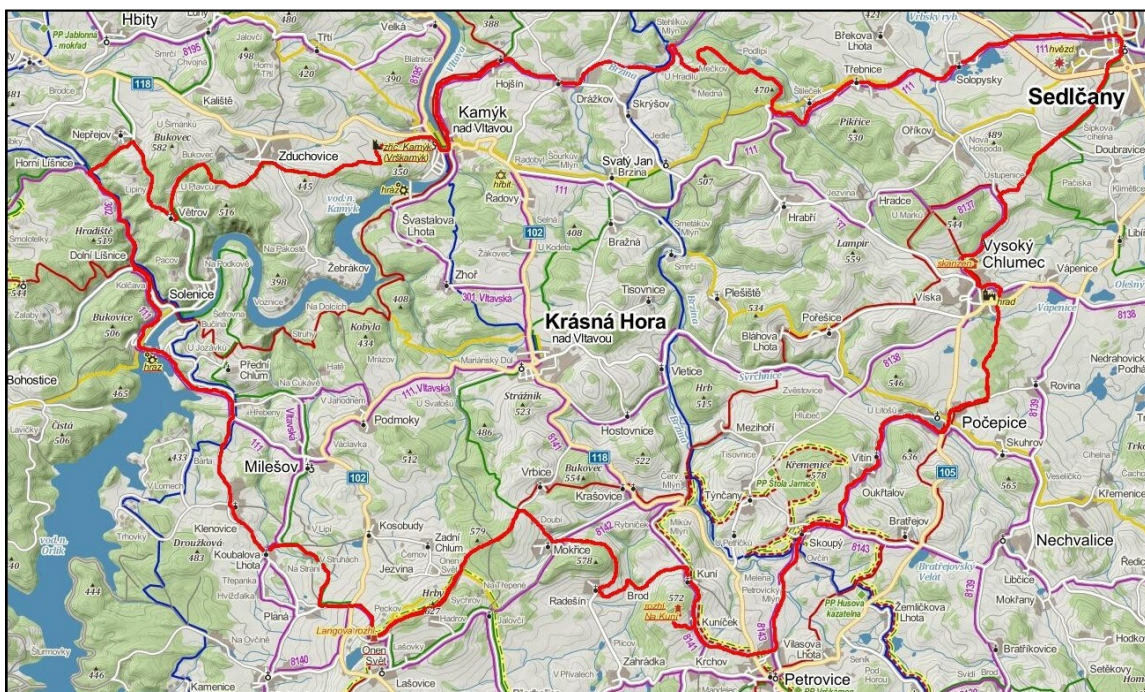


Obrázek 30 - Výškový profil 4b (Original z programu Cyklotrasy, upraveno)



Obrázek 31 - Výškový profil 4c (Original z programu Cyklotrasy, upraveno)

## Mapa:



Obrázek 32 - Mapa č. 4 (Original z Mapy.cz, upraveno)

### Popis trasy:

Pro dnešní den před sebou máme zajímavý cyklovýlet, jehož výsledná délka by měla být 73 kilometrů. Začátek trasy je opět na sedlčanském náměstí, odtud vystoupáme nad město a po cyklostezce číslo 111 pokračujeme v cestě. Obcí, kterou projíždíme, jako první jsou Solopysky, následují Třebnice s barokním zámekem a parkem. Ten je bohužel veřejnosti nepřístupný a zámek je tak možné vidět pouze z venku od zavřené brány.

Zhruba ještě 2 kilometry pokračujeme po stejné cyklostezce, ze



Obrázek 33 - Údolí potoka Brzina (Vlastní fotografie)

keré v půlce strmějšího stoupání odbočujeme vpravo na novou cyklostezku s číslem 8137. Následuje příjemný lesní průjezd po úzké, nové vyasfaltované silnici, kdy je sem tam mezi stromy možný výhled do kraje. Po této cestičce sjedeme až do údolí potoka Brzina, zde je třeba odbočit doleva a najet tak na novou cyklostezku s číslem 301. Ta nás stejně jako potok Brzina dovede až do obce Drážkov, kde je možné navštívit Váchův špejchar.

K prvnímu cíli, kterým je obec Kamýk nad Vltavou, to už není daleko, přehoupneme se tedy přes kopec, a přes vesničku Hojšín sjíždíme dolů k řece, do Kamýka. Zde je možné občerstvení hned v několika různých hospůdkách, naším cílem je ale Vrškamýk, zřícenina hradu tyčící se na kopci za obcí.

Po prozkoumání místa pokračujeme dál, hned u hradu se napojíme na zelenou turistickou trasu, následuje stoupání po polní cestě do obce Zduchovice. Tady si můžeme prohlédnout zámek, veřejnosti bohužel nepřístupný, a pokračovat dále ve stoupání. Polní cesta se mění v lesní průjezd a po překlenutí kopce mírně klesáme do vesničky Větrov, odtud je nádherný výhled na údolí řeky Vltavy. Naše trasa se zde ale stáčí doprava ve směru od řeky a po asfaltové silnici pokračujeme do následující obce Nepřejov. Zde opustíme silnici a krátkým přejezdem po

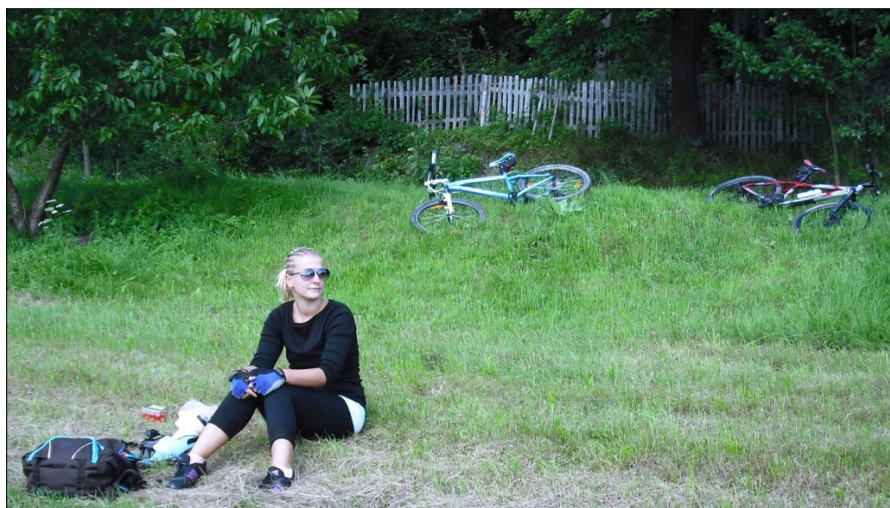
zelené turistické trase dorazíme do osady Horní Líšnice. Přejezd je tvořen polní a lesní cestou a je zakončen strmějším klesáním, v tomto místě proto dbejte zvýšené opatrnosti.

V Horní Líšnici se napojíme na cyklotrasu s číslem 302 a přes Dolní Líšnici sjedeme dolů k řece Vltavě, kde nás čeká delší stoupání na betonovou hráz Orlické přehrady, z níž je nádherný výhled do říčního údolí a na obec Solenice, která leží pod hrází. Naopak nad hrází se nachází rekreační oblast Popelíky, kde je během teplých slunných dní možnost koupání.

Po vystoupení do vesničky Hrachovka pokračujeme po silnici dál přes obec Klenovice do Koubalovy Lhoty, tou ale neprojedeme a hned na jejím začátku odbočíme doleva. Po zhruba 200 metrech se naše trasa stáčí doprava a napojuje se na zelenou turistickou trasu. Ta nás přes obec Planá dovede do našeho dalšího cíle, kterým je turistická chata s dřevěnou rozhlednou Onen Svět.

Po návštěvě rozhledny, občerstvení se ve zdejší restauraci nebo jen krátké přestávce můžeme pokračovat dál v cestě. Před námi je lesní průjezd po pěšině s nezpevněným povrchem, jehož překonání nám usnadní červená turistická trasa, kterou sledujeme až k rozcestí u Vrbického křížku. Zde se napojíme na asfaltovou silničku, opustíme turistickou značku a prudkým sjezdem dojedeme do Mokřice. V obci zahneme doleva a následně doprava, poté pokračujeme po lesní cestě do vesničky Radešín. Odtud nás čeká sjezd do údolí Předbořického potoka a následuje táhlé stoupání přes obec Kuní do obce Kuníček. Pod vrchem Hodětín (572 m.n.m.) na pravé straně od vesničky stojí rozhledna Kuníček, náš další cíl. Rozhledna nabízí krásný výhled na obec Petrovice, vápencový lom Skoupý a okolí.





Obrázek 34 - Zastávka u rozhledny Kuníček (Vlastní fotografie)

Po návštěvě rozhledny sjedeme do obce Petrovice, na jejímž začátku odbočíme doleva, napojíme se na cyklostezku s číslem 8143 a pokračujeme do vesnice Skoupý. Dominantou této obce je již z dálky viditelný, zmíněný vápencový lom. Projedeme vesnicí a zhruba po 700 metrech stoupání odbočíme doleva, napojíme se tak na novou cyklostezku číslo 8144, která nás přes vesničku Vitín dovede až do Počepic. Zde najedeme na červenou turistickou trasu, která nás po klidné lesní cestě dovede až na Vysoký Chlumeč, obec známou díky svému hradu, pivovaru a muzeu lidových staveb – skanzenu.



Obrázek 35 - Vápencový lom Skoupý (Vlastní fotografie)

Po cyklostezce s číslem 8137 dojedeme do osady Ústupenice, kde silnici opustíme a napojíme se na červenou turistickou trasu, po které dojedeme do konce dnešního výletu, do Sedlčan.

## 2.1.4 PRO SPORTOVNÍ CYKLISTY

### 2.1.4.1 Do Tábora je cesta dlouhá

#### Stručná charakteristika:

Delší a náročnější cyklotrasa pro horská a trekkingová kola se spoustou zajímavých míst a občerstvením na trase.

#### Trasa:

**Sedlčany** → rozcestí Pod Jonášem (po červené) → Ústupenice → Poušť sv. Marka → **Vysoký Chlumeč** (cyklotrasa 8138) → Úklid → Nedrahovice → **Zvěřinec** (zřícenina hradu) → Matějov → Horní Matějov → Veletín → Ounuz → **Cunkov** → Alenina Lhota → Chlum → **Jistebnice** (cyklotrasa 1175) → Hůrka → Makov → Třemešná → Černý les → Výrec → Svrabov → Hejlov → Náchod → **TÁBOR** → Náchod (cyklotrasa 11) → Nasavrky → Radimice u Tábora → Radkov → Kostelec → Nový Kostelec → **Borotín** (zřícenina hradu) → Borotín → Kamenná Lhota → Smrkov → Nové Libenice → Libenice → Vrchatice → Jetřichovice → **Sedlec-Prčice** → Kvasejovice → Zadní Boudy → Boudy → **Jesenice** → Mezné → Dohnalova Lhota → Janov → **Sedlčany**

#### Statistické údaje:

Délka – 97,58 km

Převýšení – 373 m

Stoupání – 44,94 km

Klesání – 43,96 km

Max. výška – 713 m.n.m.

Min. výška – 340 m.n.m.

## Výškový profil trasy:



Obrázek 36 - Výškový profil 5a (Original z programu Cyklotrasy, upraveno)



Obrázek 37 - Výškový profil 5b (Original z programu Cyklotrasy, upraveno)



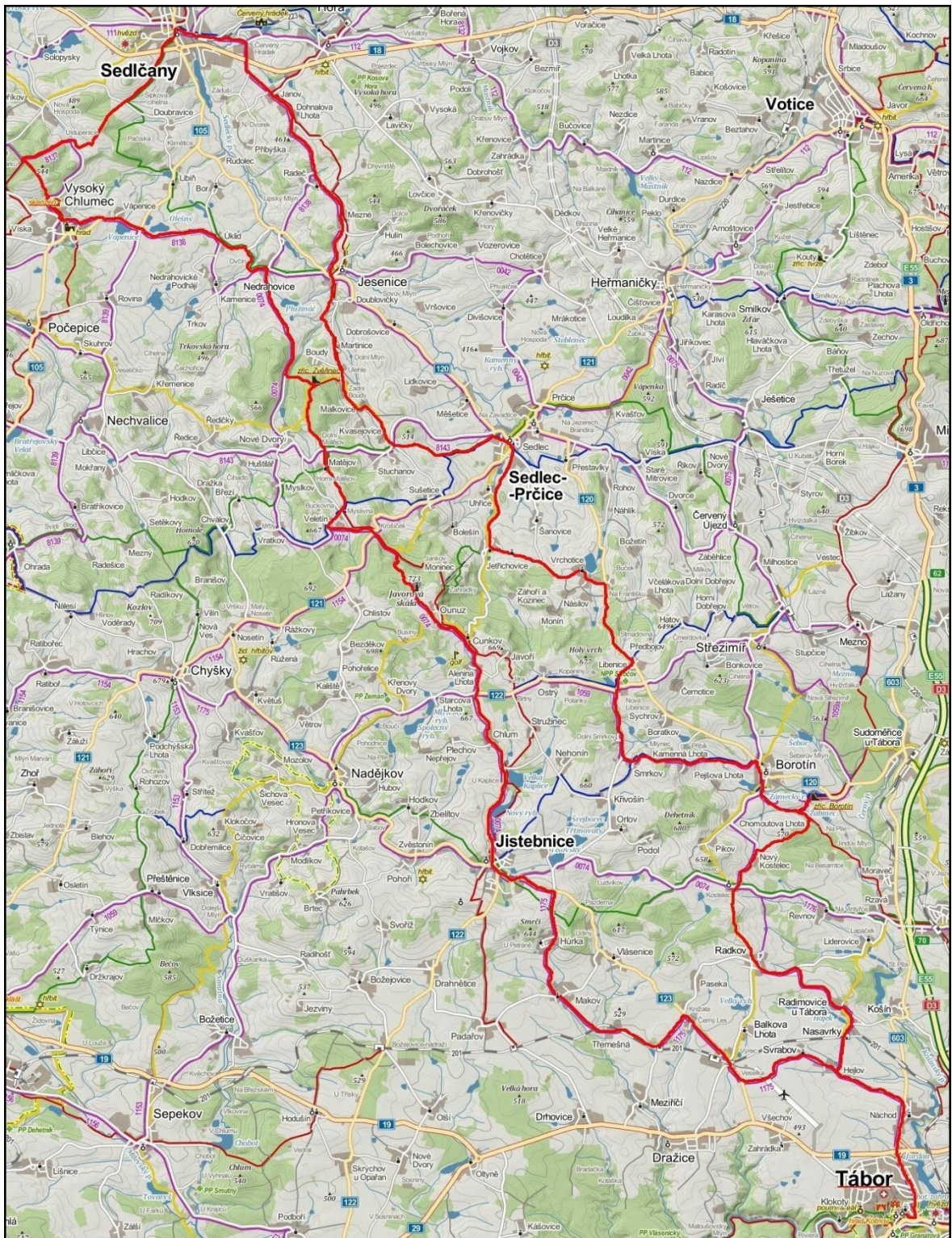
Obrázek 38 - Výškový profil 5c (Original z programu Cyklotrasy, upraveno)



Obrázek 39 - Výškový profil 5d (Original z programu Cyklotrasy, upraveno)



Mapa:



Obrázek 40 - Mapa č. 5 (Originál z Mapy.cz, upraveno)

### Popis trasy:

Na dnešní trase dlouhé bez mála 100 kilometrů nás čeká návštěva historického města Tábor, které se nachází 40 kilometrů jihovýchodně od Sedlčan.

První úsek naší cesty povede po červené turistické značce, která začíná na sedlčanském náměstí. Jedná se o turistickou trasu, je tedy jasné, že povrch bude převážně nezpevněný a technicky náročnější, neboť je tato část trasy tvořena především polními a lesními cestami a pěšinami. Červená značka nás přes osadu Ústupenice a Poušť sv. Marka dovede až do obce Vysoký Chlumeč. Zde je možné navštívit skanzen lidových staveb nebo pivovar. Hrad, který se v obci nachází, je bohužel již veřejnosti nepřístupný. Po cyklostezce s číslem 8138 přejedeme do vesničky Úklid. Kdysi zde majestátně stávala veliká lípa, která bohužel lidskou vinou zanikla, a zbyl zde po ní pouhý pahýl, který od spodních kořínků začal znovu obrůstat. Následující obcí jsou Nedrahovice, odkud nás čeká mírné stoupání po cyklostezce číslo 0074.

Naším dalším cílem je zřícenina hradu Zvěřinec. Na hrad vedou dvě cesty, ta náročnější kopíruje zelenou turistickou stezku a vzhledem k velkému převýšení obsahuje prudké stoupání. Na zelenou turistickou trasu bychom se měli napojit zhruba po 3 kilometrech od Nedrahovic. Odbočka se ale špatně hledá a tak jistější cestou zůstává druhá varianta, žlutá turistická značka vedoucí na hrad z vesničky Nové Dvory. Po zdolání stoupání v lesním prostředí na nás čeká krásný výhled do širokého kraje a klidné místo zříceniny, ze které se dochovali pouze kamenné valy. Místo v minulosti hojně navštěvoval básník K. H. Mácha.

Následujícím úsekem nás provede červená turistická značka, po té se od hradu vydáme přes vesničku Matějov a Horní Matějov až na rozcestí Myslivna, odkud se po modré přesuneme do zhruba 400 metrů vzdálené vesnice Veletín. Téměř celý tento úsek je tvořen lesní a luční cestou s nezpevněným povrchem. Následujícím poměrně dlouhým úsekem nás z vesnice Veletín provede cyklostezka s číslem 0074. Před námi je stoupání k nejvyššímu vrcholu Středočeské pahorkatiny



Javorová skála (723 m.n.m.). Krátkou zastávku se zaslouženým odpočinkem bych doporučil u obce Cunkov, kde se hned vedle silnice nachází výběh s chovem bizonů. Následující úsek tedy projedeme přes obce Ounuz, Cunkov, Alenina Lhota a Chlum do obce Jistebnice. Místní zámecký park



Obrázek 41 - Zámek v Jistebnici (Vlastní fotografie)

v anglickém stylu obklopuje samotný zámek, bohužel pro veřejnost je toto místo uzavřené.

Při výjezdu z Jistebnice se napojíme na cyklostezku číslo 1175, která nás dovede skoro až do cíle, do města Tábor. Vzhledem k tomu, že zároveň opouštíme Jistebnickou vrchovinu, je před námi dlouhé klesání vedoucí až do cíle. Je před námi ale ještě několik kilometrů, které zdoláme společně s průjezdem obcí na trase v následujícím pořadí: Hůrka, Makov, Třemešná, Černý les, Výrec, Svrabov a Hejlov. V Hejlově přejedeme na cyklostezku s číslem 11 (Greenways Praha – Vídeň), po které se přes obec Náchod dostaneme až do dnešního cíle, kterým je historické město Tábor s hradem Kotnov, které nabízí velké množství zajímavých míst.

Úsek, po kterém do Tábora přijíždíme je zároveň úsekem, kterým budeme město opouštět. Jedná se sice o cyklostezku, ale zároveň o komunikaci II. třídy s hustým provozem, dbejte tedy v tomto místě zvýšené opatrnosti. Cestu zpátky nám usnadní cyklostezka s číslem 11 (Greenways Praha - Vídeň), po které přes obec Náchod dorazíme do Hejlava. Tam odbočíme doprava a po stejné cyklostezce dojedeme přes vesnice Nasavrky a Radimovice u Tábora do Radkova. Zde cyklostezku na chvíli opustíme, napojíme se na žlutou turistickou trasu a přehoupneme se přes kopec, odkud je krásný výhled do kraje, do

Kostelce a následně do Nového Kostelce. Zhruba 200 metrů za vesnicí sjedeme doprava na polní a následně lesní cestu, po kterých nás čeká příjemný průjezd přírodou, na jehož konci se napojíme na červenou turistickou značku, která nás dovede až ke zřícenině hradu Borotín.

Po průzkumu místa, krátkém odpočinku či odehrání nějaké hry ze seznamu pokračujeme dál. Napojíme se na modrou turistickou trasu, která se zhruba po 300 metrech napojuje na cyklostezku číslo 1059a. Přes obec Borotín a Kamenná Lhota vystoupáme do Smrkova, kde opustíme modrou turistickou trasu a pokračujeme po cyklostezce. Celý tento úsek je obohacen krásnými výhledy do širokého kraje. Následující vesnicí jsou Libenice, sem nás dovede cyklostezka 1059a zakončená krátkým úsekem vedoucím po modré turistické cestě.

Po komunikaci II. třídy s číslem 120 sjedeme až do Vrchotic, kde se nachází starobylá renesanční tvrz, pro veřejnost bohužel zavřená. Stejně tak je na tom i chátrající barokní zámek v obci Jetřichovice. Přes obec Uhřice dojedeme do Sedlce, kde se napojíme na zelenou turistickou trasu, a čeká nás přejezd po pěšině s nezpevněným povrchem doplněný stoupáním. V tomto úseku míváme i malebnou studánku, pokud nám vystačí síly, je možné zde odehrát některou hru ze seznamu.



Obrázek 42 - Zámek v Jetřichovicích (Vlastní fotografie)

Dojedeme na rozcestí nad Kvasejovicemi, kde se napojíme na žlutou turistickou trasu. Ta nás přes osadu Malkovice dovede do vesničky Zadní Boudy, kde se přemění na červenou turistickou značku, po které se dostaneme až do Jesenice. Před námi je poslední dnešní stoupání, najedeme na cyklostezku s číslem 11 (Greenways Praha – Vídeň) a přes Mezné vystoupáme do Dohnalovy Lhoty. Přes obec Janov následuje sjezd až do Sedlčan.

## 2.1.4.2 Orlík zámek nebo Orlík vodní dílo?

### Stručná charakteristika:

Delší a náročnější cyklotrasa určená pro horská, ale i trekkingová, kola. Výlet obsahuje i několik technicky náročnějších přejezdů po lesních a polních cestách, pěšinách. Větší část cesty je ale tvořena silnicemi se zpevněným povrchem. Na trase je mnoho zajímavých míst, která jistě stojí za návštěvu, dále trasa obsahuje několik míst s možnostmi občerstvení.

### Trasa:

**Sedlčany** → rozcestí Pod Jonášem (po červené) → Ústupenice → Poušť sv. Marka → **Vysoký Chlumeč** (cyklotrasa 8138) → Zvěstovice → Bláhova Lhota, mlýn → Vletice → Hostovnice → Vrbice (po červené) → Sychrov → **Onen Svět** (rozhledna) → Lašovice → Záhořany → Žebrákov → Kostelec nad Vltavou → **Žďákovský most** → **Krkavčí skála** → **Orlík nad Vltavou** (zámek) → Kožlí → Annenský dvůr → Šturmovky → Lavičky → **Orlík** (vodní dílo) → Hrachovka → Krásna Hora nad Vltavou → Zhoř → Švastalova Lhota → Kamýk nad Vltavou → Hojšín → Drážkov → Samoty → Třebnice → Břekova Lhota → Dublovice → Příčovy → **Sedlčany**

### Statistické údaje:

Délka – 103,21 km

Převýšení – 349 m

Stoupání – 47,43 km

Klesání – 49,75 km

Max. Výška – 621 m.n.m. (Onen Svět)

Min. výška – 272 m.n.m.

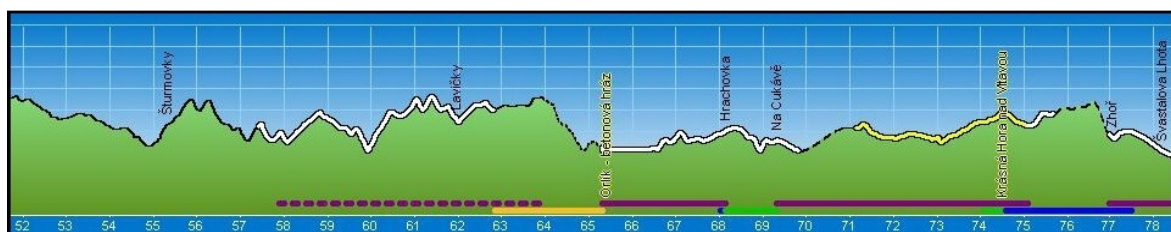
## Výškový profil trasy:



Obrázek 43 - Výškový profil 6a (Original z programu Cyklotrasy, upraveno)



Obrázek 44 - Výškový profil 6b (Original z programu Cyklotrasy, upraveno)



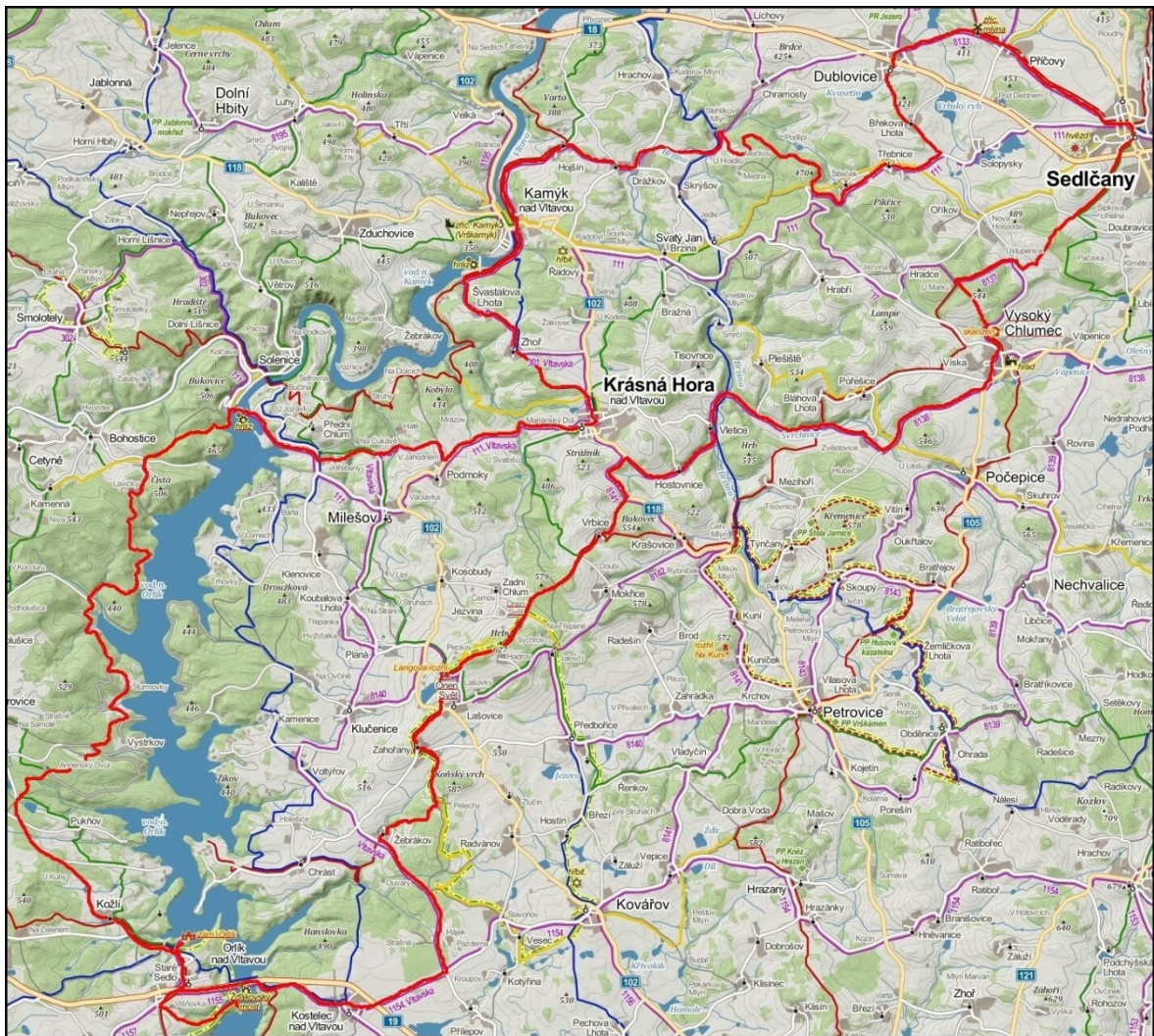
Obrázek 45 - Výškový profil 6c (Original z programu Cyklotrasy, upraveno)



Obrázek 46 - Výškový profil 6 (Original z programu Cyklotrasy, upraveno)



Mapa:



Obrázek 47 - Mapa č. 6 (Originál z Mapy.cz, upraveno)

### Popis trasy:

Výlet plný zajímavých míst, která jistě stojí za návštěvu. Tak takový je náš dnešní cyklookruh na Orlík. Trasa dlouhá přibližně 104 kilometrů nás provede krásnou krajinou středního Povltaví a ukáže nám nejedno pěkné místo.

Obec Vysoký Chlumeč je naším prvním cílem, její hlavní dominantou je hrad tyčící se na kopci (532 m.n.m.) v centrální části obce, bohužel pro veřejnost je uzavřený. Dalšími zajímavostmi, které zde můžeme vidět nebo navštívit jsou například zdejší pivovar nebo muzeum lidových staveb středního Povltaví – skanzen.



Obrázek 48 - Vysoký Chlumeč (Vlastní fotografie)

Do prvního cíle nás až ze sedlčanského náměstí po zhruba 8 kilometrech dovede červená turistická značka. Těchto osm kilometrů vede převážně po lesních a polních cestách, povrch je sice nezpevněný, ale je lehce sjízdný, oplátkou za to je nám průjezd klidnou krajinou bez provozu.

Po krátké pauze můžeme pokračovat dál v cestě. Na Chlumci se napojíme na cyklostezku s číslem 8138, po které přejedeme úsek dlouhý zhruba 10 kilometrů po silnici se zpevněným povrchem. V této části trasy nás čeká nejprve sjezd do údolí Počepického potoka, kde projedeme osadou Bláhova Lhota, ta je známá především díky svým starobylým roubeným chalupám, z nichž nejznámější je zdejší mlýn. Pokračujeme dále podél potoka až do obce Vletice, odtud nás čeká delší stoupání přes vesničku Hostovnice. Přijíždíme na křižovatku, kde odbočíme doleva na komunikaci číslo 118, která je zároveň i cyklostezkou číslo 8141. Vzhledem k tomu, že se jedná o silnici II. třídy, kde lze očekávat větší provoz, dbáme tedy zvýšené opatrnosti. Následuje krátký průjezd po této silnici a po 1,5 kilometru odbočujeme



vpravo a pokračujeme ve stoupání. Přijíždíme do vesničky Vrbice, zde se naše cesta napojuje na červenou turistickou trasu, která nás dovede do dalšího cíle, kterým je rozhledna a turistická chata Onen Svět. Jedná se zároveň o nejvyšší bod naší dnešní výpravy, následuje tedy další stoupání. Nad Vrbicí opouštíme silnici se zpevněným povrchem a pokračujeme po lesní cestě, vedle které se zhruba po 0,5 kilometrech nachází vzrostlý, státem chráněný buk. Zde si můžeme na chvíli odpočinout, odehrát nějakou hru a nabrat síly,



neboť naše stoupání ještě není u konce. Po 4 kilometrech dalšího stoupání přijíždíme do našeho druhého cíle, na Onen Svět.

Obrázek 49 - Turistická chata Onen Svět (Vlastní fotografie)

Odměnou za náročné stoupání je nám výhled do širokého kraje ze zdejší dřevěné rozhledny. Další odměnou je možnost občerstvení ve zdejší turistické chatě s restaurací.

Po krátkém odpočinku můžeme vyrazit dál, následuje sjezd po asfaltové silničce do obce Lašovice a následně do vesničky Zahořany. Následující úsek pro snazší orientaci kopíruje červená turistická trasa. Z obce Zahořany naše cesta lemuje Koňský Vrch, na kterém se nachází další rozhledna, ta je bohužel pro svůj špatný technický stav a stáří veřejnosti uzavřena. Přijíždíme do osady Pelechy, odkud nás čeká mírný sjezd lesní cestou až do vesnice Žebrákov.

Tuto obec protíná Vltavská cyklostezka, po které náš výlet pokračuje až do cca 6 kilometrů vzdálené obce Kostelec nad Vltavou. Zde přejedeme na cyklostezku s číslem 1155, je před námi kratičký úsek, který zároveň kopíruje i modrou turistickou značku. Jedná se

o úsek s prudším klesáním po lesní cestě s nezpevněným povrchem. Dbejte proto v tomto místě zvýšené opatrnosti.

Po lesním sjezdu se před námi objeví široké údolí Orlické přehrady, které překlenuje Žďákovský most, místo které stojí za zastávku a krátkou přestávku.



Obrázek 50 - Na Žďákovském mostě  
(Vlastní fotografie)

V tomto místě přejedeme na druhou stranu řeky, kde nás čeká mírné stoupání. Samotný most a následné stoupání jsou součástí rychlostní komunikace číslo 19 spojující město Tábor s Plzní, lze zde očekávat větší provoz a je nutné tento 2 kilometrový úsek přejet se zvýšenou opatrností. Nad mostem se naše trasa stáčí doleva do obce Višňová a následně se napojuje na žlutou turistickou trasu. Následuje krátký, ale technicky poměrně náročný úsek tvoření lesní pěšinou s nezpevněným povrchem, na jehož konci nás čeká vyhlídka Krkavčí skála. Odtud je nádherný výhled na údolí orlické přehrady se Žďákovským mostem.

Po krátké přestávce můžeme vyrazit dál, vystoupáme zpátky do obce Višňová, kde přejedeme rychlostní komunikaci, projedeme obcí Staré Sedlo po cyklostezce s číslem 1155 a ta nás dovede přímo do našeho hlavního cíle, kterým je zámek Orlík.

Po zastávce, či případě spojené s prohlídkou pokračujeme dál. Následující vesničkou, kterou pouze projedeme, je Kožlí a pokračujeme dál ve směru na Kozárovice. Zhruba po 3 kilometrech se naše trasa stáčí doprava, kde se napojuje na zelenou turistickou značku. Do Kozárovic tedy ani nedojedeme.



Levý břeh Orlické přehrady je tvořen převážně lesy, které jsou protkány mnoha cestami, po kterých jedeme. Celý úsek vede po asfaltové silniče v lesním prostředí a je doplněn občasnými místy s výhledem na Orlickou přehradu. Nepotkáte zde téměř žádné auto, a proto je tato část naší trasy velmi příjemnou. Je zde ale jedna věc, na kterou je nutné si dát pozor, velké množství těchto cestiček a odboček vede do malých chatových oblastí nacházejících se na břehu přehrady, stačí tak malá chvilka nepozornosti, jedno špatné odbočení a ocitneme se ve slepé uličce končící u řeky, odkud je jen jediná cesta zpět a tou je většinou prudší stoupání. Kousek před koncem tohoto úseku ještě projedeme vesničkou Lavičky, odkud následuje technicky náročnější lesní sjezd po žluté turistické trase. Pro snazší průjezd celým úsekem doporučuji podrobnější prostudování přiložené mapy.



Obrázek 51 - Mapa č. 7 (Originál z Mapy.cz, upraveno)



Obrázek 52 - Na Orlické hrázi (Vlastní fotografie)

Celý tento úsek končí u Orlické hráze. Mohutná betonová stavba přehrazuje údolí řeky Vltavy a díky své výšce a mohutnosti nabízí krásný výhled do údolí a na obec Solenice. Po krátké přestávce můžeme pokračovat dál v naší cestě, od přehrady

vystoupáme do obce Hřebeny, kde se napojíme na zelenou turistickou značku, po které se přesuneme do osady Na Cukavě. Odtud nás pak Vltavská cyklostezka dovede až do obce Krásná hora nad Vltavou. Při průjezdu obce se držíme stále této cyklostezky, následuje odbočení vlevo na modrou turistickou trasu, kterou použijeme jako přeponu a po přejetí kopce po lesní cestě s nezpevněným povrchem se ve vesničce Zhoř opět napojíme na Vltavskou cyklostezku.

Vltavské cyklotrasy se teď budeme držet delší dobu. Přes vesnici Švastalova Lhota se opět přiblížíme k řece a podél přehrady Kamýk přijedeme až do samotného Kamýka nad Vltavou. V obci se na pravém břehu řeky nachází turistické odpočívadlo a dále je zde možnost občerstvení ve zdejších hospůdkách. Po dostatečném odpočinku pokračujeme dál, vystoupáme do obce Hojšín a následně sjedeme dolů do Drážkova, odkud nás čeká příjemný přejezd po luční cestě, vedoucí podél potoka Brzina až do osady U Hradilů. Po několika metrech se naše cesta stáčí doprava, opouštíme tedy Vltavskou cyklostezku a pokračujeme dál po cyklostezce s číslem 8137.

Před námi je stoupání po luční cestě, ta se v horní části ztrácí v lese a nezpevněný povrch je zde nahrazen nově vybudovanou lesní asfaltovou stezkou. Příjemný lesní průjezd končí nad osadou Štíleček, kde se napojíme na novou cyklostezku číslo 111, před námi je sjezd, na jehož konci čeká prudká a nebezpečná levotočivá zatáčka. V tomto

místě se nachází kamenolom a proto je tato zatáčka celý rok pokrytá štěrkem, dbejte proto při průjezdu tímto místem zvýšené opatrnosti.

Projedeme obcí Třebnice a zhruba po půl kilometru odbočíme do vesničky Břekova Lhota.



Obrázek 53 - Břekova Lhota (Vlastní fotografie)

Odtud se pak vydáme do Dublovic, kde se napojíme na cyklostezku číslo 8133, která nás kolem zříceniny větrného mlýna dovede přes obec Příčovy až do Sedlčan.



## 2.1.5 ZAJÍMAVÁ MÍSTA SEDLČANSKA A TÁBORSKA

V této podkapitole naleznete stručný popis všech zajímavých míst v regionu Sedlčanska a Táborska, která jsou součástí jednotlivých cyklookruhů. Dále zde najdete popis cílových destinací všech okruhů.

### Vysoký Chlumec



Obrázek 54 - Vysoký Chlumec (Vlastní fotografie)

Městys Vysoký Chlumec se nachází 8 kilometrů jihozápadně od města Sedlčany. Obec je zajímavá hned několika místy, která jistě stojí za návštěvu.

Prvním z nich je muzeum (skanzen) lidových staveb založené roku 1999 Příbramským Hornickým muzeem. V současné době skanzen nabízí 12 vesnických staveb ze středního Povltaví z doby od 18. do 20. století, z nichž 5 je zpřístupněno interiérově. Skanzen je možné navštívit od 6. dubna do konce května ve dnech od soboty do neděle a ve svátek v čase od 9 do 18 hodin, dále v červnu ve dnech od úterý do pátku v čase od 9 do 17 hodin, o víkendech a ve svátcích pak od 9 do 17 hodin, v měsíci červenci až srpnu ve dnech od úterý do neděle a ve svátek v čase od 9 do 18 hodin, v září ve dnech od úterý do neděle v čase od 9 do 17 hodin a v říjnu ve dnech od soboty do neděle v čase od 9 do 16 hodin. Skanzen nabízí dvě prohlídkové trasy A a B. Vstupné pro obě trasy najednou činí pro dospělého 60Kč, děti, studenti a senioři zaplatí 30Kč. V případě zájmu o prohlídku pouze jedné trasy je pak vstupné pro dospělého 40Kč, děti, senioři a studenti zaplatí 20Kč. Pro více informací navštivte internetový informační portál

([www.vysokychlumec.eu](http://www.vysokychlumec.eu)) nebo volejte na telefonní číslo +420 733 371 546 (v sezoně). Pro individuální prohlídky v čase mimo sezónu volejte na telefonní číslo +420 318 633 138. Samotné místo neslouží pouze jako muzeum, ale také jako cílové místo pro konání různých historických akcí, trhů a řemesel, která také jistě stojí za zhlédnutí.

Dominantou obce je hrad Vysoký Chlumeč, který se nachází nad skanzenem ve výšce 532 metrů nad mořem. Přesné založení tohoto místa není známo, první písemná zmínka ale pochází z roku 1235. Lze tedy předpokládat, že od té doby zde stálo lidové panství, které dalo vznik samotné obci. Od té doby se zde také vystřídalo několik panovníků, posledním z nich, který hrad vlastní do současné doby je Riprand, Graf von und zu Arco-Zinneberg. Do roku 1992 byl hrad státním majetkem, a tudíž byl i veřejnosti přístupný. Poté byl však navrácen zpět do vlastnictví rodině Lobkowiczů, poté prodán nynějšímu majiteli, který zde má jedno ze svých bydlišť. Prošel rekonstrukcí a pro veřejnost se bohužel uzavřel.

Posledním zajímavým místem je zdejší pivovar Lobkowicz. Pivo se v obci Vysoký Chlumeč vařilo již od roku 1466, v té době zde stál ještě malý pivovar. Od té doby proběhlo několik změn, včetně nákladné rekonstrukce a zdejší pivovar se tak stal největším pivovarem na Příbramsku.

### **Rybník Musík**

Největším rybníkem na Sedlčansku s rozlohou bezmála 50 hektarů je právě Musík. Byl založen pravděpodobně v 16. století slavným rybníkářem Jakubem Krčínem. Kolem tohoto rybníku se nacházejí lesy a louky vhodné k zastávce, odpočinku či odehrání některé hry.

Velkolepým zážitkem je návštěva podzimního výlovu. V tomto čase je zde možné zakoupení všech možných druhů ryb, dále pak občerstvení v podobě různých, čerstvě vylovených, druhů ryb připravených na grilu, nápoje, atp.

## **Váchův špejchar**

V obci Drážkov se nachází historický Váchův špejchar, který nabízí stálou expozicí zaměřenou na obtížný život lidí ve středním Povltaví a různé kulturní akce. Budova špejcharu je návštěvníkům otevřena od 21. května do 31. srpna vždy od středy do neděle v čase od 10 do 17 hodin, dále pak od 1. září do 15. října vždy od pátku do neděle v čase od 12 do 17 hodin. Více informací o muzeu najdete na informačním internetovém portálu ([www.vysokychlumec.eu](http://www.vysokychlumec.eu)).

## **Zámek Radíč**

Na pravém břehu potoka Mastník stojí barokní zámek Radíč. První zmínka o zámku pochází již z roku 1333, v té době zde nestál zámek, ale údajně rytířská tvrz. Ta v minulosti bohužel vyhořela, následná rekonstrukce udělala z celého sídla zámek. Od té doby se zde vystřídalo několik vlastníků, následně se stal zámek majetkem státu a začal chátrat. Od roku 2003 patří panství soukromému vlastníku, který jej postupně rekonstruuje. Objekt je veřejnosti přístupný od roku 2010 a návštěvníkům kromě prohlídek nabízí i jiné služby. Konají se zde například svatby, školy pro malé princezny a rytíře nebo je zde budoár pro princezny a zbrojnice pro rytíře.

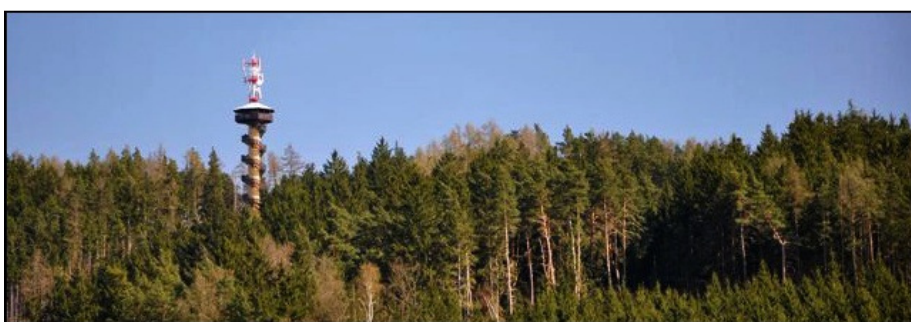
Zámek je návštěvníkům otevřen od dubna do září ve dnech od soboty do neděle v čase od 10 do 17 hodin. Výjimkou jsou prázdninové měsíce červenec a srpen kdy je zámek zpřístupněn ve dnech od úterý do neděle. Cena 30-35 minutové prohlídky činí 95 Kč pro dospělého, 75 Kč pro seniory a studenty a 70 Kč pro děti do 12 let.

Pro více informací navštivte internetový portál zámku ([www.ch-radic.cz](http://www.ch-radic.cz)).



## **Rozhledna Drahoušek**

V roce 2004 vybuodovala firma T-Mobile na vrchu Drahoušek (504 m.n.m.) nad obcí Osečany stejnojmennou rozhlednu. Ta je vysoká 48 metrů s vyhlídkovou plošinou ve výšce 32 metrů. Po zdolání 168 schodů na nás čeká zasloužený výhled do dalekého kraje. Rozhledna je přístupná od dubna do června vždy od soboty do neděle a ve svátek v čase od 10 do 17 hodin, dále pak v měsíci září a říjnu od soboty do neděle a ve svátek ve stejném čase. Vstupné na vyhlídkovou věž činí 15Kč pro dospělé a 10Kč pro děti, v místě je možné zakoupit drobné občerstvení a různé turistické a upomínkové předměty.



Obrázek 55 - Rozhledna Drahoušek (Vlastní fotografie)

## **Rozhledna Kuníček**

Rozhledna vystavená roku 2003 se nachází zhruba 700 metrů od obce Kuníček na Petrovicku v nadmořské výšce 572 metrů. Její výška je 56 metrů a z kryté kruhové plošiny vysoké 36 metrů je možné dohlédnout až na Šumavu, dále pak do regionu Sedlčanska, Příbramska a Táborska. U pokladny rozhledny je možné zakoupit suvenýry a drobné občerstvení.



Obrázek 56 - Rozhledna Kuníček (Vlastní fotografie)

## **Vrškamýk**

Nad městečkem Kamýk nad Vltavou se na nízkém návrší nachází zřícenina hradu Vrškamýk. Hrad byl založen v 1. polovině 13. Století králem Václavem 1. Hrad sloužil jako sídlo rodu a jeho hlavní funkcí byla ochrana kupecké stezky vedoucí podél Vltavy. Do dnešní doby se zde dochovaly pouze vysoké nádvorní zdi a valy.

Celé místo prošlo roku 2010 rekonstrukcí, kdy byl v objektu postaven dřevěný vstupní most se schodištěm a dalšími dřevěnými stavbami. Některé části zdiva byly zakonzervovány. Trosky bývalého hradu jsou veřejnosti volně přístupné.



Obrázek 57 - Zřícenina hradu Vrškamýk (Vlastní fotografie)

## **Hrazany**

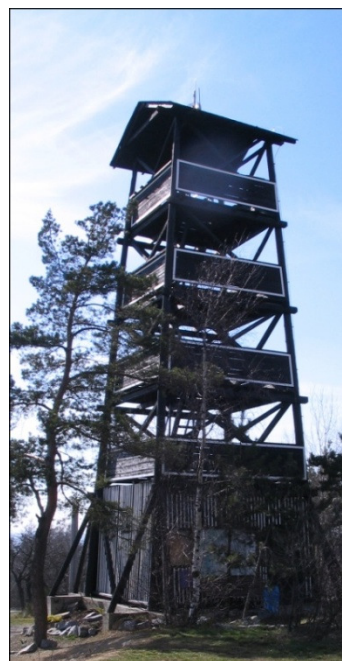
Starobylé keltské hradiště tyčící se nad řekou Vltavou, první zmínky o osídlení tohoto místa sahají až do let 550 – 460 před n. l, kdy se ještě nejednalo o oppidum. Samotné oppidum vzniklo v 2. století před n. l., pravděpodobně za účelem obrany a ochrany obchodní stezky vedoucí podél řeky Vltavy. Dnes jsou zde patrné pouze valy v lesním porostu.



Obrázek 58 - Informační tabule na Hrazanech (Vlastní fotografie)

## **Onen Svět** (turistická chata a rozhledna)

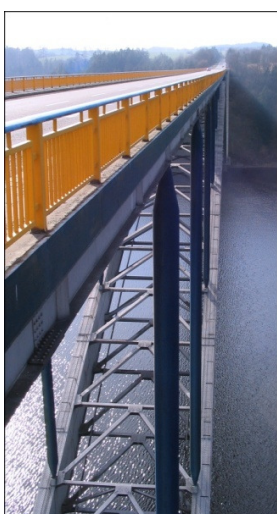
Na kopci nad obcí Lašovice se ve výšce cca 600 metrů nad mořem tyčí 15 metrů vysoká dřevěná rozhledna. Rozhledna zde stojí od roku 2001. Za běžné viditelnosti je odtud výhled na Orlickou přehradu se zámekem Orlick, na Šumavu a Temelín, za dobré viditelnosti jsou odtud pak údajně vidět i vrcholky Alp. Místo je veřejnosti přístupné každý den v měsících od července do srpna v čase od 9 do 21 hodin a vstupné činí 20 korun. Dále pak v měsících od září do června vždy podle otvírací doby turistické chaty Onen Svět, která stojí hned vedle rozhledny. Zde je možné ubytování nebo občerstvení.



Obrázek 59 - Rozhledna Onen Svět (Vlastní fotografie)

Od roku 2006 přibyla ve spodní části rozhledny i místnost sloužící k různým výstavám. Pro více informací o rozhledně, o turistické chatě Onen Svět, o ubytování a občerstvení navštivte internetový portál ([www.onensvet.com](http://www.onensvet.com)) nebo volejte na telefonní číslo +420 776 050 607.

## **Žďákovský most**



Obrázek 60 - Žďákovský most (Vlastní fotografie)

Největším jednoobloukovým mostem bez táhla na světě je Žďákovský most. Jedná se o technickou památku překonávající koryto řeky Vltavy ve výšce 50 metrů od hladiny. Most byl vystaven roku 1958 a jeho délka činí 543 metrů. Z mostu je nádherný výhled na řeku. Pro zjištění více informací o této stavbě slouží informační tabule na pravém břehu.

V minulosti byl právě tento most nechvalně proslulý v kauzách orlických vrahů, kteří své oběti shazovali v sudech dolů do vody.



## Zámek Orlík

Jednou z dominant Orlické přehrady je i zámek Orlík, který se kdysi majestátně tyčil na skalním masivu vysoko nad řekou, jako orlí hnízdo. Stavba hrází a následné zvýšení hladiny řeky ale zapříčinilo to, že dnes zámek stojí jen několik metrů nad hladinou. Novogotická stavba je v současné době soukromým majetkem ve vlastnictví rodu Schwarzenbergů. Prohlídkový okruh, který trvá zhruba 50 – 60 minut, nabídne ukázkou zámeckého interiéru. Vstupné činí 120 Kč pro dospělé, 80 Kč pro studenty a důchodce a 60 Kč pro děti ve věku od 6 do 15 let. V případě zájmu je možné navštívit zámecký park se zajímavou florou a faunou.

### Otevírací doba:

leden, únor, březen	dle dohody se správou zámku
duben	09:00 - 16:00
květen	09:00 - 17:00
červen, červenec, srpen	09:00 - 18:00
září	09:00 - 17:00
říjen	09:00 - 16:00
listopad, prosinec	dle dohody se správou zámku

Tabulka 1

Zavíracím dnem v měsících duben, květen, září a říjen je **pondělí**. V červnu, červenci a srpnu je otevřeno každý den. Zámek je otevřen i ve dnech státních a církevních svátků.



Obrázek 61 - Zámek Orlík (Vlastní fotografie)

## **Betonová hráz Orlík**

Technická památka, orlická betonová hráz, byla vystavěná letech 1954 až 1961. Hráz je součástí Vltavské kaskády, kde díky svým rozměrům (450 metrů délky a v koruně až 91 metrů výšky) zaujímá první místo. S vodní plochou 2 732 hektarů je orlické jezero po Lipnu druhým největším jezerem v České Republice. Z hráze je nádherný výhled na obec Solenice a do údolí řeky Vltavy. Na pravém břehu se pak nachází informační tabule.

Na pravém říčním břehu nad přehradou se nachází rekreační oblast Popelíky, kde je možné se občerstvit a vykoupat se.



Obrázek 62 - Vodní dílo Orlík (Vlastní fotografie)

## **Borotín**

Uprostřed malebné krajiny Jihočeského kraje, v okrese Tábor, se nachází obec Borotín. Jedná se o jednu z nejstarších obcí na Táborsku. Místem, které v této obci stojí za návštěvu, je zřícenina hradu Borotín a hospodářský dvůr Borotín.

Zřícenina bývalého gotického hradu se nachází zhruba jeden kilometr jihovýchodně od samotné obce na břehu Starozámeckého rybníka. První zmínky o hradu sahají až do roku 1356, od té doby se ve vlastnictví tohoto hradu vystřídalo několik významných rodů. Kolem roku 1620 zde ale vypukl požár a hrad byl vypálen a opuštěn. Od té



doby objekt začal chátrat a zdejší obyvatelstvo jej začalo rozebírat na stavební materiál pro okolní domy. I přes to se ale do současné doby dochovalo poměrně hodně, například vysoké obvodové zdivo, zdivo malé věže, část sklepení, atd. Zřícenina hradu je veřejnosti volně přístupná a je možné zde za symbolickou částku 10 korun i přespat.



Obrázek 63 - Zřícenina hradu Borotín s hospodářským dvorem (Vlastní fotografie)

Na jih od zříceniny se zhruba ve vzdálenosti 100 metrů nachází bývalý barokní hospodářský dvůr. Celý objekt měl v minulosti mimořádný urbanistický význam, dále se jedná o osově symetrický typ trojkřídlé dispozice s čelní vjezdovou branou, díky tomu byla tato stavba roku 2003 zapsána mezi kulturní památky. Od té doby prochází objekt postupnou rekonstrukcí, veřejnosti je ale zatím stále uzavřený.



Obrázek 64 - Barokní dvůr Borotín (Vlastní fotografie)

## **Tábor**

Druhým největším městem jihočeského kraje je Tábor, významné kulturní, hospodářské a dopravní centrum regionu. Město bylo založeno kolem roku 1270 Přemyslem Otakarem II. na soutoku řeky Lužnice s Tisemenickým potokem. Královské město s městským hradem, později zvané Kotnov, ale kolem roku 1277 zaniklo a přetrval zde jen hrad.

Až kolem roku 1420 se na toto místo osídlení vrátilo a vzniklo zde mohutné husitské hradiště Tábor. Pro obranné účely bylo celé město hned od počátku silně opevněno. Od roku 1805 ale toto jedinečné městské opevnění postupně zanikalo.

V současné době je město Tábor moderním městem, které turistům nabízí velké množství kulturních památek. Za návštěvu jistě stojí historické centrum města – Žižkovo náměstí, Husitské muzeum, Táborské katakomby, hrad Kotnov s věží, městské hradby, kostelní vyhlídková věž na Žižkově náměstí, rybník Jordán a mnoho dalších.

Pro více informací navštivte internetový portál města ([www.taborcz.eu](http://www.taborcz.eu)) nebo volejte táborské informační centrum na telefonním čísle +420 381 486 230.



Obrázek 65 - Hrad Kotnov (Vlastní fotografie)

## 2.1.6 SEZNAM CYKLOSERVISŮ

### 2.1.6.1 SEDLČANY

- **Jindrák s.r.o.** (Nádražní 93)  
Mob.: 603 169 858  
Tel.: 318 822 664  
E-mail: pavel.jindrak@seznam.cz

Po - Pá	08:00 - 11:30	12:30 - 17:00
So	08:00 - 11:30	

Tabulka 2

- **Koloservis Klosko** (Církevní 288)  
Mob.: 607 200 630  
Tel.: 318 821 028  
E-mail: info@koloservis.cz

Po - Pá	09:00 - 17:00
So	09:00 - 11:30

Tabulka 3

### 2.1.6.2 TÁBOR

- **Jízdní kola RAMALA** (Budějovická 760)  
Mob.: 731 517 476  
Tel.: 318 256 061  
E-mail: tabor@ramala.cz

Po - Pá	08:30 - 17:30
So	09:00 - 12:00

Tabulka 4

- **Radovan Hrubý** (Budějovická 2892)  
Tel.: 318 253 273  
E-mail: mirasport@mirasport.cz

Po - Pá	09:00 - 12:00	13:00 - 17:30
So	08:30 - 11:00	

Tabulka 5

- **Cyklo Paleček** (9. Května 2886)  
Tel.: 318 251 521  
E-mail: obchod@cyklopalecek.cz

Po - Pá	09:00 - 18:00
So	09:00 - 12:00

Tabulka 6

- **APEX-BIKE** (Kollárova 639)  
Tel.: 731 402 907, 777 788 353  
E-mail: apex-bike@apex-bike.cz

Po - Pá	09:00 - 18:00
So	08:00 - 12:00

Tabulka 7

- **CYKLOPOINT** (Purkyňova 2961)  
Tel.: 734 314 289  
E-mail: tabor@cyklopoint.cz

Po - Pá	09:00 - 18:00
So	08:00 - 12:00

Tabulka 8

### 2.1.6.3 SEDLEC-PRČICE

- **Pan Míka** (Komenského 164)  
Tel.: 317 834 485

### 2.1.6.4 KRÁSNÁ HORA nad VLTAVOU

- **Josef Kříž** (Krásná Hora nad Vltavou 189)  
Tel.: 318 862 169, mob.: 608 414 79

## **DISKUZE**

Po projetí jednotlivých okruhů a jejich sepsání a zpracování jsem byl schopen představit svou práci veřejnosti. Hned v úvodu bych rád zmínil, že se jednotlivých okruhů může účastnit každý a to bez ohledu na to, že zrovna do konkrétní skupiny cyklistů nezapadá. Dále je čistě na účastnících zdali využijí doplňkového programu či nikoliv. Následné projetí okruhu už by ale mělo mít stejný průběh, jaký je v popisu trasy. Na základě toho jsem v létě a na podzim loňského roku absolvoval jednotlivé cyklookruhy společně se zájemci, v jiném případě jsem zájemcům předal popis trasy s jeho stručnou charakteristikou a nechal je výlet absolvovat samostatně. Následovala společná diskuze a celkové shrnutí průběhu výletu.

Na základě zpětné vazby získané od absolventů jednotlivých okruhů došlo k výsledné úpravě tras, tak aby byl jejich průjezd snadný a nedocházelo ke zbytečnému bloudění a hledání správné cesty. I doplňkový program prošel malými změnami, konkrétně v kulturně poznávací činnosti došlo k upřesnění a doplnění informací k jednotlivým místům. U herního programu ke změnám nedošlo, stručný popis her byl dostačujícím a v uvedeném seznamu her si každý našel tu svou.

Výlet Na Drahoušek a zpět jsem absolvoval společně s otcem a se sestrou. Jedné srpnové soboty jsme v dopoledních hodinách vyrazili na zhruba 25 kilometrový okruh. Vzhledem k tomu, že nás bylo málo, nemohli jsme se tolik zabývat herním doplňkovým programem. O to víc jsme ale věnovali pozornost kulturně poznávací činnosti. Samotné projetí trasy nám i s krátkými přestávkami nezabralo více než 4 hodiny. Na základě poznatků získaných během tohoto výletu jsem vyvodil, že je takovýto okruh pro rodiny s dětmi ideálním. Tato informace mi byla následně potvrzena dvěma rodinami, které okruhy se svými dětmi projeli.

Výlety ze sekce Pro mládež jsem představil místnímu turistickému oddílu pro mládež a v té době ještě existující státní instituci Permon pro

děti z cizích zemí. Obě organizace projekt rádi přijaly a účastnily se nejen cyklovýletů jim určeným. Okruhy včetně doplňkového programu absolvovali bez větších problémů a komplikací.

Podobně jsem postupoval i u okruhů pro sportovní cyklisty. Výlet do Tábora jsem společně s otcem absolvoval za účelem koupi hodinek, spojili jsme tak příjemné s užitečným. U takto dlouhého okruhu nám bohužel nezbylo tolik času a sil na herní doplňkový program, což se ale nedá říct o programu kulturně-poznávacím. Na trase bylo mnoho zajímavých míst s bohatou minulostí.

Další okruhy jsem nabídl cyklistickým nadšencům v mém okolí a společně s nimi je absolvoval. Výsledné hodnocení a názory se lišily převážně v tom, že někdo preferuje více jízdu v terénu a technicky náročnějších podmínkách a tudíž by zvýšil počet těchto úseků. Jiní zase naopak technicky náročnější úseky hodnotili negativně. S doplňkovým programem byli téměř všichni spokojeni, našli se ale i tací jedinci, kteří by například zvýšili počet her.

Díky stručnému popisu tras, mapě a výškovému profilu se jen zřídka stalo, že by někdo ze zúčastněných zabloudil nebo se musel ptát na cestu. Ale i v ojedinělých případech, kdy se například popis v mapě neshodoval se skutečným terénem, se tak stalo, následkem byla korekce trasy. Naprostá většina ujetých kilometrů vedla po komunikacích se zpevněným povrchem, součástí jednotlivých okruhů byly i různé, technicky náročnější úseky vedoucími po cestách či pěšinách s nezpevněným povrchem. Na základě toho jsem se snažil navrhnout trasy tak, aby vyhovovaly rekreačním a zároveň sportovním jezdcům. Kilometrový rozsah společně s doplňkovým programem byl navržen tak, aby bylo možné projet jednotlivé okruhy formou celodenního výletu.

V budoucnu bych svou práci rád předal Sedlčanskému informačnímu centru jako návrh pro veřejnost na vyplnění volného času v okolí Sedlčan.



## **ZÁVĚR**

Závěrem bych rád zmínil, že před samotným začátkem plánování, a následném realizování jsem si vytyčil cíle, kterých jsem se snažil dosáhnout. Výsledkem byly pozitivní ohlasy spokojených cyklistů, kladně hodnotících především plodně vyplněný volný čas pohybovou aktivitou zpestřenou doplňkovým programem. Dále pak kulturně poznávací program, díky kterému zase o trochu více poznali kraj, ve kterém žijí.

Hodnocení jednotlivých cyklookruhů jako návrhů na celodenní výlety za účelem vyplnění volného času pohybovou, kulturně-poznávací a herní činností bylo kladné a setkalo se s pozitivními ohlasy. V sekci okruhů pro rodiny s dětmi rodiče pozitivně hodnotili připravenost a naplánování celkové akce.

V případě místního turistického oddílu pro mládež bylo hodnocení také pozitivní. Výsledkem bylo absolvování nejen okruhů ze sekce pro mládež, ale i všech ostatních.

Největší úspěch sklidil 103 kilometrů dlouhý okruh na zámek Orlík a stejnojmennou betonovou hráz. Na základě toho bych se při příštím plánování a následné realizaci jiných cyklookruhů rád držel podobné předlohy, kdy se na trase střídají technicky náročnější úseky s klidnými průjezdy po silnicích se zpevněným povrchem, a kdy trasa propojuje nejedno místo, které stojí za návštěvu.

## **RESUMÉ**

You can find a description of six bike trips accompanied by a special game and a cultural-cognitive program in this work. These bike trips were made as a plan or proposal to complete leisure by educative and motion all-day activity for public. These trips are also divided into three age groups. The first two trips are determined for families with kids; next two trips are determined for kids in age between 8 and 16 and the last two trips are determined for sporting bikers. I would like to say that every fan of biking can choose and participate in any of these trips regardless the information in the sentence before.

There is also an interesting description with important information of all finish destinations and of other places that you can visit or see on the route. In any case of bike failure you can read and use a short manual with all basic repairs. Also in any case of injury during your bike trip you can read and use a short manual about what to do in such case. As a last thing I would like to mention is a short description of five games that you might like to play on your bike trip. You can find all these information with trip descriptions in this work.

I participated in most of the trips with other bikers to find out if every single trip suits to a target group. After this I had to reorganize the process (the route, the game and the cultural-cognitive program) of some trips to correct them. But most of them were without a problem and all participants enjoyed it.

In the future I would like to present this work which might be also called a bike-guide to an information center in the city of Sedlčany so everyone who likes biking and visiting nice places in the neighborhood of the city can join it.

## **SEZNAM LITERATURY**

1. BULL, Andy. *Horské kolo: příprava, základy a technika jízdy*. Bratislava: TIMY, c1996, 95 s. ISBN 80-887-9929-5.
2. DURDÍK, T. *Ilustrovaná encyklopedie českých hradů*. Praha: Libri 1999
3. GERIG, Urs a Thomas FRISCHKNECHT. *Jezdíme na horském kole*. 1. vyd. České Budějovice: Kopp, 2004, 126 s. ISBN 80-723-2227-3.
4. HABART, Čeněk. *Sedlčansko, Sedlecko a Voticko*. 1. vyd. Sedlčany: Alfa Print, 1994, 756 s. ISBN 80-901-7340-3.
5. HAYMANN, Florian a Ulrich STANCIU. *Jak dokonale zvládnout horské kolo*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 125 s. Jak dokonale zvládnout. ISBN 978-802-4727-752.
6. *IVelo*. Praha: V-Press, 2013.
7. LANDA, Pavel. *Cyklistika: trénink a jeho plánování*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0725-X.
8. LANDA, Pavel a Jitka LIŠKOVÁ. *Rekreační cyklistika: výběr kola, technika jízdy, děti a kolo*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 91 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 80-247-0726-8.
9. LIŠKOVÁ, Jitka. *Kolo a děti: vybavení, výuka jízdy, tipy na výlety*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 90 s., [8]s. obr. příl. Děti a sport. ISBN 80-247-1134-6.
10. MENCLOVÁ, D. *České hrady, 2. Vydání*. Praha: Odeon 1976  
ONDRÁŠEK, J., HŘEBÍČKOVÁ, Š. *Cykloturistika*. Blansko: Masarykova Univerzita 2007
11. NĚMCOVÁ, Marie. *Škola jízdy na kole*. Vyd. v KK 1. Praha: Knižní klub, 2011, 109 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 978-80-242-2390-2.
12. PEHLE, Tobias a Thomas FRISCHKNECHT. *Cyklistika: typy kol, výbava a technologie, výlety*. 1. vyd. Překlad Jana Marešová. Dobřejovice: Rebo Productions, 2008, 295 s. Průvodce sportem. ISBN 978-807-2348-589.

13. SEDLÁČEK, A. *Hrady, zámky a tvrze království Českého, sv. VII "Písecko"*. Praha 1890
14. SIDWELLS, Chris. *Velká kniha o cyklistice*. Vyd. 1. Praha: Slovart, 2004. ISBN 80-720-9585-4.
15. SOULEK, Ivan a Karel MARTINEK. *Cyklistika: horská, silniční, rekreační, výkonnostní*. 1. vyd. Praha: Grada, 2000, 111 s. ISBN 80-716-9951-9.
16. ŠAFRÁNEK, Jiří. *Kolo pro děti i jejich rodiče*. Vyd. 1. Ilustrace Zdeněk Vitoň. Praha: Portál, 2000, 211 s. Nápady, hry, tvořivost. ISBN 80-717-8438-9.
17. *Turistický atlas Česko: 1:50 000*. 6. aktualiz. vyd. Zádveřice: SHOCart. ISBN 978-807-2242-023.
18. ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her*. Vyd. 2., v Leprez 1. Ilustrace Marko Čermák. Praha: Leprez, 1995, 623 s. ISBN 80-901-8266-6.

## **SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ**

1. *APEXBIKE - Kontakt.* [online]. [cit. 2013-04-03]. Dostupné z: <http://www.apex-bike.cz/kontakt.html>
2. *CYKLOPALEČEK - Kontakt.* [online]. [cit. 2013-04-03]. Dostupné z: <http://cyklopalecek.cz/page.php?page=about>
3. *CYKLOPOINT - Prodejny.* [online]. [cit. 2013-04-03]. Dostupné z: <http://www.cyklopoint.cz/prodejny/>
4. *Domáci servis kol.* [online]. [cit. 2013-04-03]. Dostupné z: <http://www.ivelo.cz/servis-tipy-rady/domaci-servis-kol/>
5. *Hrad Borotín a barokní hospodářský dvůr.* [online]. [cit. 2013-04-03]. Dostupné z: <http://www.borotin.cz/hrad-borotin-a-barokni-hospodarsky-dvur/>
6. *Oppidum Hrazany.* [online]. [cit. 2013-04-03]. Dostupné z: <http://www.celticeurope.cz/view.php?cisloclanku=2004060701>
7. *Orlík - přehrada a jezero.* [online]. [cit. 2013-04-03]. Dostupné z: <http://municipal.cz/turistika/prehradaorlik.htm>
8. *RAMALA - prodejna Tábor.* [online]. [cit. 2013-04-03]. Dostupné z: <http://kola.ramala.cz/html/kontakt/prodejna-tabor/>
9. *Rybník Musík a Větrný mlýn Příčovy.* [online]. [cit. 2013-04-03]. Dostupné z: <http://www.obecpricovy.eu/o-obci/ds-50/p1=52>
10. *Turistické informace.* [online]. [cit. 2013-04-03]. Dostupné z: <http://www.zamekorlik.cz/cs/turisticke-informace/>
11. *Turistické zajímavosti.* [online]. [cit. 2013-04-03]. Dostupné z: <http://www.vysokychlumeck.eu/turisticke-zajimavosti/>
12. *Turistika a volný čas.* [online]. [cit. 2013-04-03]. Dostupné z: <http://www.taborcz.eu/turistika-a-volny-cas.asp?p1=56>



13. *Zámek Radíč*. [online]. [cit. 2013-04-03]. Dostupné z: <http://www.ch-radic.cz/>
  
14. *Žďákovský most*. [online]. [cit. 2013-04-03]. Dostupné z: <http://www.jiznicechy.org/cz/index.php?path=ost/zdakovak.htm>

## **SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1 - Cykloturistika na cestě ze Sedlčan (Vlastní fotografie) .....	8
Obrázek 2 - Cyklistická výbava (Vlastní fotografie) .....	10
Obrázek 3 - Oprava defektu (Vlastní fotografie).....	13
Obrázek 4 - Demontáž pláště (Originál z iVelo.cz, upraveno).....	13
Obrázek 5 - Demontáž pláště (Originál z iVelo.cz, upraveno).....	14
Obrázek 6 - Návod lepení děravé duše (Originál z iVelo.cz, upraveno).....	15
Obrázek 7 - Výměna/oprava řetězu (HAYMANN, STANCIU 2009, s. 88, upraveno).....	16
Obrázek 8 - Výměna/oprava řetězu (HAYMANN, STANCIU 2009, s. 88, upraveno).....	16
Obrázek 9 - Výměna/oprava řetězu (HAYMANN, STANCIU 2009, s. 88, upraveno).....	17
Obrázek 10 - Seřízení brzdy (HAYMANN, STANCIU 2009, s. 89, upraveno)...	19
Obrázek 11 - Seřízení brzdy (HAYMANN, STANCIU 2009, s. 89, upraveno)...	19
Obrázek 12 - Výškový profil – Vysvětlivky (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno).....	22
Obrázek 13 - Sedlčany (Vlastní fotografie) .....	28
Obrázek 14 - Výškový profil 1 (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno) ..	29
Obrázek 15 - Mapa č. 1 (Originál z Mapy.cz, upraveno) .....	30
Obrázek 16 - Slavnostní zakončení výletu (Vlastní fotografie).....	32
Obrázek 17 - Výškový profil 2a (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno).	33
Obrázek 18 - Výškový profil 2b (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno)	33
Obrázek 19 - Mapa č.: 2 (Originál z Mapy.cz, upraveno) .....	34
Obrázek 20 - Vysoký Chlumeč (Vlastní fotografie).....	35
Obrázek 21 - Poušť sv. Marka (Vlastní fotografie) .....	36
Obrázek 22 - Výškový profil 3a (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno).	38
Obrázek 23 - Výškový profil 3b (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno)	38
Obrázek 24 - Výškový profil 3c (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno).	38
Obrázek 25 - Mapa č.: 3 (Originál z Mapy.cz, upraveno) .....	39
Obrázek 26 - Větrný mlýn (Vlastní fotografie) .....	40
Obrázek 27 - Rybník Musík (Vlastní fotografie) .....	40
Obrázek 28 - Výjezd na Drahoušek (Vlastní fotografie).....	41
Obrázek 29 - Výškový profil 4a (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno).	45
Obrázek 30 - Výškový profil 4b (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno)	45
Obrázek 31 - Výškový profil 4c (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno).	45
Obrázek 32 - Mapa č. 4 (Originál z Mapy.cz, upraveno) .....	45
Obrázek 33 - Údolí potoka Brzina (Vlastní fotografie) .....	46
Obrázek 34 - Zastávka u rozhledny Kuníček (Vlastní fotografie) .....	48
Obrázek 35 - Vápencový lom Skoupý (Vlastní fotografie).....	48
Obrázek 36 - Výškový profil 5a (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno).	50
Obrázek 37 - Výškový profil 5b (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno)	50
Obrázek 38 - Výškový profil 5c (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno).	50
Obrázek 39 - Výškový profil 5d (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno)	50
Obrázek 40 - Mapa č. 5 (Originál z Mapy.cz, upraveno) .....	51
Obrázek 41 - Zámek v Jistebnici (Vlastní fotografie).....	53
Obrázek 42 - Zámek v Jetřichovicích (Vlastní fotografie).....	54
Obrázek 43 - Výškový profil 6a (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno).	56

Obrázek 44 - Výškový profil 6b (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno)	56
Obrázek 45 - Výškový profil 6c (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno)	56
Obrázek 46 - Výškový profil 6 (Originál z programu Cyklotrasy, upraveno)	56
Obrázek 47 - Mapa č. 6 (Originál z Mapy.cz, upraveno)	57
Obrázek 48 - Vysoký Chlumeč (Vlastní fotografie)	58
Obrázek 49 - Turistická chata Onen Svět (Vlastní fotografie)	59
Obrázek 50 - Na Žďákovském mostě (Vlastní fotografie)	60
Obrázek 51 - Mapa č. 7 (Originál z Mapy.cz, upraveno)	61
Obrázek 52 - Na Orlické hrázi (Vlastní fotografie)	62
Obrázek 53 - Břekova Lhota (Vlastní fotografie)	63
Obrázek 54 - Vysoký Chlumeč (Vlastní fotografie)	64
Obrázek 55 - Rozhledna Drahoušek (Vlastní fotografie)	67
Obrázek 56 - Rozhledna Kuniček (Vlastní fotografie)	67
Obrázek 57 - Zřícenina hradu Vrškamýk (Vlastní fotografie)	68
Obrázek 58 - Informační tabule na Hrazanech (Vlastní fotografie)	68
Obrázek 59 - Rozhledna Onen Svět (Vlastní fotografie)	69
Obrázek 60 - Žďákovský most (Vlastní fotografie)	69
Obrázek 61 - Zámek Orlík (Vlastní fotografie)	70
Obrázek 62 - Vodní dílo Orlík (Vlastní fotografie)	71
Obrázek 63 - Zřícenina hradu Borotín s hospodářským dvorem (Vlastní fotografie)	72
Obrázek 64 - Barokní dvůr Borotín (Vlastní fotografie)	72
Obrázek 65 - Hrad Kotnov (Vlastní fotografie)	73