

55 tipů, kam na výlet

# Outdoor

*Outdoorový průvodce*

# PRAHA



a okolí



**horydoly**

cyklistika

inline

lezení

behani

turistika

vodní turistika

koupaní

bruslení

 GRADA

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

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



55 tipů, kam na výlet

# Outdoor

*Outdoorový průvodce*

## PRAHA a okolí



Grada Publishing

Jakub Turek a kolektiv

**Outdoorový průvodce**

# PRAHA a okolí

Kolektiv autorů Horydoly.cz:

Filip Kolman, Jakub Kašpar, Martin Komárek

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 220 386 401

fax: +420 220 386 400

jako svou 2832. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová

Grafická úpava a sazba Eva Hradiláková

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

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

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

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

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

Návrh obálky Eva Hradiláková

Počet stran 120

První vydání, Praha 2007

Vytiskly tiskárny PBTisk Příbram

Prokopská 8, Příbram IV

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

© Grada Publishing, a.s., 2007

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

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

© Grada Publishing, a.s. 2011



# OBSAH

KAŽDÝ DEN, KAŽDOU HODINU, KAŽDOU MINUTU

<b>MĚSTO K OBJEVOVÁNÍ</b> .....	9
MAPA PRAHY A OKOLÍ S VYZNAČENÝMI VÝLETY .....	10

## CYKLISTIKA

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

## METROPOLITNÍ INLINE

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

## SKALNÍ LEZENÍ

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

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

## LEZENÍ NA UMĚLÝCH STĚNÁCH

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

## BĚHÁNÍ A TURISTIKA

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

## VODNÍ TURISTIKA

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

## KOUPÁNÍ A PLAVÁNÍ

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

## NA BĚŽKY V PRAZE

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

## BRUSLENÍ

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

## A DALŠÍ AKTIVITY NAVÍC

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

## PŘEHLED VHODNÝCH LOKALIT A PŮJČOVEN

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



# KAŽDÝ DEN, KAŽDOU HODINU, KAŽDOU MINUTU MĚSTO K OBJEVOVÁNÍ



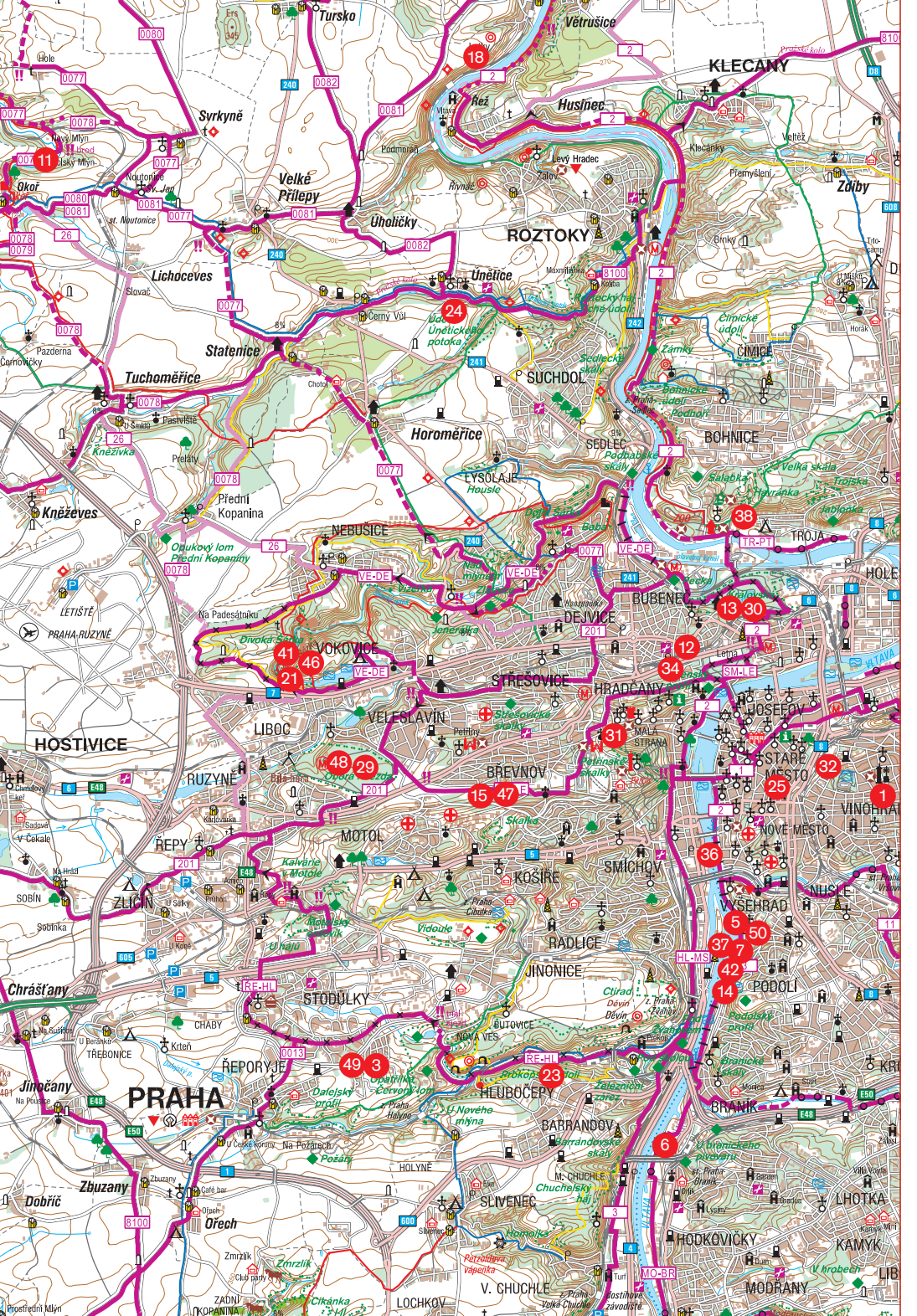
Stověžatá matka měst Praha. Metropole, která neustále překvapuje. Častý host, letmý návštěvník i místní starousedlík objeví každý den něco nového, co ho potěší. Středověký palác má v jejich duších stejnou cenu jako klidný park nebo divoká příroda. Vltava je osou Prahy. K ní směřuje všechno dění, v ní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

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

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

*Jakub Turek*





**PRAHA**

**KLECANY**

**ROZTOKY**

**Statenice**

**Horoměřice**

**SUCHBOL**

**BOHNICE**

**HOSTIVICE**

**LIBOČ**

**STŘEŠOVICE**

**VELESLAVÍN**

**BŘEVOV**

**MOTOL**

**KOŠÍŘE**

**RADLICE**

**JINONICE**

**HLUBOČEPY**

**BARRANDOV**

**SLIVENEČ**

**V. CHUCHLE**

**BUBENEČ**

**DEVIČE**

**HRADČANY**

**HOŠEJOV**

**STARE MĚSTO**

**LOVE MĚSTO**

**VINOHRA**

**NUSLE**

**VŠEHRAD**

**PODOLÍ**

**BRANÍK**

**HODKOVICKÝ**

**MODRANÝ**

**LIBUŠ**

**Ořech**

**Zbuzany**

**Dobříč**

**Jinočany**

**Chrastany**

**Zlín**

**Řepy**

**RUŽYŇE**

**LIBOČ**

**MOTOL**

**KOŠÍŘE**

**RADLICE**

**JINONICE**

**HLUBOČEPY**

**BARRANDOV**

**SLIVENEČ**

**V. CHUCHLE**

**STŘEŠOVICE**

**VELESLAVÍN**

**BŘEVOV**

**MOTOL**

**KOŠÍŘE**

**RADLICE**

**JINONICE**

**HLUBOČEPY**

**BARRANDOV**

**SLIVENEČ**

**V. CHUCHLE**

**STŘEŠOVICE**

**VELESLAVÍN**

**BŘEVOV**

**MOTOL**

**KOŠÍŘE**

**RADLICE**

**JINONICE**

**HLUBOČEPY**

**BARRANDOV**

**SLIVENEČ**

**V. CHUCHLE**

**STŘEŠOVICE**

**VELESLAVÍN**

**BŘEVOV**

**MOTOL**

**KOŠÍŘE**

**RADLICE**

**JINONICE**

**HLUBOČEPY**

**PRAHA**

**KLECANY**

**ROZTOKY**

**Statenice**

**Horoměřice**

**SUCHBOL**

**BOHNICE**

**HOSTIVICE**

**LIBOČ**

**STŘEŠOVICE**

**VELESLAVÍN**

**BŘEVOV**

**MOTOL**

**KOŠÍŘE**

**RADLICE**

**JINONICE**

**HLUBOČEPY**

**BARRANDOV**

**SLIVENEČ**

**V. CHUCHLE**

**BUBENEČ**

**DEVIČE**

**HRADČANY**

**HOŠEJOV**

**STARE MĚSTO**

**LOVE MĚSTO**

**VINOHRA**

**NUSLE**

**VŠEHRAD**

**PODOLÍ**

**BRANÍK**

**HODKOVICKÝ**

**MODRANÝ**

**LIBUŠ**

**Ořech**

**Zbuzany**

**Dobříč**

**Jinočany**

**Chrastany**

**Zlín**

**Řepy**

**RUŽYŇE**

**LIBOČ**

**MOTOL**

**KOŠÍŘE**

**RADLICE**

**JINONICE**

**HLUBOČEPY**

**BARRANDOV**

**SLIVENEČ**

**V. CHUCHLE**

**STŘEŠOVICE**

**VELESLAVÍN**

**BŘEVOV**

**MOTOL**

**KOŠÍŘE**

**RADLICE**

**JINONICE**

**HLUBOČEPY**

**BARRANDOV**

**SLIVENEČ**

**V. CHUCHLE**

**STŘEŠOVICE**

**VELESLAVÍN**

**BŘEVOV**

**MOTOL**

**KOŠÍŘE**

**RADLICE**

**JINONICE**

**HLUBOČEPY**

**BARRANDOV**

**SLIVENEČ**

**V. CHUCHLE**

**STŘEŠOVICE**

**VELESLAVÍN**

**BŘEVOV**

**MOTOL**

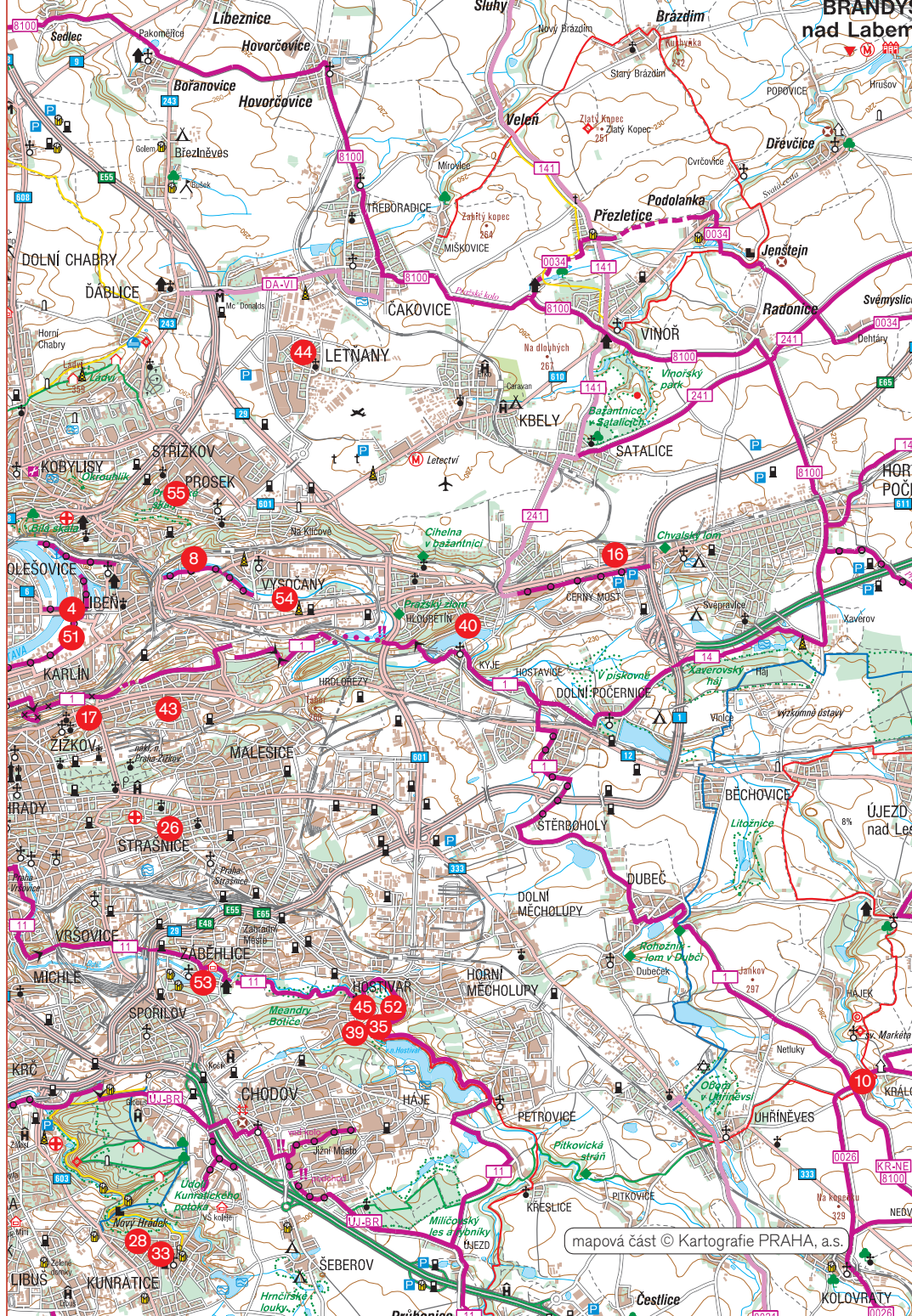
**KOŠÍŘE**

**RADLICE**

**JINONICE**

**HLUBOČEPY**





# CYKLISTIKA

## 1 *Manifestační cyklojízdy*

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



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

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







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

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



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

## Náročnost

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









## 2 *Den bez aut*



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

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

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

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



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

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





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

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

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

## Jak se tam dostat

Od stanice metra Hůrka vás povedou turistické značky.

## Vybavení

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

## Náročnost

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