

Běháme po Praze a okolí

35 tras pro běh, turistiku a cykloturistiku

Miloš Škorpil
Viktor Machek
Petr Syblík

 GRADA

zajímavé
lokality
běžecké
trasy



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

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



Miloš Škorpil
Viktor Machek
Petr Syblík

běháme

po Praze a okolí



Grada Publishing

Miloš Škorpil, Viktor Machek, Petr Syblík

BĚHÁME PO PRAZE A OKOLÍ

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401
fax: +420 220 386 400
jako svou 2928. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Vlastimil Klimeš
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Fotografie archivy autorů, Vladimír Černý (86),
Eva Hradiláková (3, 7–9, 20–28, 38–39,
41–42, 109–111, 118), Martin Kupka (98)
Fotografie na obálce Aleš Tvrzník (foto běžec)
Návrh obálky Grafické studio Hozák
Zdroj Pražská informační služba
Počet stran 120
První vydání, Praha 2007
Vytiskly tiskárny PBtisk Příbram
Prokopská 8, Příbram IV

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

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

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

OBSAH

BĚŽECKÉ LOKALITY

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

BĚŽECKÉ TRASY v Praze

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

BĚŽECKÉ TRASY na sever od Prahy

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

BĚŽECKÉ TRASY *na jihozápad od Prahy*

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

BĚŽECKÉ TRASY *na jihovýchod od Prahy*

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

ZÁVĚR	119
-------------	-----



BĚŽECKÉ TRASY V PRAZE A OKOLÍ

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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



Královská obora neboli Stromovka

1

POPIS TRASY

Lokalita: Praha 7

Délka: okruh od 2 do 5 km

Celkové převýšení: dle zvoleného okruhu
0 až 30 m

Náročnost: velmi lehká

Mapa: strany 64–65

JAK SE TAM DOSTAT

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

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

Malý okruh

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

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

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



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

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



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

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

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

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

Po trase maratonu

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

Maraton v pražské Stromovce sice startuje ze sportovního areálu Ministerstva vnitra (PSK Olymp Praha) v západním cípu parku, ale pro jednoduchost vám popíšeme pětikilo-

metrový okruh z již známého místa – začátku dvoukilometrového kola. Od vašeho pomyslného startu běžte po trase dvoukilometrového okruhu ke Šlechtovce. Nyní však nepoběžíte okolo ohrady, ale přímo po parkové asfaltce. Na úrovni konce ohrady opět odbočte vpravo a na místě, kde „dvojka“ uhybá vpravo – běžte vlevo. Poběžíte po široké cestě, ze které nikam neodbočujete. Nalevo od vás je park protkáni sítí nových upravených cest se štěrkovým podloží. Jsou velmi příjemné k běhání a vzhledem k nulovému výskytu cyklistů v těchto místech sem můžete vzít proběhnout i malé děti. Tato poklidná oblast končí malým dětským hřištěm, které zanedlouho minete.

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