

## Krkonoše Od procházek k túrám

Krkonoše jako naše největší hory disponují množstvím běžeckých tras od těch procházkových a až po takové, které se blíží svou náročností k vysokohorským túrám. Proplétají se od Harrachova až po Žacléř a v posledních letech je propojuje pravidelně upravovaná lyžařská Krkonošská magistrála. Na ní jsou navěšeny korálky jednotlivých lokálních areálů, které jsou mnohdy samy o sobě zcela dostačujícím hřištěm pro lyžaře běžce. Okruhů a výletů lze v Krkonoších zkombinovat bezpočet, za zvláštní zmínku stojí hlavně cesty hřebenové, odkud lze za příznivých podmínek zhlédnout to nejlepší z Krkonoš. Pakliže se zajímáte o sportovní běhání, lze doporučit například okolí Horních Míseček, kde se nachází asi největší nabídka přesných stop pro klasiku i bruslení.

### Horní Mísečky – Benecko – Žalý

Horní Mísečky či vrchol Medvědí (1234 m) jsou výchozími místy pro mnoho krásných výletů krkonošskou přírodou. Tamní pravidelně a dokonale upravované tratě se staly tradičním centrem pozornosti sportovních běžkařů, velmi často se na nich pořádají závody, dokonce i mistrovství republiky. Asi nejpříjemnější běžecké vyžití naleznete mezi Mísečkami a Beneckem. Za návštěvu tam stojí rozhledna na vrcholu Žalý (1018 m), který leží v jižním cípu oblasti, ale také severní hřebeny s Vrbatovou boudou. Občerstvení najdete vedle Míseček i Na rovině, která je jakýmsi středobodem celé běžecké oblasti. Vhodný vstup do oblasti je z lyžařského střediska Herlíkovice (lanovkou pod vrchol Žalý), z Benecka i Horních Míseček.

**Trasy:** Po celé Krkonošské lyžařské cestě se setkáte s červeno-bílými kosočtverci s nápisem Krkonošská cesta a symbolem běžkaře. Tratě jsou udržovány sněžným strojem třikrát až čtyřikrát týdně podle povětrnostních a sněhových podmínek. Krkonošská lyžařská cesta je označena – červeně, běžecké závodní tratě – modře, běžecké turistické trasy – zeleně. V horských střediscích je pro snazší orientaci instalováno třicet velkoplošných panoramatických map. Podrobnou mapku celé magistrály se všemi vyznačenými trasami, získáte v informačních střediscích.

**Celkem:** 550 km upravovaných tras [www.krkonoze.cz](http://www.krkonoze.cz)



Krkonoše nabízejí 550 km upravovaných běžeckých tratí.



FOTO: ARCHIV HN – ALEŠ ADÁMEK

Oblíbenou zastávkou běžkařů v Jizerských horách je i osada Jizerka

## Jizerská magistrála Nejen ve stopách „padesátky“

Jizerská lyžařská magistrála je pravděpodobně nejvýznamnější tratí pro běžecké lyžování v Česku. Může za to výhodný profil Jizerských hor, dlouhá lyžařská tradice i aktivita tamních občanů a podnikatelů, kteří udržují masový závod Jizerskou padesátku, letos bohužel pro nedostatek sněhu zrušenou.

Výchozími místy do stop Jizerských hor je několik. Tradičním je Bedřichov, můžete ale startovat i z osady Jizerka, z Polubného nebo z Josefova Dolu. Tras na výběr je mnoho. Za návštěvu stojí určitě osada Jizerka s několika restauracemi či slavným Hnojovým domem extravagantního německého Čecha Gustava Ginzela. Vynechat nelze horské cha-