

Vyznavači horských kol nepochybí, když se vydají na zalesněné pásmo Hřebenů jihozápadně od Prahy. Možností je tu mnoho, ale nejoblíbenější zůstává spolehlivě „hřebenovka“ – střídavě šotolinová a asfaltová cesta sledující vrcholovou partii Hřebenů. Na Hřebeny můžete s kolem nastoupit třeba z Mníšku pod Brdy či Dobříše, ti vytrvalejší až z Jinců na Příbramsku (všechna tato místa mají vlakové spojení). Záhy vás pohltí hluboké lesy, z nichž vyjedete po desítkách kilometrů až u hranic hlavního města. Donedávna bylo nutné se na Hřebenech orientovat podle pěších turistických značek, ale během zimy 2006/2007 bylo i tady vyznačeno několik cyklotras.

Mezi silničáři je oblíbená cyklotrasa č. 201, vycházející z Prahy západním směrem a směřující do křivoklátských lesů a Rakovníka. Její profil je hlavně v první polovině velmi mírný (zato tu na otevřených pláních umí foukat!) a vhodný i pro rodiny s dětmi. Druhá část trasy vede převážně lesy a v okolí prezidentského zámku v Lánech čeká i několik znatelnějších stoupání.

Další z frekventovaných cyklistických tras pražského okolí prochází údolím dolního toku Loděnice/Kačáku. Najedete-li do malebného údolí od Unhoště, budete potřebovat horské kolo – čekají na vás úzké cestičky i několik brodů. V okolí městečka Loděnice pojedete po asfaltu a nejspodnější část údolí, která je tvořena pěkným vápencovým kaňo-



FOTO: ŠTEPÁN VÍTEK



nem, musíte absolvovat po kamenité cestě. Od ústí Kačáku do Berounky je to jen kousek pod hrad Karlštejn. Celý okruh z Prahy-Zličína přes Unhošť, Loděnici, Karlštejn a Kuchař zpět do Prahy měří asi 75 km.

## Jizerské hory

### Placaté hory dají zabrat

Po Šumavě další „placaté“ hory, pro kolo jako stvořené. Ale pozor, zdání může klamat! Jizerské hory mají mírné jen jižní, tedy vnit-

rozemské svahy; pokud se vydáte „dobýjet“ Jizerky od severu z Frýdlantska, pořádně se zapotíte.

Napříč Jizerskými horami vede cyklotrasa č. 22, na kterou můžete nastoupit například v Kořenově. Napřed musíte vystoupat do osady Jizerka; alternativně se na Jizerku lze dostat po o něco náročnější, ale co do krajiny mimořádně krásné trase vedoucí údolím řeky Jizery. Z Jizerky vás pak na páteřní cyklotrase čekají dlouhé sjezdy i povlnná stoupání, cesta prochází centrální částí hor. Přes známé rozcestí Hřebínek se dostanete do odlehlejší, západní části hor a nakonec sklesáte k nádraží Oldřichov v Hájích. Suma sumárum necelých 40 km –