

## NA CO SI DÁT POZOR

● **Hladák** – nepodceňujte jídlo a pití. V chladu spotřebujete více kalorií než v létě, a tak vám mohou brzy dojít síly. Cyklisté stavu, kdy nemohou kvůli nedostatku cukru v krvi pohnout pedály, říkají hladák a pokládají ho za začátečnickou chybu.

● **Pády** – na vlhkých kořenech a namrzlé cestě se málokdy vyhnete aspoň několika pádům z vašeho ocelového nebo duralového oře. Téměř povinné vybavení na podzimní vyjížďky tedy obsahuje přílbu, cyklistické rukavice, lékárničku a nářadí.

● **Omrzliny** – nevznikají jen v mrazu, ale také například ve větru nebo lezavém vlhku. Během výletu tedy neustále kontrolyjte sebe i druhé, zdali máte všechnu kůži dost citlivou. Jestli ne, honem do tepla a zahřát! Nejohroženější jsou uši, nos, prsty na rukách a špičky nohou.

● **Říje a hony** – vyjížďky si raději naplánujte tak, abyste byli doma již okolo třetí hodiny. Za soumraku totiž hrozí, že si vás nevíšimne zdivočelý jelen nebo srnec, který v říji bojuje o své samičky. Nebo si vás naopak všimne myslivec, a skolí vás ze své brokovnice jako divoké prase.

→ terénu, směřuje většinou z kopce nebo po rovině.

Výborně vyznačené jsou nové trasy na polské straně Krkonoš. Jedna z nejkrásnějších vede z Pomezních bud. Přejedete hraniční přechod a pár metrů za budovou celnice zahnete podle cykloznaček doleva. Dlouho jedete po téměř vodorovné lesní svážnici až někdy pod Sněžku a druhou svážnici se vrátíte. Dalekým výhledům do polské roviny nemůže konkurovat žádná vyhlídka na českou stranu.

Pokud vám nestačí ježdění v přírodě a chcete si prohlédnout polská městečka pod horami, sjedte dolů do Karpacze. Počítejte ovšem s tím, že návrat bude těžký. Po silnici budete muset vyjet vysoko na Novosvětský průsmyk nad Harrachovem nebo nazpátek na Pomezni boudy.

### Bonbónky pod horami: Ještěd, Ralsko a Kozákov

Jste otužilí, šlachovití, svalnatí a vytrénovaní bikeři? Potom jistě nepohrdnete některým z tipů na drsné trasy v Podkrkonoší.

Rallye Sudety je nejtěžší závod horských kol v Česku a zároveň značená trasa. Její para-

metry jsou impozantní a pro mnohé odstrašující: délka 120 km, převýšení 3300 m, 85 % vede terénem a rozhodující jsou technicky náročné sjezdy. Vítězové ji projedou v čase pět až šest hodin, ostatním to v závodním tempu trvá až dvanáct hodin. Start a cíl jsou v Teplících nad Metují a jede se velice členitým terénem Teplických, Adršpašských a Broumovských stěn. Kamenité sjezdy střídají traverzy se spoustou klouzavých kořenů, stoupání uzoučkými lesními stezkami a roviny v hlubokém písku či blátě.

Poněkud turisticky zapomenutým krajem jsou nedaleké Ještěbí hory. Celý čtyřicetkilometrový přejezd obvykle začíná v Hronově, kde najdeme červenou turistickou značku a jako klíšata se jí držíme až do Trutnova. Nejprve jen tak mírně stoupáme a klesáme mezi lesy a loukami. Najednou se ovšem lesní cesta zvedne, zařídne do terénu a přibudou na ní kameny. Jsme v srdci Ještěbích hor. Míjíme předválečné betonové bunkry i celé pevnosti. Na nejvyšším vrcholku Žaltman vylezeme na kovovou rozhlednu. Nedaleko v osadě Paseky je široko daleko jediná možnost se najíst. Po obědě nasedneme a po loukách

rychle pohodlně sjedeme z hor do údolí.

Vyhlídková trasa, která ovšem také nevydává svoji krásu zadarmo, vede Ještědským hřebenem. Platí se na ní vlastním potem. Z Chrástavy u Liberce vyjedeme po hlavní silnici k Jitřavě a na sedle před ní odbočíme po červené značce do lesů. Po příjemně zpevněné, ale nepříjemně stoupající lesní cestě stoupáme na Ještěd. V závěru značku opustíme a na vrchol vyjedeme po asfaltové silničce. Po červené si užijeme prudký sjezd a u chaty Pláně ji zaměníme za modrou. Polními cestami se dostaneme na vrch Javorník a sjedeme dolů do Jablonce. Až napadne dost sněhu, stane se z této trasy oblíbená tréninková trať běžců na lyžích. Měří něco přes třicet kilometrů, ale vydá na celý podzimní den.

Kdo nemá dost, může projet celý Ještědsko-kozákovský hřbet. Začíná nad německým Oybinem, pokračuje přes Vraní skály, Ještěd, Javorník, Kopaninu, Suché skály až na Kozákov. Kromě ještědského úseku jím nevede jasná hřebenovka, a budete se tedy muset ptát podle mapy po turistických stezkách, polňačkách a místy se nevyhnete ani silnici. Celkem najedete okolo stovky kilometrů.

Nová atraktivní cyklistická oblast vznikla v posledních pár letech okolo Ralska. Bývalým sovětským vojenským prostorem křižují asfaltové silničky bez provozu, kterými se na kole dostanete rychle, kam potřebujete. Nejezděte ovšem na jiném kole než na dobře seřízeném horském. Daleko od civilizace se bicykl opravuje špatně. Vyřadit se můžete především na místních pískovcových kopcích, ze kterých většinou vedou rychlé a prudké sjezdy v hlubokých lesích. Nejlepší výjezd nabízí Ralsko. Od ranče Pavlín vás až těsně pod zříceninu na vrcholu vyvede lesní svážnice. Jestli nebudete muset slézat ze sedla, jste opravdu dobří.

JAKUB TUREK

[jakub.turek@horydoly.cz](mailto:jakub.turek@horydoly.cz)



FOTO: ARCHIV