

in.ihned.cz/sport

Nový rok bývá spojen s mnoha předsevzetími. Přesně podle lidového pořekadla: Jak na Nový rok, tak po celý rok. Zdaleka ne všichni předsevzetí se dodrží, zvláště pokud jde o odvykání nejruznějších zlovyků. Pokud by ale součástí novoročního dne měl být menší či větší sportovní výkon, není to do zbývajících 364 dní vůbec špatný vklad. A navíc zahnat hlavobol a kocovinu po silvestrovských oslavách pěkným výstupem na nějaký ten kopec je mnohem účinnější lék než všechny opěvované medikamenty. Nejen pro ty, kteří se propili do rána, jsou po celé republice na 1. ledna připraveny desítky novoročních výstupů. Organizují je pobočky Klubu českých turistů zdolávání kopců první den v roce má u nás dlouholetou tradici.

STŘEDNÍ ČECHY

■ **Novoroční výstup na Oškobrh**
Na kopec Oškobrh se vychází z Poděbrad (sokolovna 13 – 13.30), v Opolánkách je třeba být do 16.15 h. Info: 325 626 261

■ **Novoroční výstup na Třemšín**
Vrch Třemšín na Příbramsku lze ztéci libovolně, kontrola a diplomy v Třemšínské boudě od 9 do 15 h. Info: 318 665 815

ZÁPADNÍ ČECHY

■ **Výstup na Podhorní vrch**
Na Podhorní vrch (847 m) asi 5 km severovýchodně od Mariánských Lázní se vychází mezi 10 – 16 h ze sedla pod vrcholem. Info: 606 406 229, 354 624 563, e-mail: karkova.milena@seznam.cz

■ **Novoroční výstup na Andělskou horu**
Asi 10 km východně od Karlových Varů se pořádá hvězdicový pochod spojený s výstupem na Andělskou horu. Vychází se ze stejnojmenné obce před restaurací mezi 12 – 15 h. Info: 607 668 121, 353 587 145

■ **Novoroční výstup na Čerchov**
Asi 15 km západně od Domažlic se vychází z obce Capartice – Čerchov. Info: 379 724 600, e-mail: matejka@gymnazium-domazlice.cz

SEVERNÍ ČECHY

■ **Novoroční výstup na Ještěd**
Na dominantu Liberecka se vychází z Horního Hanychova mezi 8.30 – 11.30 h, výstup byste měli zvládnout do 13 h. Info: 608 179 416, 485 123 753

■ **Novoroční výstup na Kozákův**
Vrchol Kozákův v okrese Semily proslavený českými granáty. Chcete-li absolvovat hvězdicový



FOTO: WWW.CHMI.CZ

výstup, startuje se v 9 h, na vrchu je třeba každopádně být do 15 h. Info: 731 416 434, 481 624 721, www.kct.semily.cz

■ **Novoroční výstup na Ronov**
Kopec Ronov ční nad obcí Kravaře v okrese Česká Lípa čeká na své dobyvatele mezi 10 – 12 h. Info: 605 143 244

VÝCHODNÍ ČECHY

■ **Novoroční setkání na Kunětické hoře – Novoroční čtyřlístek**
Dominanta Polabí se bude „slézat“ mezi 10.30 – 11 h. Info: 466 650 707

■ **Novoroční hvězdicový výstup na Rýchory**
Horský hřebec mezi Horním Maršovem, Zacléřem a Svobodou nad Úpou lze dobýt individuálně, kontrola na Rýchorské boudě (10 – 14). Info: 737 541 920

JÍŽNÍ ČECHY

■ **Novoroční výstup na Klet'**
Již z Českých Budějovic dobře viditelný vrchol Blanského lesa Klet' (1084 m) čeká na pokornítele. Startovat se dá z obcí Holubov, Č. Krumlov, Zl. Koruna, Křemže, Plešovice individuálně. Na vrcholku u chaty do 15 h. Info: 385 511 394, 737 447 458, e-mail: francjiri@volny.cz

SEVERNÍ MORAVA

■ **Novoroční výstup na Šelenburk**
Dobýt zříceninu hradu nad Krnovem se můžete pokusit mezi 10 – 13 h. Info: 554 615 320, 602 764 043, e-mail: jitka.musi@seznam.cz

■ **Novoroční výstup na Landek**
Individuálně se můžete vypravit také na vrchol Landeku v Ostravě-Petřkoviciích, kde organizátoři čekají mezi 10 – 13 h. Info: 603 948 732, 595 048 513

■ **Novoroční výstup na Ostrý**
Vrch Ostrý (1044 m), ležící asi 10 km jižně od Trince, je pořádnou výzvou. Jde se individuálně z obcí Kozinec, Tyra nebo Košaršiska. Na turistické chatě Ostrý je třeba být mezi 10 – 14 h. Info: 558 333 713, 603 745 653, e-mail: kct.trinec@post.cz

STŘEDNÍ MORAVA

■ **Hvězdicový novoroční výstup na Praděd**
Jesenický vrchol Praděd můžete dobýt individuálně, nahoru je třeba dorazit mezi 10 – 15 h. Info: 724 133 431, 554 615 073

■ **Novoroční výstup na Bradlo – Novoroční čtyřlístek**
Na vrch Bradlo (600 m) v Haňšovicích vrchovině severně od Uničova se bude vyrážet ze žel. stanic Nová Hradečná a Libina mezi 8 – 10 h, cíl na Bradle 10 – 14 h. Info: 737 357 322, 585 051 286, e-mail: jaroslav.venzara@volny.cz

JÍŽNÍ MORAVA

■ **Vítání Nového roku na Cimburku**
Zřícenina hradu Cimburk v Chříbech je cílem hned dvou akcí. První je hvězdicový výstupem, s cílem mezi 9 – 11 h. Info: 518 625 384, 776 574 888. Nebo se sem můžete vydat sami mezi 10 – 14 h. Info: 518 611 621, 737 984 940, e-mail: kyjovkctjiskra@seznam.cz

Více informací o těchto a mnoha dalších novoročních pochodech lze získat na stránkách Klubu českých turistů:
www.klubturistu.cz

(ad)

AKCE

Novoroční čtyřlístek

Mnoho z turistických pochodů se koná pod společným názvem Novoroční čtyřlístek, které pořádá Klub českých turistů a Nadační fond Českého rozhlasu. Symbolicky vyzývají k zahájení nového roku dobrými skutky – dobrými pro sebe i pro du-

hé. Proto všichni účastníci pochodů neplatí startovné, ale peníze (v minimální výši 20 korun) vkládají do zapečetěných kasiček a celá vybraná částka je pak odváděna na konto Světluška, určené na přímou pomoc nevidomým a těžce zrakově postiženým lidem.

Motto: Jak na Nový rok, tak po celý rok

1. Překonej svou pohodlnost – jdi na Nový rok na výlet či procházku.
2. Učiň něco pro své okolí – pozvi alespoň jednoho bližního ze svého okolí na tento výlet.
3. Poznej, kde žiješ – projdi maličký kousek vlasti a poznej ho vlastními smysly.
4. Přispěj potřebným – částkou od 20,- Kč výše na sbírkové konto SVĚTLUŠKA.