

Katedra: Katedra tělesné výchovy
Studijní program: Tělesná výchova a sport
Studijní obor: Španělský jazyk se zaměřením na vzdělávání
Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

**SBORNÍK CYKLOTRAS VHODNÝ PRO DĚTI
ŠKOLNÍHO VĚKU V PRAZE**

**COLLECTION OF BIKEWAYS APPROPRIATE
FOR CHILDREN OF SCHOOL AGE IN PRAGUE**

Bakalářská práce: 12-FP-KTV-27

Autor:
Tereza Novotná

Podpis:

Adresa:
Lípová 18
120 00, Praha 2

Vedoucí práce: Mgr. Klára Pochobradská

Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
60	0	31	1	18	0

V Liberci dne: 15. 4. 2012

Čestné prohlášení

Název práce: Sborník cyklotras vhodný pro děti školního věku v Praze
Jméno a příjmení autora: Tereza Novotná
Osobní číslo: P08000646

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 09. 11. 2011

Tereza Novotná

Poděkování

Touto cestou bych moc ráda poděkovala Mgr. Kláře Pochobradské za trpělivost, inspiraci a odbornou pomoc při psaní a tvoření této práce.

ANOTACE

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit sborník pražských cyklotras vhodný pro děti školního věku. Teoretická část této práce seznamuje s obecnou charakteristikou cyklistiky, představuje organizační strukturu a jednotlivé disciplíny závodní cyklistiky. Dále stručně rozebírá téma rekreační a dětské cyklistiky, zdůrazňuje pravidla bezpečnosti jízdy ve skupině a obecně popisuje pražské cyklotrasy. Výsledkem praktické části je sborník cyklotras členěný do kapitol dle výjezdu z jednotlivých městských částí. Každá trasa je popsána a doplněna praktickým doporučením spolu s nabídkou kulturně - vzdělávacích činností a výjimečných zajímavostí v dané lokalitě. Sborník by měl být inspirací pražským učitelům tělesné výchovy a rodičům dětí žijících na území hlavního města.

Klíčová slova: *cyklistika, rekreační cyklistika, vývojová období, pražské cyklotrasy, kulturně - vzdělávací činnost, učitel tělesné výchovy.*

ABSTRACT

The main aim of this bachelor thesis is to create a collection of Prague bikeways suitable for children of school age. The theoretical part of the thesis introduces a general characteristic of cycling, represents an organizational structure and individual disciplines of race cycling. Briefly discusses the topic of recreation and children's cycling, stresses on driving safety rules in the group and generally describes the Prague bikeways. The result of a practical part is a collection of bikeways which is divided into chapters according to the exit from individual city areas. Each bikeway is described and completed with the practical recommendation along with the offer of several cultural and educational activities in the particular locality. The collection should be an inspiration to the Prague physical education teachers and parents of children living in the area of the capital city.

Keywords: *cycling, recreation cycling, developmental periods, Prague bikeways, cultural aneducational activity, physical education teacher.*

SUMARIO

El objetivo principal de este trabajo es crear una serie de carril bici en Praga adecuada para los niños en edad escolar. La parte teórica presenta las características generales de la bicicleta, la estructura organizativa y todas disciplinas del ciclismo. Presenta el desarrollo de los niños y generalmente los carriles bicicletas, detalla las normas de seguridad para montar en bici en equipo y en general describe rutas de carril bici en Praga. El resultado de este trabajo es una serie práctica por carril bici dividida en capítulos según los puntos de salida. Cada ruta está escrita detalladamente, se complementa con consejos prácticos juntos con las actividades educativas y interesantes en las localidades. Este trabajo podría ser inspiración para los profesores de Educación Física en Praga y los padres de los niños que están viviendo en la capital de la republica Checa.

Las palabras claves: ciclismo, ciclismo recreativo, periodo de desarrollo, serie carril bici en Praga, la actividad educativa, profesor de educación física.

OBSAH

Úvod.....	10
1 Syntéza poznatků.....	11
1.1 Obecná charakteristika cyklistiky.....	11
1.1.1 Historický vývoj cyklistiky v Československu.....	12
1.2 Závodní cyklistika.....	14
1.2.1 Rychlostní cyklistika.....	14
1.2.2 Terénní cyklistika.....	17
1.2.3 Sálková cyklistika.....	17
1.2.4 Struktura organizace české závodní cyklistiky.....	18
1.3 Rekreační cyklistika.....	19
1.3.1 Cyklotrasy v Praze.....	20
1.4 Cyklistika dětí.....	21
1.4.1 Vývojová období.....	22
1.4.2 Rámcový vzdělávací program ZŠ.....	22
1.4.3 Program dopravní výchovy.....	22
1.4.4 Technika a taktika jízdy ve skupině.....	23
1.4.5 Hry a cvičení na kole.....	24
2 Cíle a úkoly práce.....	26
3 Metodika práce.....	27
4 Výsledky.....	28
4.1 Trasa č. 1, 2 (Výjezd - Praha 1).....	29
4.2 Trasa č. 3, 4 (Výjezd - Praha 2).....	31
4.3 Trasa č. 5, 6 (Výjezd - Praha 3).....	33
4.4 Trasa č. 7, 8 (Výjezd - Praha 4).....	35
4.5 Trasa č. 9, 10 (Výjezd - Praha 5).....	38
4.6 Trasa č. 11, 12 (Výjezd - Praha 6).....	39
4.7 Trasa č. 13, 14 (Výjezd - Praha 7).....	41
4.8 Trasa č. 15, 16 (Výjezd - Praha 8).....	43
4.9 Trasa č. 17, 18 (Výjezd - Praha 9).....	45
4.10 Trasa č. 19 (Výjezd - Praha 10).....	47
4.11 Trasa č. 20 (Výjezd - Praha 11).....	48
4.12 Trasa č. 21 (Výjezd - Praha 12).....	49

4.13 Trasa č. 22 (Výjezd - Praha 13).....	50
4.14 Trasa č. 23 (Výjezd - Praha 14).....	51
4.15 Trasa č. 24 (Výjezd - Praha 16).....	52
4.16 Trasa č. 25 (Výjezd - Praha 17).....	53
4.17 Trasa č. 26 (Výjezd - Praha 18).....	54
4.18 Trasa č. 27 (Výjezd - Praha 21).....	55
5 Diskuze.....	56
6 Závěr.....	58
7 Seznam literatury.....	59

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

ASC	Akademické sportovní centrum
BMX	Závod na krátkých uzavřených tratích s využitím kola BMX
CK	Cyklistický klub
ČR	Česká republika
ČSC	Český svaz cyklistiky
DH	Downhill - sjezd jednotlivců
MTB	Mountain bike - závody v terénu na horském kole
PK	Počet klubů
ŘLP	Řízení letového provozu
SDJ	Sportovní domy juniorů
SKC	Sportovní klub cyklistiky
SCM	Sportovní centra mládeže
SG	Sportovní gymnázium
TJ	Tělovýchovná jednota
XC	Freeride - volná jízda terénem
ZŠ	Základní škola

ÚVOD

Od mládí se aktivně věnuji sportu a jednou z mých oblíbených sportovních disciplín je právě cyklistika, a to i přes zdánlivou nepřízeň osudu - bydliště v Praze. Již od dětství zde žiji a myslím, že o pražské cyklistice panují nepřesné informace, týkající se především toho, že hlavní město v žádném případě není přizpůsobeno pro jízdu na kole. Domnívám se, že v Praze, která je oficiálně rozdělena do 22 městských částí, lze nalézt mnoho příjemných cyklotras nejrůznějších variant, jako jsou například asfaltové cyklotrasy vedoucí v parcích Stromovka a Letná, podél pobřeží Vltavy, dále zpevněné cyklotrasy v Chuchelském Háji, oboře Hvězda či Šáreckém údolí a spousty dalších.

Kuriozitou je zde také nově se rozmáhající možnost zapůjčení kol přímo na ulici ze speciálního stojánku, což jistě připomíná města například jako Amsterdam, Barcelona či Berlín, kde je používání kola již naprosto běžnou součástí každodenního městského života. Nejen během pěkného počasí je možnost vidět na pražských ulicích mnoho cyklistů, ať již vychutnávající si atmosféru města ze sedla kola nebo své kolo využívají s kondičním zaměřením či pouze jako dopravní prostředek. Z těchto několika důvodů jsem se rozhodla vytvořit sborník pražských cyklotras doplněný o nabídku kulturně - vzdělávacích činností v daných lokalitách, který by mohl sloužit především jako inspirace učitelům tělesné výchovy na ZŠ, víceletých gymnáziích a rodičům s dětmi.

Trasy jsou členěny dle místa výjezdu z jednotlivých městských částí, dále jsou vždy doplněny návrhy kulturně - vzdělávacích činností, výjimečných zajímavostí, praktickým doporučením a také jednoduchou mapou. Troufáme si tvrdit, že propojení sportovní aktivity spolu s návštěvou zajímavého místa je dětem tou nejlepší motivací pro sportovní vyžití. Doufáme, že touto prací alespoň o trochu pozvedneme negativní povědomí o pražské cykloturistice.

1 Syntéza poznatků

1.1 Obecná charakteristika cyklistiky

Cyklistika je v současné době jednou z nejrozšířenějších sportovních disciplín. Existuje ve vrcholové formě (např. mezinárodní závody - Tour de France, Giro d' Italia, Vuelta a España), výkonnostní formě (např. v ČR seriál závodů MTB - Kolo pro život) a ve formě rekreační, na kterou je tato práce především zaměřena. Cyklistika má více odvětví např. silniční, horská, dráhová, apod. Vlastní jízdní kolo také existuje ve více formách (silniční, terénní, cestovní). V dnešní době koupě kola nepředstavuje větší finanční problém a prodejní nabídka v obchodech je velmi široká. Kolo slouží výborně jako ekologický dopravní prostředek a díky neustálému vylepšování technologie výbavy umožňuje pohyb cyklisty prakticky v každém terénu. Při jízdě na kole se dají rozvíjet různé pohybové schopnosti lidského organismu (např. rychlost, síla, vytrvalost). Pohyb, který vykonáváme při jízdě na kole (kruhový otáčivý pohyb nohou) je poměrně jednoduchý a naučí se ho velmi lehce i malé děti. U nich poté rozvíjíme při nácvičce jízdy na kole i rovnováhu, obratnost a orientaci v terénu.

Vývoj jízdního kola

Jízdní kolo má za sebou historii dlouhou mnoho desítek let. Je známo datum, kdy byl poprvé použit stroj ne nepodobný dnešním kolům. 12. července 1817 sedl baron von Drais na svoji draisinu a za jednu hodinu ujel celých 15 km. Jezdec na ní seděl obkročmo a při jízdě se odrážel nohama od země, jak je znázorněno na obrázku číslo 1 na straně 12. Draisina neměla žádné pedály, pouze dřevěná kola, velmi jednoduché sedlo a primitivní říditka. Konstrukce kola procházela celé 19. století vývojem směřujícím k zlepšení jízdních vlastností a ovladatelnosti. Na přelomu 19. a 20. století sestrojili Angličané kolo, které mělo rám lichoběžníkového tvaru, šlapací kliky a převod řetězem. Odmyslíme-li si další technické doplňky současných kol, uchoval se tento tvar do dnešních dnů (Landa, Lišková 2004, s. 5, 6).



Obrázek 1. Draisina.

Zdroj: <http://files.velocipedy-telc.rubicus.com/200000246-e2fe7e3f83/Draisina.JPG>.

1.1.1 Historický vývoj cyklistiky v Československu

Český svaz cyklistiky (dále ČSC) je významně spjat s vývojem československé a české cyklistiky. ČSC je nejstarším sportovním svazem u nás. Vznikl v listopadu roku 1883 na pražském Smíchově. V roce 1920 byl ČSC přijat za člena Mezinárodní cyklistické unie UCI. Československá republika je první zemí, v níž se bojovalo o titul a medaile v silničním závodě dne 2. října 1887. Na dráze měl domácí šampionát premiéru v roce 1889, v krasojízdě počátkem 20. století, v kolové v roce 1928, cyklokros se stal plnohodnotnou disciplínou až v roce 1952 a zbylá odvětví jako například terénní cyklistika -MTB, sjezd - DH, sjezd čtveřice soupeřů - XC, biketrial či krasojízda mají podobně jako na celém světě daleko kratší historii. Úspěchy slavil ČSC i na půdě pořadatelské. Československá republika hostila mistrovství světa na silnici, dráze, v kolové, krasojízdě i cyklokrosu. Velmi známým silničním závodem u nás byl etapový Závod Míru dospělých, který se v současnosti pořádá pro juniory. Další významné závody jsou u nás například pořádány na dráze (Framar v Praze a Hargašův memoriál v Brně) a v cyklokrosu (Mistrovství světa a Závody světového poháru Plzeň, Tábor, Praha). Od roku 2006 jsou na základě usnesení UCI součástí ČSC handicapovaní cyklisté, kteří byli přijati na úrovni komise jako rovnoprávná součást svazu (Český svaz cyklistiky: O nás 2006).

Významné události české i československé cyklistiky

Významných událostí bylo v československé (české) cyklistice mnoho. Jedny z nejdůležitějších událostí jsou uvedeny v následující tabulce číslo 1, která je zobrazena na stránkách 13-14.

Tabulka 1. Přehled významných událostí v historii české a československé cyklistiky.

1900	Česká ústřední jednota velocipedistů nebyla přijata v Paříži mezi zakládající členy UCI, neměla totiž dle některých funkcionářů nárok na samostatnost v systému Rakousko- Uherska.
1901	První historickou medaili na mistrovství světa získal Rudolf Vejtruba na berlínské dráze v královské disciplíně sprintu. Měla stříbrnou hodnotu.
1920	Československá ústřední jednota velocipedistů byla přijata v Antverpách za člena UCI.
1948	První zlato na mistrovství světa vybojovala v pražské Lucerně dvojice kolové Sedláček-Daneš. Vznikl Závod míru, který značně posílil mezinárodní prestiž naší cyklistiky ve světě.
1949	Jan Veselý se stal naším prvním vítězem Závodu míru.
1956	O první cyklistické medaile na olympijských hrách se postarali v Melbourne v pevném kilometru Fouček, v soutěži tandemů pak Fouček s Machkem. V obou případech šlo o stříbro.
1964	Jiří Daler vyhrál v Tokiu olympijský stíhací závod.
1965	Bratři Pospíšilové zahájili při mistrovství světa v Praze svou neuvěřitelnou zlatou sérii (20 titulů do roku 1988).
1973	Tandemová dvojice Vačkář- Vymazal začala v Barceloně zlatou světovou cestu, kterou dotáhli jejich nástupci do roku 1986 na číslo devět.
1976	Anton Tkáč na Olympijských hrách 1976 v Montrealu získal ve sprintu zlatou olympijskou medaili.
1991	Radek Šimůnek vyhrál MS v cyklokrosu.
1992	Luboš Tesař- Dosáhl 4.místa na OH (Barcelona) v bodovacím závodě.

1994-2001	Jan Svorada-Vyhrál celkem 5 etap na Giro d'Italia, 3 etapy na Tour de France (z toho v roce 2001 jednu závěrečnou 20. etapu v Paříži a 3 etapy na španělské Vuelte). Na Tour de France v roce 1994 skončil na 3. místě v soutěži o zelený trikot nejlepšího spurtem.
2004	Roman Kreuziger- juniorský mistr světa v silničním závodě ve Veroně, 2008- 1. celkově na Tour de Suisse.
2010, 2011	Zdenek Štýbar zvítězil na MS v cyklokrosu.
2011	Prvně ve stovacetileté historii se povedlo českému cyklistovi získat v průběhu jediného roku světové i evropské prvenství ve shodné disciplíně. Stalo se tak ve čtyřech případech: Filip Ditzel (dráha-1 km), Michal Prokop (MTB-fourcross), Jaroslav Kulhavý (MTB-cross country) a Jana Horáková (BMX-Cruiser 19).

Zdroj: upraveno dle Henke a kolektiv (2006).

1.2 Závodní cyklistika

V současné době lze závodní cyklistiku dělit dle odvětví na:

- rychlostní cyklistiku - dráhová a silniční cyklistika;
- terénní cyklistiku - mountain bike-MTB (Down hill - DH, Crosscountry - XC, Fourcross - 4C), motorcross- BMX, biketrial a cyklokros;
- sálovou cyklistiku - kolová a krasojízda (Henke a kolektiv 2006, s. 67).

1.2.1 Rychlostní cyklistika

Rychlostní cyklistiku je možno dělit na dráhové a silniční disciplíny.

Dráhová cyklistika

Dráhová cyklistika je individuální i týmovou disciplínou, ve které se cyklista snaží projet danou trať v co nejlepším čase. Jezdí se na oválu – velodromu (klopený, otevřený či uzavřený) a na speciálně upraveném kole bez brzd s pevným převodem (Český svaz cyklistiky: Co je to dráhová cyklistika 2009).

Sprinterské disciplíny

Sprinterské disciplíny jsou rozděleny:

- sprint - jede se na tři kola. Nejprve individuální kvalifikace, kdy se každému závodníkovi měří čas na posledních 200 m před cílem. Vybraný počet závodníků je pak podle kvalifikačních časů nasazen proti sobě do dvojic (nejrychlejší proti nejpomalejšímu atd.). Dále už proti sobě bojují vyřazovacím způsobem. Do dalšího kola postupuje vždy ten z dvojice cyklistů, který svého soupeře porazí ve dvou rozjížděkách;
- keirin - zpravidla se jede na vzdálenost kolem 2 km. Zpočátku skupina až 6 závodníků jede za motocyklem (tzv. dernou), který udává pozvolna se zvyšující tempo až do rychlosti cca 50 km/h. Při nájezdu do předposledního kola motorový vodič odstoupí a závodníci spurtují do cíle;
- pevný kilometr, 500 m s pevným startem - zde je cílem v co nejkratším čase ujet vymezenou vzdálenost. Nejdřív podstoupí závodníci kvalifikaci, z které postupují zpravidla 4 nejrychlejší a soutěží v přímém souboji o pořadí. V programu mistrovství světa jezdí muži 1 km a ženy 500 m s pevným startem. V posledních letech byla již tato disciplína z programu významných cyklistických soutěží vyřazena;
- týmový sprint - na protilehlých rovinkách proti sobě nastupují dvě družstva po třech jezdciích a závodí se na tři kola s pevným startem. Každý z členů družstva musí být na čele po dobu jednoho kola. První kolo jede družstvo čítající tři členy, poté vedoucí jezdec odstoupí a přenechá vedení druhému, v nájezdu do třetího kola odstupuje i druhý z jezdců a úkolem zbývajících je dorazit do cíle v co nejkratším čase.

Vytrvalostní disciplíny

Vytrvalostní disciplíny jsou rozděleny:

- stíhací závod - stíhací závod neboli stíhačka je v individuální podobě disciplínou mužskou i ženskou. Pravidla určují pro muže trať 4 km, pro ženy 3 km; start je pevný. Podobně jako v disciplíně sprint se závodníci nejprve rozdělují podle kvalifikačních časů do dvojic. Posléze startují současně na protilehlých rovinkách a cílem je zdolat trať v rychlejším čase než soupeř. Pokud jeden ze závodníků soupeře dostihne ještě před zdoláním určené vzdálenosti, jízda okamžitě končí jeho vítězstvím. Obdobnou

podobu má i stíhací závod družstev. Jedná se o disciplínu, ve které proti sobě stojí čtyřčlenná družstva (v ženském podání tříčlenná). Všichni členové každého družstva startují současně z jedné čáry, po startu se seřadí za sebe a pravidelným střídáním pozic se snaží docílit co nejrychlejší zdolání stanovené vzdálenosti. Není nutné, aby jízdu dokončili všichni čtyři, počítá se čas třetího člena družstva;

- bodovací závod - větší skupina (okolo 30) individuálních závodníků se utkává na trati 40 km (muži) nebo 24 km (ženy). Závodníci jezdí po okruhu a snaží se sbírat body na prémiových sprintech, které jsou vypsány po každých 2 km (nebo 10 kolech). Cílový sprint je pak bodován dvojnásobně. Vítězem se stane závodník s největším počtem dokončených kol; při rovnosti ujetých kol mezi více jezdci rozhoduje počet nasbíraných bodů;
- závod dvojic (Madison) - závodí větší počet (zpravidla do 18) dvojčlenných týmů na vzdálenosti několika desítek kilometrů. Příslušníci každé dvojice se v závodě střídají; vždy jeden odpočívá a jede mírnějším tempem, zatímco druhý se jej snaží dojet o celé kolo. Poté si úlohy vymění. Závod je proložen bodovacími sprinty. Vítězí dvojice, která ve vypsáném čase dokončí nejvíce kol. Při rovnosti počtu kol mezi více týmy rozhoduje počet získaných bodů. Počet kol je jen orientační, záleží na délce drah;
- šestidenní závody - šestidenní závody se jezdí převážně v zimní části sezóny. Závodí se především ve dvojicích, ale mnohdy jsou přidány i jiné disciplíny. Závodí se celých šest dnů ve večerních hodinách – například od osmnácti do jedné. Závody jsou to spíše exhibiční, ale přesto se závodí intenzivně;
- omnium - omnium je název pro víceboj v dráhové cyklistice. Přestože nepatří mezi olympijské disciplíny, má svou zvláštní prestiž, protože vyžaduje vyrovnanost výkonů v různých oborech. V roce 2007 se tato disciplína vrátila do programu mistrovství světa v dráhové cyklistice. Název disciplíny pochází z latinského omnium, přeloženo do českého jazyka jako všechno (Henke a kolektiv 2006, s. 71 - 84).

Silniční cyklistika

Silniční cyklistika je individuálním sportem. Cílem sportovce je projet danou trať v co nejlepším čase. V praxi se setkáváme s jednodenními závody-tzv. klasikami např. Paříž

Roubaix, Okolo Flander), ale i závody etapovými (nejznámější Tour de France, Giro d' Italia, Vuelta a España). Výkon je vytrvalostního charakteru a strukturou těchto závodů je běžná etapa (všichni jezdci startují najednou), časovka jednotlivců (cyklisté startují v pravidelných odstupech) či týmová časovka, kdy celý tým startuje najednou (Bernacíková, Kapounková, Novotný 2010).

1.2.2 Terénní cyklistika

Terénní cyklistiku neboli jízdu v terénu lze rozdělit do několika odvětví:

- mountainbike (MTB, terénní cyklistika) - tento druh cyklistiky je relativně mladý individuální sport. Závody se jezdí na horském kole, které je uzpůsobené pro jízdu v terénu. Závody jsou buď jednodenní, nebo etapové. Cílem sportovního výkonu je projet danou trať v co nejkratším čase. Na výkonu se podílí především vytrvalostní a technické schopnosti. U nás mezi nejznámější závod patří maratónský závod Král Šumavy a Nova Author Cup (Sportovní historie: Cyklistika, MTB 2004).
- downhill (DH, sjezd jednotlivců) - závod na speciálně upraveném horském kole na trati s velkým převýšením;
- freeride (XC, volná jízda terénem) - závodník se pokouší libovolným způsobem zvládat nové překážky, učit se nové triky a akrobatické skoky, to vše je začleněno do vyjížděk, které obsahují jak jízdu z kopce tak do kopce;
- fourcross (4C, sjezd čtveřice soupeřů) - modifikovaný sjezd čtveřice závodníků v krátkém, speciálně upraveném terénu s velkým převýšením;
- bicycle Motorcross (BMX) - závod na krátkých uzavřených tratích s využitím kola BMX a bezpečnostní výstroje;
- biketrial - dříve také cyklotrial je překonávání terénních nebo umělých překážek na speciálním kole bez dotyku země nohou;
- cyklokros - sezóna cyklokrosu začíná na podzim a končí v polovině zimy. Závody se pořádají na okruzích, které obsahují úseky s různými povrchy (tráva, hlína, umělé překážky, schody). Závodníci v určitých fázích závodu musí seskakovat z kola a běhat s ním na zádech.

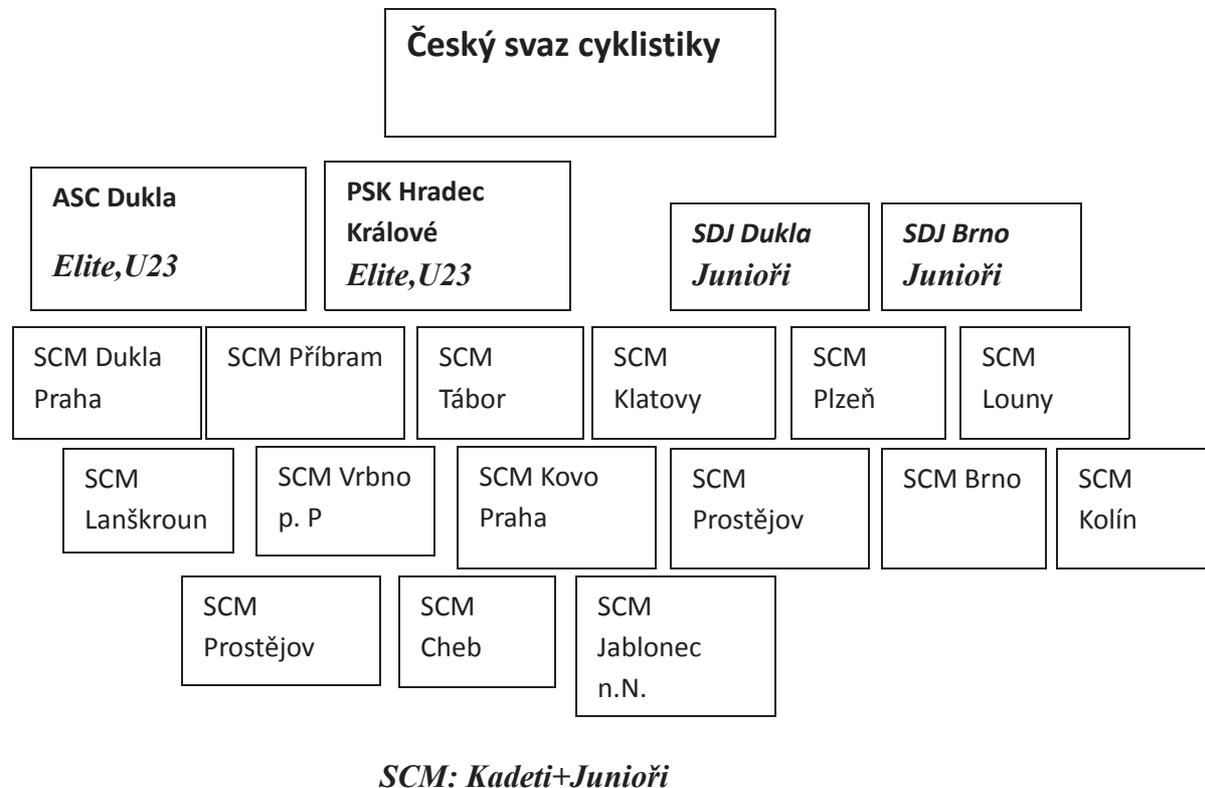
1.2.3 Sállová cyklistika

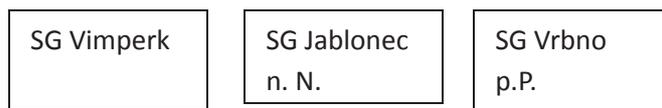
Sállovou cyklistiku lze dále rozdělit na následující odvětví:

- kolová - míčová hra, při níž se dvoučlenná družstva snaží míč dopravit úderem předního či zadního kola do branky soupeře;
- krasojízda - jízda na kole spojená s prováděním akrobatických prvků.

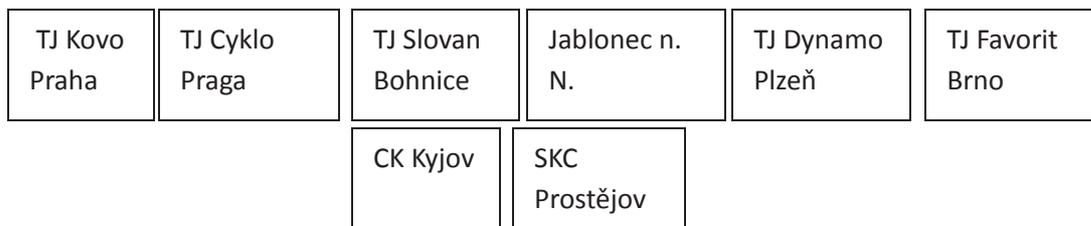
1.2.4 Struktura organizace české závodní cyklistiky

Pro doplnění informací je zde uvedena tato kapitola, zabývající se formou organizace české cyklistiky. Dospělí závodníci (elite), junioři a U23 (pod 23 let) jsou zaštitováni rezortními centry, armádou a Ministerstvem vnitra ČR. Reprezentace je také podporována ČSC. Samotný Svaz cyklistiky poté podporuje 16 SCM, ve kterých se soustřeďují kadeti a junioři. Některá SCM fungují v rámci sportovních gymnázií, která jsou zároveň podporována Ministerstvem školství ČR. Na nejnižším stupni hierarchie existují sportovní třídy v rámci základních škol. Schematicky je tato struktura znázorněna na následujícím grafickém přehledu na obrázku 2 na stránkách 18-19.





SG: kadeti+junioři



SPS:kadeti, SPS: žactvo

Obrázek 2. Přehled organizační struktury české cyklistiky.

Zdroj: ústní sdělení (Jaroslava Mixová), webové stránky ČSC.

Vysvětlivky: TJ - tělovýchovná jednota, SG - sportovní gymnázium, CK - cyklistický klub, SKC - sportovní klub cyklistiky, ASC - akademické sportovní centrum, PSK - policejní sportovní klub, SDJ - Sportovní domov juniorů.

1.3 Rekreační cyklistika

Rekreační cyklistiku lze spojit jak s volným časem a cestovním ruchem, tak s rekreací. Pro zjednodušení terminologie se nejčastěji používá termín rekreační cyklistika, která zastřešuje všechny uvedené spojení. Rekreační cyklistika v České republice je téma velmi přitažlivé a aktuální. V dnešní době jsou lidé hnáni neodolatelnou touhou po co nejširším poznání, co v nejkratším možném časovém úseku a co nejlevnějším způsobem. Jízdní kolo se pro splnění těchto cílů stává univerzálním a přitom dostupným prostředkem. Celý svět se globalizuje. Stává se jedinou „vesnicí“. Veškerá naše konání, záměry, touhy, vysněné mety neodvisí pouze od našich finančních možností, ale i času, který jim ze svých rozhodnutí věnujeme. Rekreační cyklistika je z hlediska obou citovaných hodnot – času i peněz příjemným, zdravím prospěšným a úsporným řešením. Na kole jsme bytostně spjati s prostředím, kterým projíždíme. Ať s městskou aglomerací nebo volnou přírodou. Přesouváme se mnohem rychleji než chůzí a přesto plně vnímáme lokalitu, již jsme si určili za cíl poznání. Na kole navíc poznáváme sami sebe, svoji fyzickou i psychickou kondici,

svoji vůli. Po každé absolvované túře nám náš organizmus sděluje svůj momentální zdravotní stav bez lékařských vyšetření. I rekreační cyklistika se může stát pro určité jedince adrenalinovým sportem, jenž je v mnohým sportovních odvětvích současně preferenční podmínkou.

Také předpoklady pro rozvoj rekreační cyklistiky jsou v naší zemi skvělé. Máme krásnou krajinu s členitým reliéfem, lesy, vodními plochami, nespočtem kulturně-historických a technických památek a spoustou přírodních krás. Rekreační cyklistika má potenciál obohatit naše zážitky v krátkém časovém úseku a k životnímu prostředí zůstává přátelská. Atraktivní cyklistická nabídka pomáhá turisticky zajímavým místům v České republice a přispívá i k rozvoji zaostalejších regionů (Českojede: Definice 2011).

1.3.1 Cyklotrasy

Cyklistická trasa neboli cyklotrasa je trasa vyznačená orientačním značením pro cyklisty. Cyklotrasa nerozlišuje formu, může vést po obyčejné, málo frekventované komunikaci nebo zahrnovat cyklostezku či pruh pro cyklisty. Cyklotrasa je tedy mnohem obecnější název pro cyklistickou komunikaci. **Cyklostezka** je vyhrazená samostatná komunikace speciálně vybudovaná pro cyklisty, oddělená od ostatní dopravy. **Pruh pro cyklisty** je samostatný jízdní pruh pro cyklisty oddělený vodorovným značením.

Dle kategorizace Klubů českých turistů se trasy dělí do čtyř kategorií:

- cyklotrasy I kategorie - hlavní trasy mezinárodního významu;
- cyklotrasy II kategorie - hlavní trasy nad regionální kategorie;
- cyklotrasy III kategorie - vedlejší trasy regionálního významu;
- cyklotrasy IV kategorie - vedlejší trasy místního významu (KNŽ 2002).

Na obrázku 3 a 4 jsou zobrazeny směrové tabulky a tabule pro cyklisty.



Obrázek 3. Směrové tabulky pro cyklisty.

Zdroj: <http://www.kct.cz/turisticke-znaceni/cykloznaceni>.



Obrázek 4. Směrové tabule pro cyklisty.

Zdroj: <http://www.kct.cz/turisticke-znaceni/cykloznaceni>.

Pražské cyklotrasy

V říjnu 2006 schválila Rada hlavního města Prahy nový systém značení cyklostezek na území hlavního města. Označení všech stezek nově začíná písmenem A, které označuje Prahu. Pátevní stezky (I. třída) propojují město se Středočeským krajem. Podél Vltavy vedou dvě severojižní trasy - levobřežní A1 a pravobřežní A2. Z páteřních tras odbočují radiály, které vedou obvykle podél potoků nebo po hřebenech. Radiály jsou značeny dvoucifernými čísly, A1X na levém břehu a A2X na pravém břehu, kde X značí pořadí trasy směrem po proudu Vltavy. Severojižní tangenty jsou značeny A3X na levém břehu a A4X na pravém břehu. Mezi páteřní stezky patří také okruh kolem Prahy č. 8100, tzv. Pražské kolo (na území města označena A50). Hlavní cyklistické trasy (II. třída) slouží k propojení páteřních tras a jsou značeny písmenem A a třemi ciframi. Místní trasy (III. třída) jsou v kompetenci příslušných městských částí a jsou označeny písmenem A spolu se čtyřciferným číslem (Pražské cyklostezky: Přehled 2007 - 2010).

V Praze vede síť přibližně 150 km cyklotras, které využívají minimální množství cyklostezek, většinou vedou po méně frekventovaných ulicích. Cyklostezky v rámci pražských cyklotras jsou především širší asfaltové, které jsou rozděleny na pruh pro chodce a cyklisty. Ty nejlepší a nejoblíbenější se nacházejí ve Stromovce, na Letenské a Strahovské pláni, u Hostivařské přehrady, na Jižním a Jihozápadním městě a například na Vítkově (Kolo a děti 2005, s. 43).

1.4 Cyklistika dětí

Kolo stále přitahuje svým dokonalým spojením příjemného s užitečným, možností jak zvládnou vlastní silou velké vzdálenosti. Děti kolo vítají jako prostředek, jak se rychle vzdálit z dosahu dospělých, dívat se na svět více samostatně a poněkud shora, jako ze sedla koně. Tento nadhled je jedním z nejlepších vkladů do života. Kolo je a bylo a je novodobým koněm s řadou jeho vlastností, včetně většího kontaktu s přírodou. Významnou roli pro cestu k objevení kola hrají v tomto procesu základní a střední školy (Kolo a děti 2005, s. 37 - 42).

1.4.1 Vývojová období

Období lidského života lze rozdělit do několika různě dlouhých období, které jsou charakterizovány anatomickými, fyziologickými a sociálními změnami. Jednotlivá období na sebe plynule navazují a hranice jsou vytyčeny jen přibližně.

Z hlediska zaměření naší práce na děti školního věku lze toto období charakterizovat jako:

- prepubescence – mladší školní věk (7–11 let);
- pubescence – střední školní věk (11–15 let);
- adolescence – starší školní věk (15–18 let) (Příhoda 1983, s. 22).

1.4.2 Rámcový vzdělávací program ZŠ

Co říká vzdělávací program základní školy k jízdě na kole?

Kolo je zařazeno v tématickém celku Turistika a pobyt v přírodě. Je vhodné ho však při příznivých podmínkách vkládat do výuky i v jiné formě. V 1. a 2. ročníku ZŠ je v osnovách pouze jízda na koloběžce, ve 3. - 5. ročníku je již jízda na kole: nasedávání, sesedání, jízda v přímém směru, zatáčení, odbočování, brzdění, zastavení. Pro 6. - 9. ročník jsou v osnovách obsaženy pojmy spojené s cykloturistikou, jízda na kole, horském kole, přesun po trase mimo silnici a jízda zručnosti. Z hlediska praktické funkčnosti základního vzdělávání je jasně definováno, že žák by se měl v průběhu základního vzdělávání naučit jízdě na kole. Dále je nutné v případě cykloturistiky a cyklistiky uspořádat cvičnou jízdu, jízdu zručnosti na kolech a kontrolu technického stavu kola. Na řediteli a učitelích škol je, aby využili zájmu dětí o jízdu na kole k bohatší náplni hodin tělesné výchovy a dopravní výchovy (Kolo pro děti i jejich rodiče, 2000). Z hlediska bezpečnosti jízdy skupiny může mít družstvo cyklistů nejvýše 15 členů a každý cyklista mladší 18 let je povinen za jízdy použít ochrannou přilbu schváleného typu podle

zvláštního právního předpisu a mít ji nasazenou a řádně připevněnou na hlavě (Kolo a děti 2005, s. 17, 19).

1.4.3 Program dopravní výchovy

Program dopravní výchovy vyhláší Rada vlády České republiky pro bezpečnost silničního provozu pod logem BESIP.

V současné době program zahrnuje:

- program systematického výcviku cyklistů a chodců na dětských dopravních hřištích;
- program pro začínající cyklisty;
- rozhlasový výchovný program základů chování a jednání v silničním provozu;
- výtvarný program Děti, pozor červená;
- dětská dopravní hřiště (Kolo pro děti a jejich rodiče 2000, s. 38).

1.4.4 Technika a taktika jízdy ve skupině

Technika jízdy ve skupině dětí, mládeže a rekreačních cyklistů se podřizuje jejich potřebám a dovednostem, nikdy však nesmí jít za hranici bezpečnosti. U skupiny menších dětí dbáme na pestrou náplň poměrně častých zastávek. Důležité je také střídání ve významných rolích ve skupině (jízda za vedoucím, kde se cítí dítě jako první ve skupině, pomoc skupině a jednotlivým členům). Organizace skupiny a její udržení pohromadě je základem úspěšného vedení a zajištění bezpečnosti. Pro skupinu je nejučelnější pořadí: vedoucí – slabší členové družstva – průměrní členové družstva – zdatné členové družstva. Je výhodné, liší-li se poslední člen skupiny oblečením výrazně od ostatních členů. Podle předpisů pro školní akce může mít skupina až 15 členů, ale zkušenosti ukazují, že je to příliš mnoho. Bezpečnější je tedy skupina do 10 jezdců. Při zastavení musí vedoucí počítat s velikostí skupiny a zastavit po signálu teprve tak daleko a na takovém místě, aby celá skupina stála mimo vozovku nebo na krajnici za sebou. Důležitým prvkem pro dorozumívání ve skupině je signalizace, která informuje jednotlivé členy skupiny o situaci a záměrech vedoucího (zvednutí paže vzhůru či dolů, upažení paže, opakované pohyby paže za zády, atd.) Povinnou výbavou každého cyklisty mladšího 18 let je nutnost použít ochranu helmu. Přilba je významným prvkem pasivní bezpečnosti, hlava je nejčastějším místem vážných poranění způsobených pádem z kola. Dále jako nezbytnou součást vyjížděky je vybavení na kolo (cyklistická láhev - bidon,

hustilky, blatník, zámky, atd.) a cyklistická výstroj jako jsou například vhodné boty, ponožky, kalhoty, spodní prádlo, dres, bunda, rukavice, brýle (Kolo pro děti a jejich rodiče 2000, s. 35, 38).

Trasa by měla být zpracována do podoby, která poslouží při jízdě společně s mapou ke snadné orientaci, k řešení problémových situacích, k získání informací o zajímavých místech a památkách a možnosti případného občerstvení a odpočinku.

1.4.5 Hry a cvičení na kole

Cílem uvedení těchto několika málo příkladů her a cvičení z knihy Kolo pro děti a jejich rodiče je podat inspiraci všem, kteří pracují s dětmi - cyklisty a chtějí zdokonalit jejich techniku jízdy do té míry, aby jezdili bezpečně sami i ve skupině jiných cyklistů. Program může být vhodným obohacením školní i mimoškolní tělesné výchovy. Následující hry lze kombinovat s následnou projížďkou či hry zapojit během vyjížděky. Je vhodnou přípravou k cyklistickým projížďkám v rámci cvičení v přírodě na II. stupni ZŠ a turistických kurzů zaměřených na cyklistiku.

Osmička celá v pohybu

Zaměření: odhad rychlosti jízdy.

Pomůcky: kuželky.

Prostředí: hřiště (Stromovka, Letná, Obora Hvězda, Prokopské údolí).

Příprava a popis: Z kuželek vytvoříme ze dvou rovnostranných trojúhelníků o straně 10 m dráhu v tvaru osmičky. Po dráze osmičky jezdí mírnou rychlostí nejdříve 4 cyklisté a postupně až 12 cyklistů, kteří se kříží střídavě z jednoho a druhého směru (prolínají se). Ten, který dává přednost, by měl včas brzdit, aby nemusel zastavit. Snahou je, aby jízda byla plynulá s pravidelným střídáním a aby jednotliví členové měli mezi sebou stejné rozestupy.

Šnek, co se šíleně vlek

Zaměření: rovnováha v pomalé jízdě.

Pomůcky: provaz, křída.

Prostředí: hřiště (Stromovka, Letná, Obora Hvězda, Prokopské údolí).

Příprava a popis: Hřiště rozdělíme na metrové koridory, jejich délka by měla být o 5-7 m kratší než prostor hřiště. Děti cvičí a poté soutěží ve skupinách podle počtu koridorů, aby mezi jednotlivci byl vždy jeden koridor volný. Úkolem je projet vymezenou vzdálenost co nejpomaleji, bez dotyku země nohou a bez opuštění svého koridoru. Došlápnutí na zem se pokládá za ukončení jízdy.

Technická zkouška

Zaměření: oprava píchlého kola.

Pomůcky: klíče na povolení matic kol, montážní páky na sejmutí pláště, hustilka.

Prostředí: vhodná plocha (park, hřiště).

Příprava a popis: Před hrou připravíme několik sad stejného nářadí a prakticky předvedeme demontáž a montáž kola. Hromadný start k soutěži provedeme ve vzdálenosti několika desítek metrů od připravených kol. Zajistíme, aby všichni měli ke svému kolu stejně daleko. Lze soutěžit v jednotlivcích i skupinách. Hlavním kritériem hodnocení je správnost provedení a až na druhém je rychlost (Kolo pro děti a jejich rodiče 2000, s. 41 - 54).

2 Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření sborníku cyklotras vhodných pro děti školního věku v Praze.

Dílčí úkoly

Ke splnění uvedeného cíle byly stanoveny dílčí úkoly:

1. Vytvořit si přehled cyklotras na území Hlavního města.
2. Navrhnout, popsat a znázornit trasy vhodné pro děti školního věku.
3. Doplnit navržené cyklotrasy o kulturně - vzdělávací činnost a výjimečné zajímavosti.
4. Vyvodit organizační a bezpečnostní doporučení pro školní praxi.

3 Metodika práce

Při zpracovávání této bakalářské práce jsme získávali informace z několika zdrojů. Především z obecných map pro analýzu jednotlivých cyklotras v pražských městských obvodech, dále z turistických a cykloturistických průvodců, s jejichž pomocí byly následně sestaveny jednotlivé trasy. Z populárních knih například Kulturní Praha či s Děťmi Prahou na kole a internetu bylo čerpáno především pro sestavení nabídky kulturně - vzdělávacích činností. Díky dlouholetému bydlišti na území hlavního města Prahy byla většina cyklotras prakticky vyzkoušena, ať již na kole či in-line bruslích. Dále jsme trasy vyhledali v počítačovém souboru Google mapy a upravili v programu Open Office - malování, a to z důvodu názorného zobrazení a možnosti představy o vedení cyklotras. Vzhledem k náročnosti a přírodnímu charakteru terénu jsou námi zvolené cyklotrasy vhodné spíše pro horská kola.

Nabídka kulturně - vzdělávacích činností byla zvolena především z obecného kulturně - poznávacího hlediska s přihlédnutím k subjektivním dojmům vytvořených na základě vlastní zkušenosti. Všechny trasy jsou doplněny praktickým doporučením nejen pro školní praxi (bezpečnost jízdy v centru města či možnost občerstvení a odpočinku), dále výjimečnými zajímavostmi, které byly zvoleny a takto nazvány z důvodu jejich menšího všeobecného povědomí a o to větší míry jejich zajímavosti.

4 Výsledky

Z Prahy nikdy nebude Amsterdam. Přestože i tam si cyklostezky v šedesátých letech museli vybojovat demonstracemi. Členitost terénu Prahu znevýhodňuje proti městům ležících v rovině, kde se přirozeně jezdí na kole mnohem více. Přesto je Praha městem, kde se dá dobře jezdit. Je ovšem nutno vědět kde, kdy a jak (Kolo pro děti a jejich rodiče 2000, s. 16).

Z tohoto důvodu byl vytvořen tento sborník pražských cyklotras. Sborník je určen především učitelům tělesné výchovy na ZŠ či víceletých gymnáziích a také rodičům dětí ve školním věku. Jednotlivé trasy jsou členěny dle místa výjezdu z jednotlivých pražských obvodů a jsou vždy doplněny o návrhy kulturně - vzdělávacích činností, výjimečných zajímavostí, organizačních doporučení a také jednoduchou mapou. Troufáme si tvrdit, že propojení sportovní vyžití spolu s návštěvou zajímavého místa je pro děti tou nejlepší motivací pro jakoukoliv pohybovou aktivitu.

4.1 Trasa č. 1, 2 (Výjezd - Praha 1)

Název: trasa č. 1 – Národní divadlo.

Trasa: Národní divadlo **Cyklotrasa 1** - Staré Město **1** – Florenc **1** – Karlín **1** - Vítkov **1** - Pražačka **1** – Hrdlořezy **1** – Kyje **1** – stejnou trasou zpět.

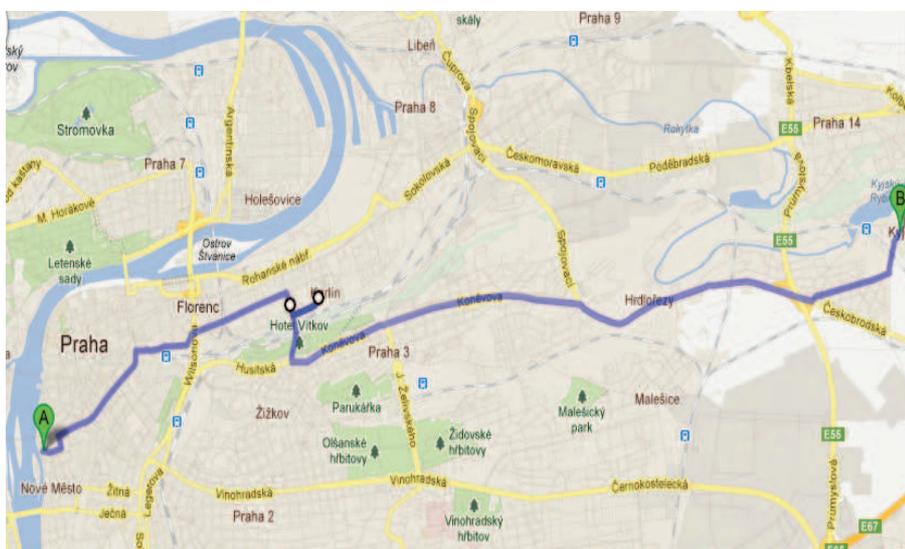
Délka trasy: 16 km.

Popis: vyjíždíme ze stanice Malostranská centrem města na Staré Město po cyklotrase značené číslem 1 vedoucí po silnici, odsud dále jízdu ve vyhrazeném koridoru směrem na Florenc a Karlín, zde přechází jízda v koridoru opět na cyklotrasu po které pokračujeme přes Vítkov, park Pražačka, Hrdlořezy a dále směr Kyje, kde je cíl naší cesty. Po stejné trase zpět.

Kulturně-vzdělávací činnost: Národní památník na Vítkově, Národní divadlo, Kyjský rybník, Pražačka, Pražský hrad, Loreta.

Organizační doporučení: v centru města je třeba přizpůsobit jízdu rychlosti chůze, případně vést kolo. V dopoledních hodinách lze těmito místy většinou projet bez větších obtíží. Jako cíl lze cesty využít koupání v Kyjském rybníku. Možnost občerstvení v příjemných restauracích na Vítkově a Pražačce s možností posezení v parku. V blízkosti obce Hrdlořezy se nachází nebezpečný sjezd.

Výjimečné zajímavosti: Zlatá ulička, Královská zahrada, Loreta a její zvonkohra, Daliborka, Chrám svatého Víta, Prašná věž a brána, restaurace Malý Budha, Vítkov - socha Jana Žižky a výhled na Prahu, park Parukářka, Dům u Černé Matky Boží – kubismus.



Obrázek 5. trasa č. 1 – Národní divadlo.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Vysvětlivky: A- Národní divadlo, B- Kyjský rybník.

Název: trasa č. 2 – Újezd.

Trasa: Újezd **Cyklotrasa A1** - Malostranská **A1** - Letenské sady **A1** - Stromovka **A1** - stejnou trasou zpět.

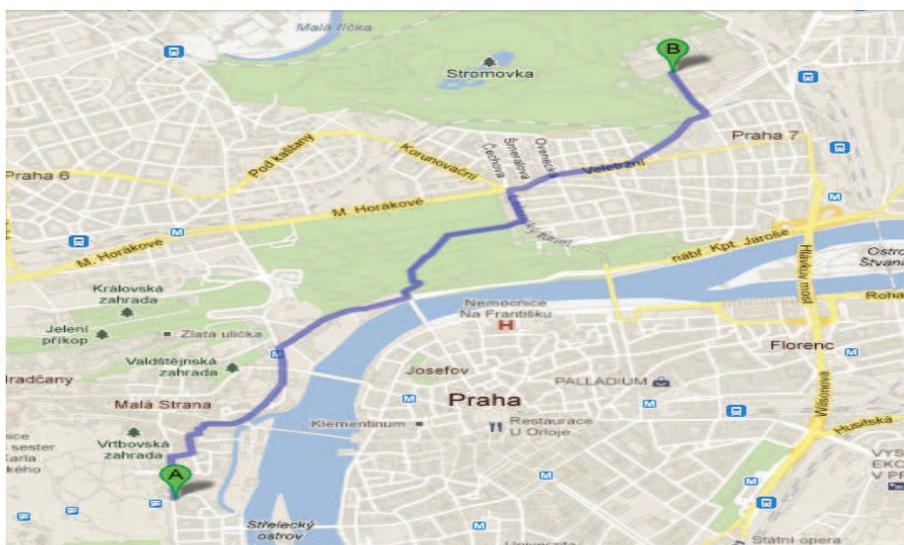
Délka trasy: 11 km.

Popis: vyjíždíme z Malé Strany po cyklotrase A1, dále směrem k Malostranskému náměstí a Letné, dále přes Letenskou pláň stále po cyklotrase A1, po této trase pokračujeme směr Zoo až do parku Stromovka, který je cílem této trasy.

Kulturně-vzdělávací činnost: Letenské sady – Pražská památková rezervace, Stromovka - přírodní památka královská obora, Kampa – Muzeum - Sovovy Mlýny, Střelecký ostrov, Karlův most, Technické muzeum, Zemědělské muzeum, Planetárium, Lapidárium-Muzeum.

Organizační doporučení: vyhlídková trasa s možností využití parků Stromovka a Letná pro hry a cvičení na kole. V centru města je nutno jízdu přizpůsobit chodcům a po trase je nabídka občerstvení na několika místech (Letná, Stromovka, Střelecký ostrov).

Výjimečné zajímavosti: Kostel Panny Marie Vítězné - Pražské Jezulátko, Lennonova zed', dům Jana Wericha, Sovovy Mlýny - sbírka Medy Mládkové středoevropského moderního umění, Josefov - Starý židovský hřbitov, Čertovka neboli Pražské Benátky, Chotkovy sady a Kramářova vila, Galerie Mánes.



Obrázek 6. trasa č. 2 – Újezd.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Výsvětlivky: A- Újezd, B- Stromovka.

4.2 Trasa č. 3, 4 (Výjezd - Praha 2)

Název: trasa č. 3 – Výtoň.

Trasa: Výtoň **Cyklotrasa A2** - Podolí **A2** - Braník **A12** – Barrandovský most **A1**- Malá Chuchle **A1** – Velká Chuchle **A1** – Radotín - návrat vlakem na Smíchovské nádraží.

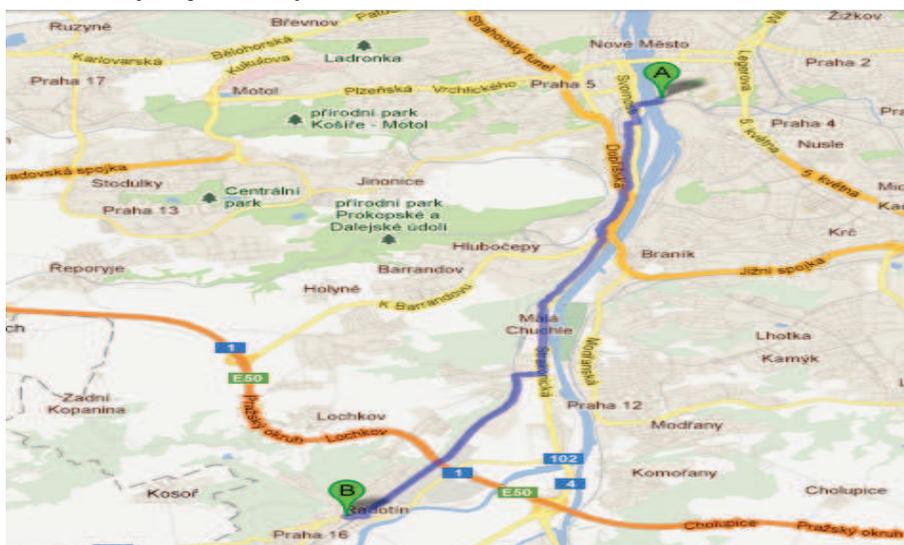
Délka trasy: 14 km.

Popis: vyjíždíme z pravého břehu Vltavy (pravobřežní cyklotrasa A2) oblast Výtoň, dále pokračujeme přes Podolí a Braník, kde je nutné přejet Barrandovský most po stezce A12, na konci mostu se napojíme na cyklotrasu A1 vedoucí po levém břehu Vltavy (levobřežní cyklotrasa A1) po které pokračujeme až k cíli naší cesty, kterým je Radotín. Pro zpáteční cestu lze využít jak příměstského vlaku, tak je možno vydat se po stejné trase zpět.

Kulturně-vzdělávací činnost: Podskalská celnice na Výtoni – Muzeum, Vyšehrad, Vyšehradské sady, Podolská vodárna, Podolí- bazén, Žluté Lázně, přírodní památka Branické skály a Barrandovské skály, Mini Zoo, přírodní rezervace Chuchelský ráj, Dostihové závodiště Velká Chuchle.

Organizační doporučení: v centru města je třeba jízdu přizpůsobit chodcům, možnost občerstvení na několika místech přímo na cyklostezce, dále možnost vykoupaní v Podolském bazénu (venkovní vyhřívaný bazén otevřen po celý rok), z Radotína lze využít pro přepravu osob s koly příměstský vlak, jezdící pravidelně každou půl hodinu ve všední dny.

Výjimečné zajímavosti: Vyšehradské kasematy a sál Gorlice, naučná stezka Barrandovské skály - Chuchelský háj, dostihy ve Velké Chuchli, Minizoo v Chuchelském háji.



Obrázek 7. trasa č. 3 – Výtoň.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Vysvětlivky: A- Výtoň, B- Radotín.

Název: trasa č. 4 - Vyšehrad.

Trasa: Vyšehrad **Cyklotrasa A2** - Podolí **A2** – Braník **A22** – Horní Roztyly **UJ-BR** – Chodov **UJ-BR** – Háje – stejnou trasou zpět.

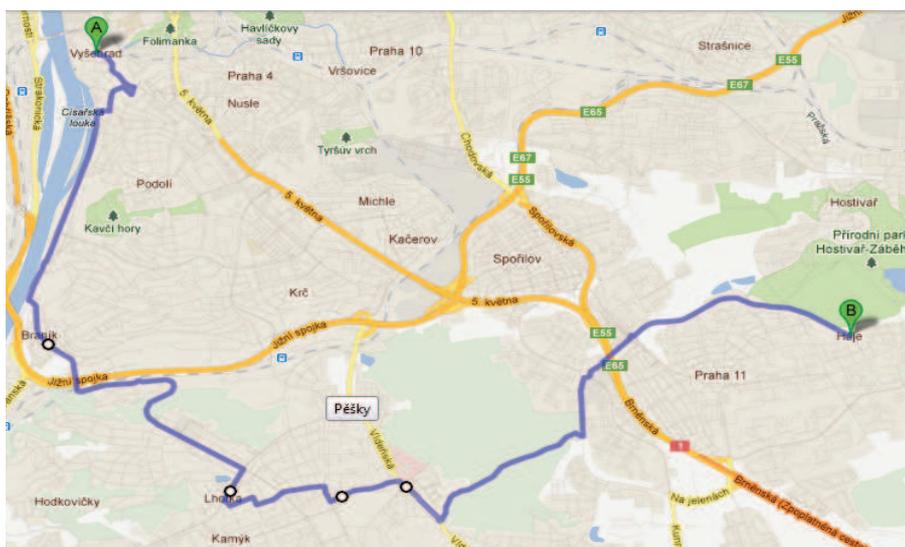
Délka trasy: 25 km.

Popis: vyjíždíme z Vyšehradu po trase A2 (pravobřežní) směrem Podolí a Braník, zde se napojíme na cyklotrasu A22 směr Horní Roztyly (odkláníme se od břehu Vltavy), zde poté po značené cyklotrase UJ-BR přes Chodov do Hájí, kde naše cesta končí.

Kulturně-vzdělávací činnost: Vyšehrad, Vyšehradské sady, Podolská vodárna Chodovská tvrz, Kunratický les, Michelský les.

Organizační doporučení: v centru města jízdu přizpůsobit chodcům, možnost občerstvení na několika místech v rámci cyklostezky a dále několik restaurací v blízkosti Kunratického lesa, zde také možnost her a cvičení na kole.

Výjimečně zajímavosti: Vyšehradský hřbitov a Slavín, Vyšehradský železniční most - místo pro pozorování pražských panoramat, Chodovská čtvrť- víkendové výtvarné dílny.



Obrázek 8. trasa č. 4 – Vyšehrad.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Výsvětlivky: A- Vyšehrad, B- Háje.

4.3 Trasa č. 5, 6 (Výjezd – Praha 3)

Název: trasa č. 5 – Vítkov.

Trasa: Vítkov **Cyklotrasa 1** – Hrdlořezy **1** – Hloubětín **1** – Kyje **1**– Hostavice **14**– Dolní Počernice – návrat vlakem zpět na Masarykovo nádraží.

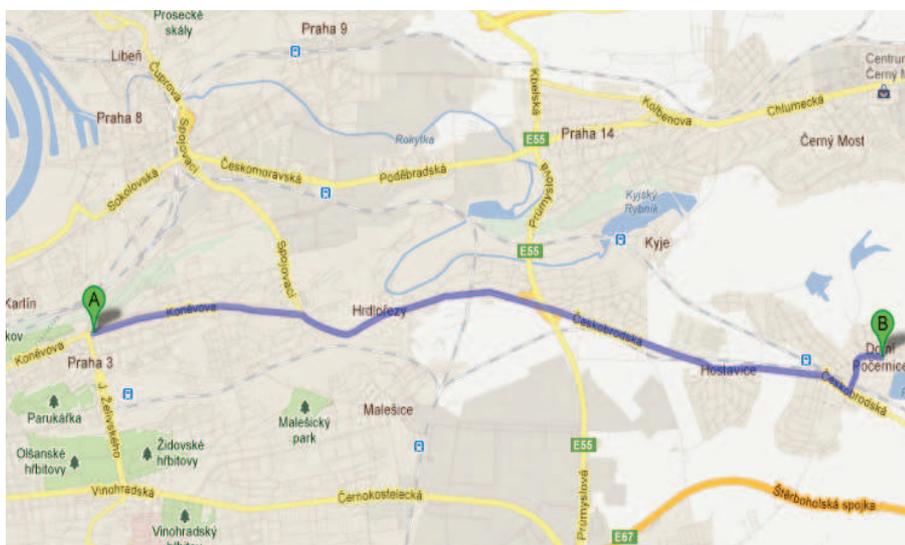
Délka trasy: 21 km.

Popis: vyjíždíme z Vítkova po trase značené 1, pokračujeme dále přes Hrdlořezy, Kyje, Hostavice, zde se napojíme na trasu značenou číslem 14 směr Dolní Počernice. Pro zpáteční cestu lze využít jak příměstského vlaku, tak je možno vydat se po stejné trase zpět.

Kulturně-vzdělávací činnost: Armádní muzeum Vítkov, Kyjský rybník, Počernický rybník Počernický zámek.

Organizační doporučení: v centru města jízdu přizpůsobit chodcům, možnost občerstvení na Vítkově, v Dolních Počernicích je nepříjemný sjezd, kde je třeba dbát zvýšené opatrnosti, z Dolních Počernic lze využít pro přepravu s koly příměstský vlak, jezdící pravidelně každou půl hodinu ve všední dny.

Výjimečné zajímavosti: Pražačka - krytý bazén, přírodní rezervace – V Pískovně, lanové centrum Proud – Vysočany, Plavecký a sportovní areál Hloubětín (multifunkční sportoviště).



Obrázek 9. trasa č. 5 – Vítkov.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Vysvětlivky: A- Vítkov, B- Dolní Počernice.

Název: trasa č. 6 - Karlín.

Trasa: Karlín **Cyklotrasa A1** – Staré Město **A1**– Letenské sady **A1** - Stromovka **A2** - Troja **A2** - Libeň **A2** – Karlín.

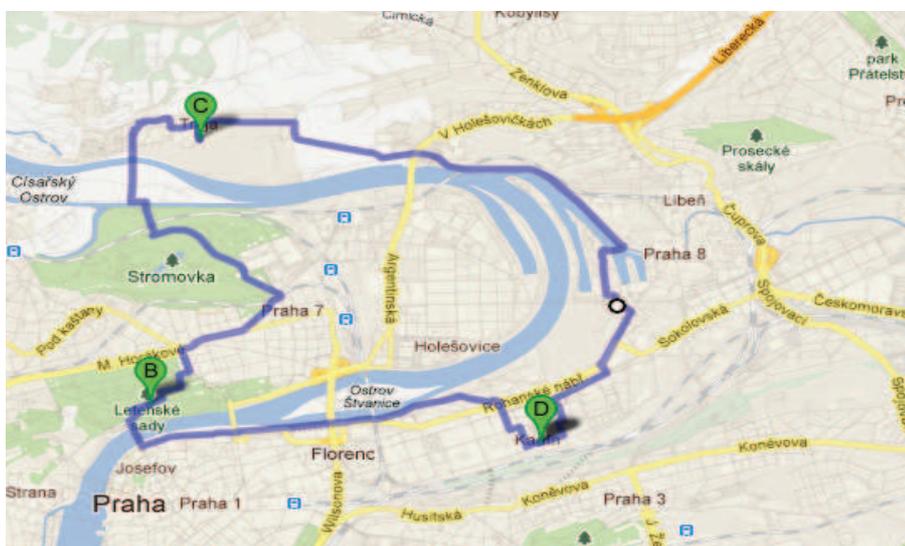
Délka trasy: 19 km.

Popis: vyjíždíme z blasti Karlín po cyklotrase A1 (pravobřežní) a pokračujeme po této cyklotrase směrem centrum - Staré Město, zde se napojíme přes most na cyklotrasu A1 (levobřežní), odsud do Letenských sadů, Stromovky, Troji, Libně a přijíždíme opět do Karlína.

Kulturně-vzdělávací činnost: Letenské sady, Zemědělské a Technické muzeum, Planetárium, Lapidárium, Stromovka, Trojský zámek, Kazanka.

Organizační doporučení: v centru města jízdu přizpůsobit chodcům, možnost občerstvení na několika místech (Letná, Stromovka, sportovní kanál), vyhlídková trasa a využití parků Stromovka a Letná pro možnost her a cvičení na kole, při přejezdu z Troji do Libně je třeba dbát zvýšené opatrnosti, Libeňský most podjedeme průjezdem.

Výjimečné zajímavosti: Sportovní kanál v Troji, Minigolf v Karlíně, možnost využít přívozu z Troji na levý břeh Vltavy, přívoz je zahrnut do systému PID, platí zde předplacené jízdenky a kola se převážejí zdarma.



Obrázek 10. trasa č. 6 – Karlín.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Vysvětlivky: B- Letenské sady, C- Sportovní kanál Troja, D-Karlín.

4.4 Trasa č. 7, 8 (Výjezd – Praha 4)

Název: trasa č. 7 - Braník.

Trasa: Braník **Cyklotrasa A22**- Krč **A22** – Horní Rožtyly **UJ-BR** – Spořilov **UJ-BR** – Chodov **UJ-BR** - Újezd **11** – Průhonice – návrat vlakem či stejnou trasou zpět.

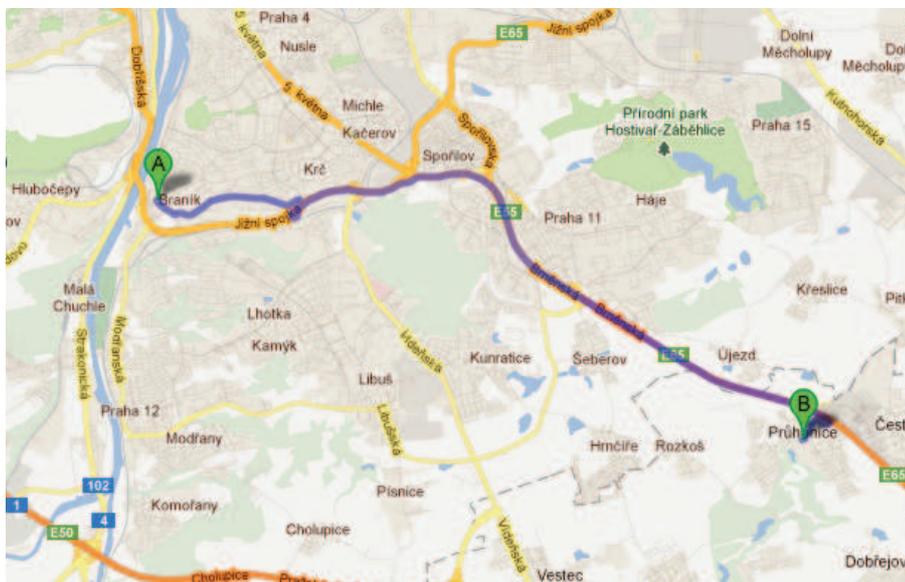
Délka trasy: 12 km.

Popis: vyjíždíme po cyklotrase A22 z Braníka směrem Krč a Horní Rožtyly, kde se napojíme na cyklotrasu značenou jako ÚJ-BR po které pokračujeme přes Spořilov a Chodov do Újezdu, kde zvolíme trasu 11 směr Průhonice, které jsou cílem naší cesty. Pro zpáteční cestu lze využít jak příměstského vlaku, tak je možno vydat se po stejné trase zpět.

Kulturně-vzdělávací činnost: Kunratický les, Michelský les (Nový hrádek), Kunratický hrad, Chodovská tvrz, Kateřinky, Miličovský les.

Organizační doporučení: možnost občerstvení na několika místech po cyklotrase, vyhlídková trasa a využití Kunratického a Michelského lesa pro možnost her a cvičení na kole.

Výjimečné zajímavosti: Lesní divadlo v Krči – o víkendech v letních měsících zde bývají představení pro děti, sobotní výtvarné dílny v Chodovské čtvrti, Minizoo v Michelském lese.



Obrázek 11. trasa č. 7 – Braník.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Vysvětlivky: A- Braník, B- Průhonice.

Název: trasa č. 8 – Krč.

Trasa: Krč **Cyklotrasa A22** – Horní Roztyly **A22** – Kunratický a Michelský les – stejnou trasou zpět.

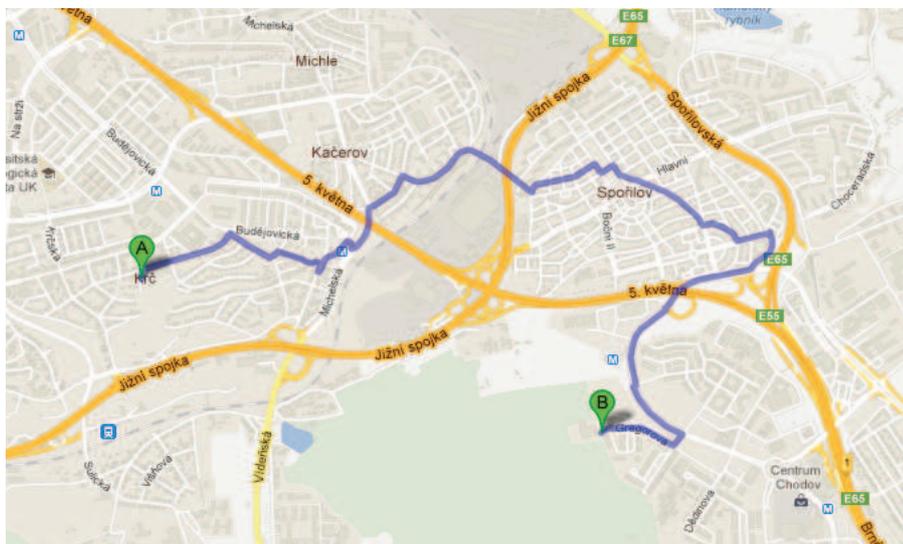
Délka trasy: 11 km.

Popis: cílem této trasy je využití přírody pro odpočinek a možnost her a cvičení na kole či jiných her. Vyjždíme z Krče po cyklotrase A22 směr Horní Roztyly, kde lze nalézt vstup do Michelského lesa a dále do Kunratického lesa.

Kulturně-vzdělávací činnost: Minizoo v Krči, Nový hrádek- hrad.

Organizační doporučení: v oblasti Michelského a Kunratického lesa se nacházejí udržované lesní cesty, které slouží jak pro pěší, tak pro cykloturistiku, je zde i možnost občerstvení v několika restauracích s letními zahrádkami, využití lesů pro možnost her a cvičení na kole.

Výjimečné zajímavosti: turistické trasy v Kunratickém a Michelském lese, lesní restaurace U krále Václava IV., Velká kunratická – běžecký závod s velkou tradicí, konající se každoročně druhý víkend v listopadu.



Obrázek 12. trasa č. 8 – Krč.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Vysvětlivky: A- Krč, B- Kunratický les.

4.5 Trasa č. 9, 10 (Výjezd – Praha 5)

Název: trasa č. 9 – Smíchovské nádraží.

Trasa: Smíchovské nádraží **Cyklotrasa A1** – Zlíchov **A12** - Hlubočepy **A12** – Stodůlky **201** – Malý Břevnov **BŘ-LE** – Ladronka **A15** - Hradčany **A1** – Malostranská **A1** – Kampa **A1**– Smíchovské nádraží.

Délka trasy: 19 km.

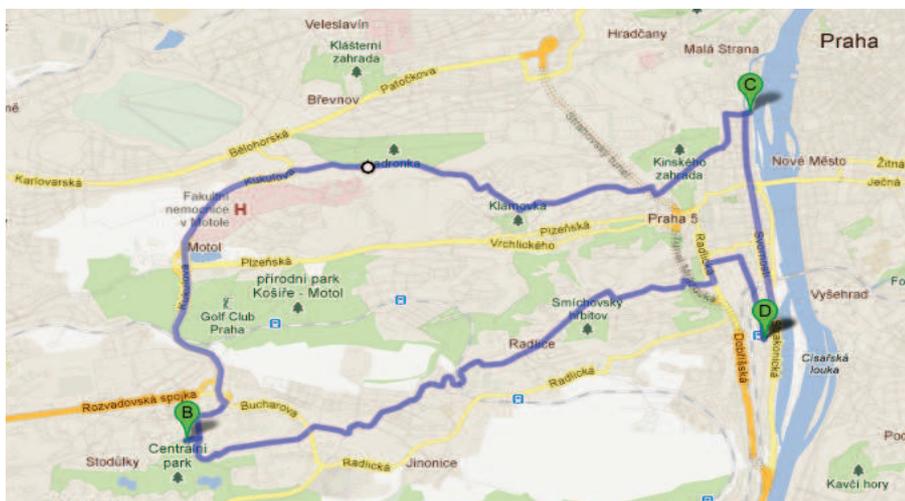
Popis: vyjíždíme ze Smíchovského nádraží po cyklotrase A1 (levobřežní) směrem Zlíchov, kde pokračujeme dále po A12 směr Hlubočepy a Stodůlky, zde dále po trase 201 směrem Malý Břevnov a po trase značené BŘ-LE směrem na Ladronku, odsud po A15 Hradčany a kde se opět napojíme na cyklotrasu A1 a pokračujeme přes Malostranskou a Kampu zpět na Smíchovské nádraží.

Kulturně-vzdělávací činnost: Děvín, Letohrádek Hvězda, Břevnovský klášter, Ladronka, Strahovský klášter, Strahovský stadion, Loreta, Petřínská rozhledna, Pražský hrad, Mülerova vila, Kajetánka, Kampa, Štefánikova hvězdárna,

Zahrady: Strahovská, Lobkovická, Seminářská, Kinského.

Organizační doporučení: v centru města jízdu přizpůsobit chodcům, možnost občerstvení na několika místech a využití parků a zahrad pro možnost her a cvičení na kole.

Výjimeční zajímavosti: Prokopské a Dalejské údolí, Bílkova vila, Mořská pláž v Praze na Hořejším nábřeží s možností vykoupaní, občerstvení, relaxace na pohodlných (plážových) lehátkách a využití hřiště na beach volejbal.



Obrázek 13. trasa č. 9 – Smíchovské nádraží.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Výsvětlivky: B- Stodůlky, C- Kampa, D – Smíchov.

Název: trasa č. 10 – Butovice.

Trasa: Butovice **Cyklotrasa A12** – Hlubočepy **ŘE-HL** – Zlíchov **A1** - Malá Chuchle **A1** – Velká Chuchle **A1** – stejnou trasou zpět.

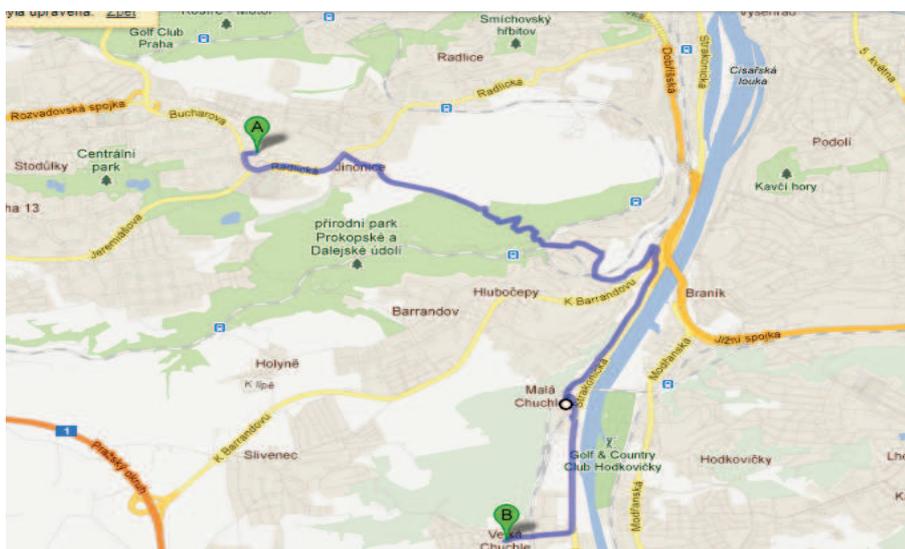
Délka trasy: 20 km.

Popis: vyjždíme z Butovic po cyklotrase A12 směr Hlubočepy, zde po trase značené ŘE-HL směr Zlíchov a dále po A1 do Malé a Velké Chuchle, která je cílem naší cesty. Stejnou trasou návrat zpět.

Kulturně-vzdělávací činnost: Dostihové závodiště, Minizoo v Malé Chuchli, Chuchelský háj, Prokopské a Dalejské údolí.

Organizační doporučení: v centru města jízdu přizpůsobit chodcům, možnost občerstvení na několika místech především po trase cyklostezky, využití Prokopského a Dalejského údolí pro odpočinek či hry na kole.

Výjimečné zajímavosti: Petzoldova vápenka - významná kulturní památka (filmaři využívaná pro natáčení hrůzostrašných scén), Lochkovský most (nejvyšší pražský most, součástí nově otevřeného Pražského okruhu).



Obrázek 14. trasa č. 10 – Butovice.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Vysvětlivky: A- Butovice, B- Velká Chuchle.

4.6 Trasa č. 11, 12 (Výjezd – Praha 6)

Název: trasa č. 11 - Veveslavín.

Trasa: Veveslavín **Cyklotrasa BŘ-LE** – Ladronka **A15** – Hradčany **A1** – Stromovka **201** – Střešovice **201** – Veveslavín.

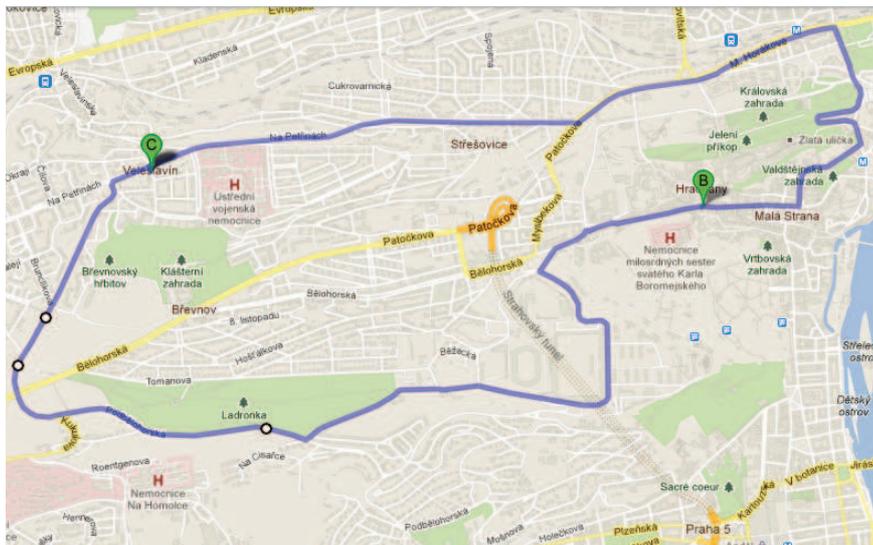
Délka trasy: 14 km.

Popis: vyjíždíme z Veveslavína značeného trasou 201, odsud po cyklotrase BŘ-LE směr Ladronka, dále po A15 na Hradčany kde se napojíme na cyklotrasu A1 (levobřežní) a pokračujeme do Stromovky, odsud po 201 na Střešovice a zpět na Veveslavín.

Kulturně-vzdělávací činnost: Libocký potok, Libocký rybník, Letohrádek Hvězda, Ladronka, Břevnovský klášter, Pražský hrad, Mülerova vila, Zemědělské a Technické muzeum, Planetárium, Lapidárium, Stromovka.

Organizační doporučení: možnost občerstvení na Letohrádku Hvězda či Ladronce, vyhlídková trasa.

Výjimečné zajímavosti: koupání v Libockém rybníku, absolvování výukového programu nabízející Planetárium (dopolední hodiny především pro školy), Mořský svět – Výstaviště.



Obrázek 15. trasa č. 11 – Veveslavín.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=w1>.

Vysvětlivky: B- Hradčany, C – Veveslavín.

Název: trasa č. 12 - Liboc.

Trasa: Liboc **Cyklotrasa A78** – Přední Kopanina **8100** – Státnice **0777** – Horoměřice **A77** – Červený Vrch **A34** – Liboc.

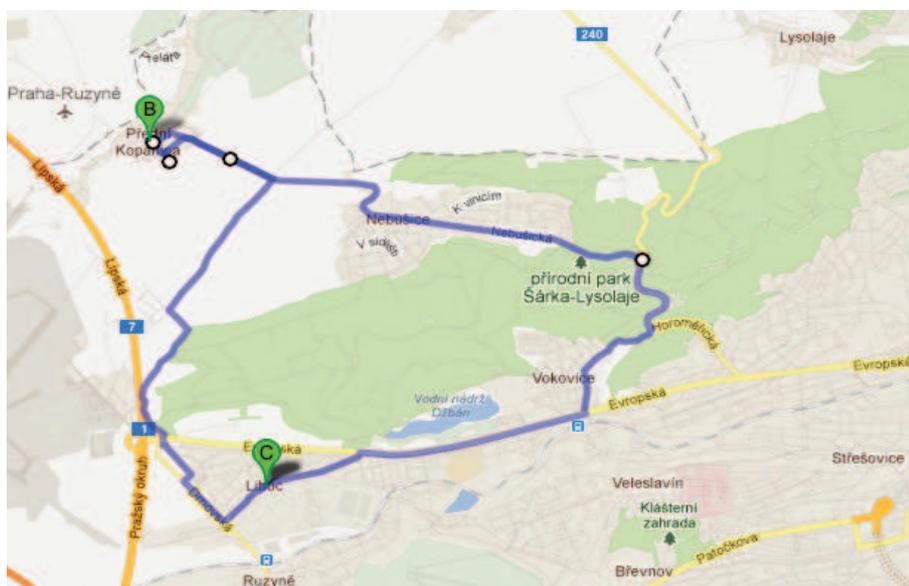
Délka trasy: 26 km.

Popis: vyjíždíme z Liboce dále po trase A78 směr Přední Kopanina, odsud po trase značené 8100 do Státnic, dále po 0777 do Horoměřic, zde se napojíme na cyklotrasu A77 směr Červený Vrch a zde již po A34 zpět do Liboce, naší výchozí pozice.

Kulturně-vzdělávací činnost: Divoká Šárka - přírodní rezervace, Šárka – Lysolaje - přírodní park, Mezinárodní letiště Praha, Bílá Skála, zámek Jenerálka, Libocký rybník, vodní nádrž Džbán.

Organizační doporučení: možnost vykoupaní v Libockém rybníku a vodní nádrži Džbán, Divoká Šárka - možnost využití této rezervace pro hry na kole a v letních měsících stánkového občerstvení.

Výjimečné zajímavosti: Přední Kopanina - nejvhodnější místo vůbec pro pozorování startovacích a přistávacích manévrů letadel na pražském Ruzyňském letišti, budova ŘLP (zajímavá architektura včetně informace o tom, že z tohoto místa je řízen letový provoz na celém území ČR), pozoruhodná místa - Šedivka, Šubrtka, Ševčice.



Obrázek 16. trasa č. 12 – Liboc.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Vysvětlivky: B- Přední Kopanina, C- Liboc.

4.7 Trasa č. 13, 14 (Výjezd – Praha 7)

Název: trasa č. 13 - Stromovka.

Trasa: **Cyklotrasa (A1)** Stromovka **A2** – Troja **A2** – Libeň **A26** - Vysočany **A26** – Hloubětín – stejnou trasou zpět.

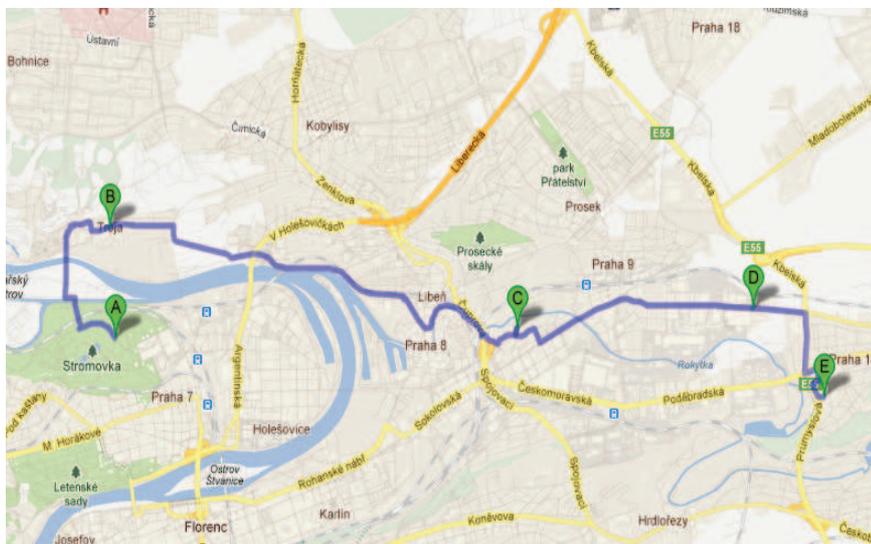
Délka trasy: 22 km.

Popis: vyjíždíme ze Stromovky A1 po cyklotrase A2 (z levého břehu Vltavy se po mostě v Tróji dostáváme na pravobřežní cyklotrasu A2, dále okolo Sportovního kanálu až k Mostu barikádníků, kde je stezka přerušena ovšem lze vést kolo po kraji silnice a po několika stech metrech se dostáváme na cyklotrasu A26, nově vystavenou cyklotrasu jménem Rokytky, která nás přes Libeň dovede do Vysočan a Hloubětína a vede po stezkách a cestách bez dopravního provozu. Stejnou trasou návrat zpět.

Kulturně-vzdělávací činnost: Trojský zámek, Sportovní kanál, Planetárium, Lapidárium, Zoo, Libeňský zámek, Minigolf Karlín, Zemědělské a Technické muzeum.

Organizační doporučení: v centru města jízdu přizpůsobit chodcům, možnost občerstvení na několika místech (Troja, Sportovní kanál, Letenské sady, Stromovka,), využití parků Stromovka a Letná pro možnost her a cvičení na kole. Cyklotrasa A26 „Rokytky“ vede podél řeky Rokytky a stezkách a cestách bez dopravního provozu, téměř po rovině.

Výjimečné zajímavosti: Sportovní kanál Troja, na kterém se často pořádají závody během letních měsíců, Botanická zahrada hl.m. - Troja (možnost absolvování výukových programů).



Obrázek 17. trasa č. 13 – Stromovka.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Výsvětlivky: A- Stromovka, B - Troja, C - Libeň, D - Vysočany, E – Hloubětín.

Název: trasa č. 14 - Letná.

Trasa: Letná **Cyklotrasa A15** - Hradčany **A15** – Strahov **BŘ-LE** – Ladronka **201** – Hvězda **201** – Veleslavín **201** – Střešovice **20**– Bubeneč **A1**– Letná.

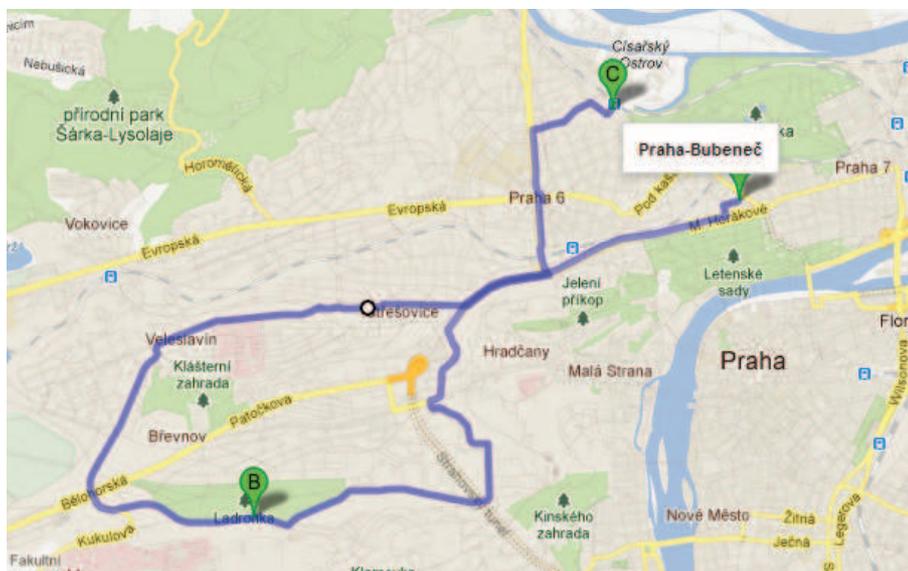
Délka trasy: 15 km.

Popis: vyjíždíme z Letné po cyklotrase A15 směr Hradčany a Strahov, zde se napojíme na cyklotrasu značenou BŘ-LE a pokračujeme směrem na Ladronku, zde po trase 201 dále na Hvězdu a Veleslavín. Z trasy 201 sjedeme na trasu číslo 20 směr Bubeneč a dále po A1 (pravobřežní) zpět na Letnou.

Kulturně-vzdělávací činnost: Stromovka, Pražský hrad, Planetárium, Technické muzeum, Strahovský klášter, Loreta, Petřínská rozhledna, Ladronka, Břevnovský klášter, Letohrádek Hvězda.

Organizační doporučení: v centru města jízdu přizpůsobit chodcům, možnost občerstvení na několika místech (Letná, Stromovka, Střelecký ostrov), vyhlídková trasa a využití parků Stromovka a Letná pro možnost her a cvičení na kole.

Výjimečné zajímavosti: kino Ořešovka – odpolední promítání, Baba – zřícenina – možnost uspořádání pikniku (občerstvení) s výhledem na Prahu, Křížikova fontána, Petřínská lanovka – unikátní městský hromadný dopravní prostředek s jeho možností využití ke zdolání Petřina pro méně trénované.



Obrázek 18. trasa č. 14 – Letná.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Vysvětlivky: A- Stromovka, B- Ladronka, C – Praha Bubeneč.

4.8 Trasa č. 15, 16 (Výjezd – Praha 8)

Název: trasa č. 15 - Libeň.

Trasa: Libeň **Cyklotrasa A2**– Karlín **A2**– Štefánikův most **1** - Náměstí republiky **1** Florenc **1**– Vítkov **1**– Kyje (Hořejší rybník) **A26** - Hloubětín **A26**- Vysočany **A26** – Libeň.

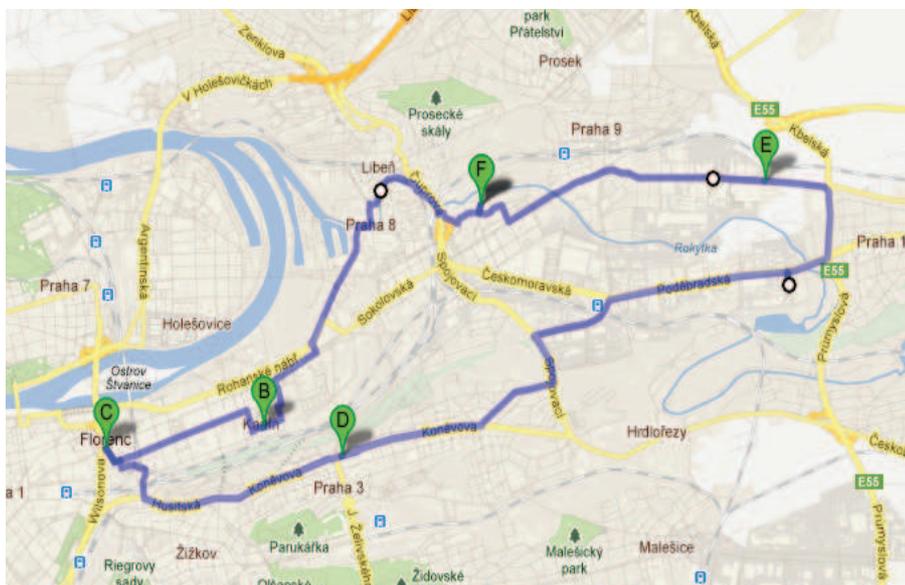
Délka trasy: 17 km.

Popis: vyjíždíme z Libně po pravobřežní cyklotrase A2 směrem Karlín, dále míjíme po pravé straně Štefánikův most, zde se napojíme na cyklotrasu 1 po které pokračujeme přes Náměstí republiky, Vítkov až k Hořejšímu rybníku, kde se napojíme na nově vybudovanou cyklotrasu A26 „Rokytky“, která vede po stezkách a cestách bez dopravního provozu po které pokračujeme přes Hloubětín a Vysočany zpět do Libně.

Kulturně-vzdělávací činnost: Libeňský zámek, Golf v Libni, Jindřišská věž, Armádní muzeum, Národní památník na Vítkově, Hořejší rybník, Rokytky.

Organizační doporučení: v centru města je třeba jízdu přizpůsobit chodcům, možnost občerstvení na několika místech (Letná, Stromovka, Střelecký ostrov), vyhlídková trasa a využití parků Stromovka a Letná pro možnost her a cvičení na kole, cyklotrasa Rokytky A26 vedoucí po stezkách a cestách bez dopravního provozu, téměř po rovině.

Výjimečné zajímavosti: Minigolf v Libni, lanové centrum – Libeňský ostrov s možností absolvování speciálního výcvikového programu.



Obrázek 19. trasa č. 15 – Libeň.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Vysvětlivky: B – Karlín, C – Florenc, D – Vítkov, E – Hloubětín.

Název: trasa č. 16 – Libeň (Bobová dráha).

Trasa: Libeň (Na Hájku) – ulicí Na Labutce – Bobová dráha (Prosek) – stejnou trasou zpět.

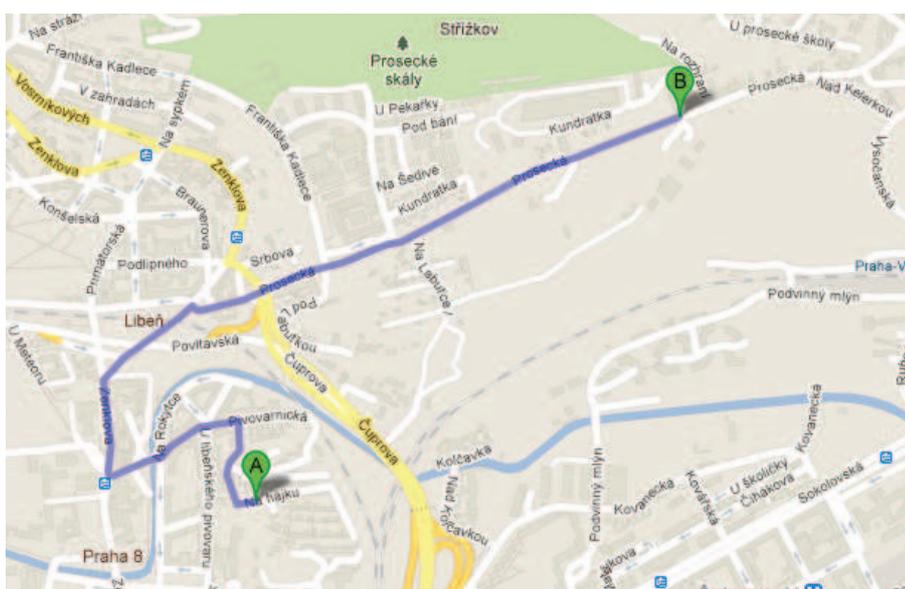
Délka trasy: 6 km.

Popis: vyjždíme z Libně, ulicí Na Hájku, dále ulicí Na Labutce a dostáváme se k Bobové dráze na Proseku, která je cílem této trasy. Stejnou trasou návrat zpět.

Kulturně-vzdělávací činnost: Park Podviní, Bobová dráha – Prosek.

Organizační doporučení: námi vybrané ulice nejsou cyklostezky, proto je nutné využít chodníku pro chodce. Zde je třeba přizpůsobit jízdu chodcům. Možnost občerstvení v parku Podviní a dále přímo v areálu bobové dráhy.

Výjimečné zajímavosti: Bobová dráha - Prosek, Lanové centrum Proud – Vysočany.



Obrázek 20. trasa č. 16 – Libeň (Bobová dráha).

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Vysvětlivky: A- ulice Na Hájku, B- Bobová dráha – Prosek.

4.8 Trasa č. 17, 18 (Výjezd – Praha 9)

Název: trasa č. 17 - Hloubětín.

Trasa: Hloubětín **Cyklotrasa A26**– Kyje **1**– Hostavice **1**– Štěrboholy **1**– Dubeč **1**– stejnou trasou zpět.

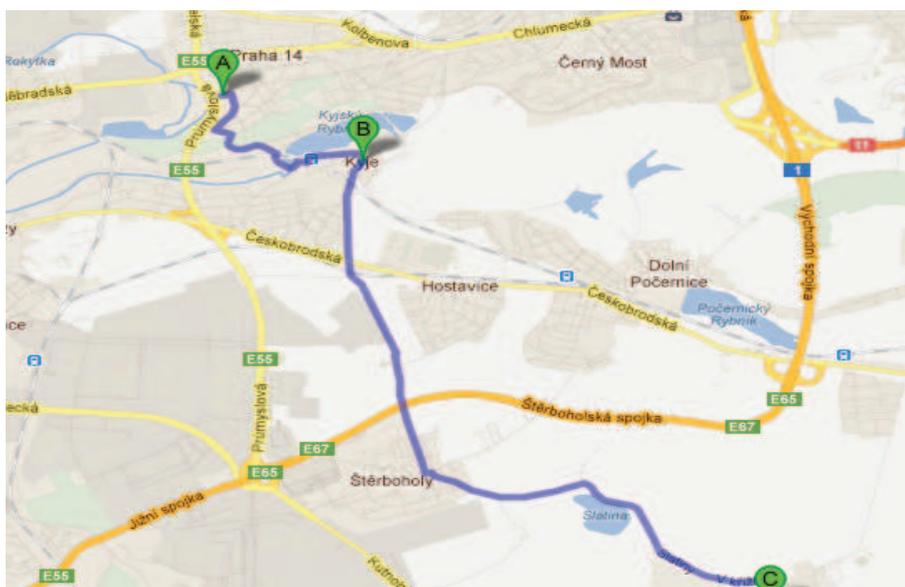
Délka trasy: 23 km.

Popis: vyjíždíme po cyklotrase značené jako A26 Rokytky z Hloubětína a pokračujeme po stejné cyklotrase dále směrem Kyje, kde se napojíme na cyklotrasu značenou číslem 1 a pokračujeme směr Hostavice, Štěrboholy a Dubeč. Stejnou trasou návrat zpět.

Kulturně-vzdělávací činnost: Hořejší rybník, Kyjský rybník.

Organizační doporučení: příjemná cesta vedoucí mimo hlavní pražské cyklotrasy, možnost vykoupaní a odpočinku u několika rybníků, trasa A26 Rokytky vede po stezkách a cestách bez dopravního provozu, téměř po rovině.

Výjimečné zajímavosti: Zámek Dolní Počernice spolu s návštěvou výborné zámecké restaurace, Lanové centrum Proud – Vysočany.



Obrázek 21. trasa č. 17 – Hloubětín.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Vysvětlivky: A- Hloubětín, B- Kyjský rybník, C – Dubeč.

Název: trasa č. 18 - Hrdlořezy.

Trasa: Hrdlořezy **Cyklotrasa 1** – Hloubětín **1** – Kyje **1** – Hostavice **14** – Xaverov **14** – Horní Počernice **8100** – Radonice **8100** – Vinoř - návrat vlakem či stejnou trasou zpět.

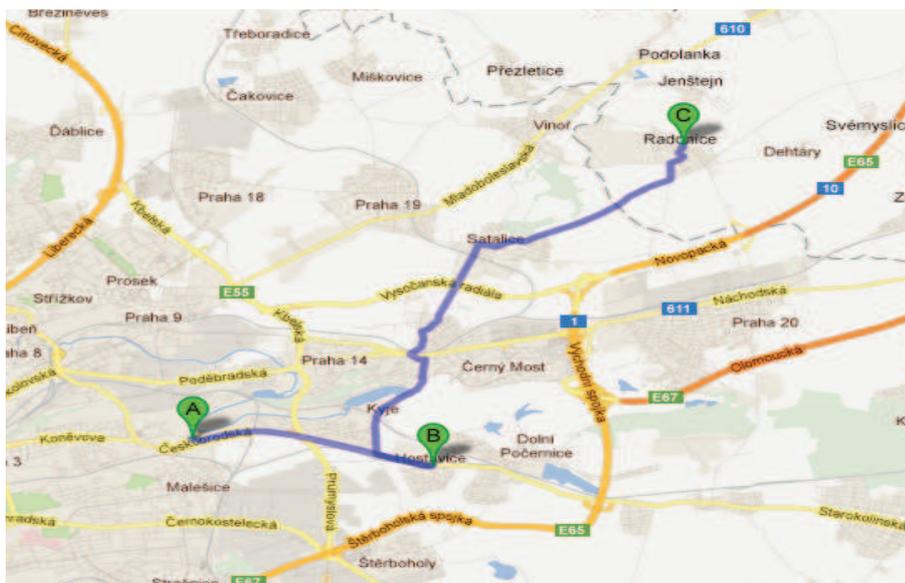
Délka trasy: 20 km.

Popis: vyjíždíme po cyklotrase 1 z Hrdlořez směrem Hloubětín, Kyje a Hostavice, zde se napojíme na cyklotrasu 14 a pokračujeme směrem Xaverov a Horní Počernice, odsud po 8100 (cyklotrasa okruhu pražské kolo) do Radonic a Vinoře. Pro zpáteční cestu lze využít jak příměstského vlaku, tak je možno vydat se po stejné trase zpět.

Kulturně-vzdělávací činnost: Zámek Vinoř, Xaverský háj.

Organizační doporučení: příjemná trasa vedoucí mimo centrum Prahy, možnost občerstvení na několika místech po celé cyklotrase, možnost odpočinku v Xaverském háji.

Výjimečné zajímavosti: Plavecký a sportovní areál Hloubětín (beach volejbalové hřiště, basketbalové a volejbalové hřiště, minigolf).



Obrázek 22. trasa č. 18 – Hrdlořezy.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Výsvětlivky: A- Hrdlořezy, B- Hloubětín, C – Radonice.

4.10 Trasa č. 19 (Výjezd – Praha 10)

Název: trasa č. 19 – Záběhllice.

Trasa: Záběhllice **Cyklotrasa A41** – Hostivař **A23** – Petrovice **11** – Újezd – stejnou trasou zpět.

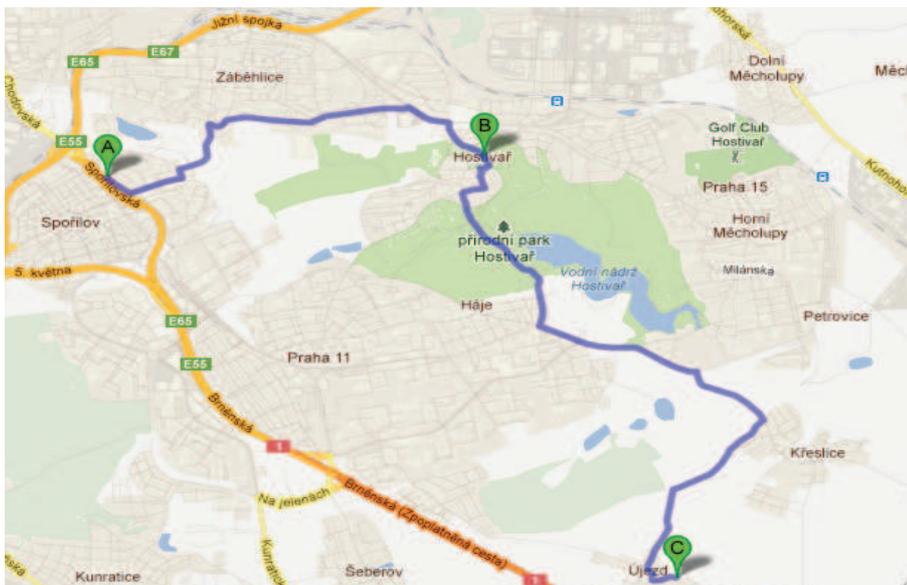
Délka trasy: 21 km.

Popis: vyjždíme ze Záběhlic po cyklotrase A41 směr Hostivař, zde se napojíme na cyklotrasu A23 směr Petrovice, odsud pokračujeme po cyklotrase 11 směr Újezd.

Kulturně-vzdělávací činnost: Petrovický zámek, zámek Práče, vodní nádrž Hostivař, Záběhlický zámek.

Organizační doporučení: trasa vedoucí mimo centrum Prahy, možnost občerstvení a vykoupaní na několika místech v Hostivařském parku (Hostivařská přehrada).

Vyjimečné zajímavosti: Toulcův dvůr - středisko ekologické výchovy hlavního města Prahy (výukové a zábavné programy - Vypěstuj s sněž – zahradnická dílna pro rodiče a děti, Jarní úklid „Trojmezí“, Zapékané smalty, Čarodějka ze šustí).



Obrázek 23. trasa č. 19 – Záběhllice.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Vysvětlivky: A- Záběhllice, B- Hostivař, C – Újezd.

4.11 Trasa č. 20 (Výjezd – Praha 11)

Název: trasa č. 20 - Chodov.

Trasa: Chodov **Cyklotrasa UJ-BR**– Újezd **A23**– Truhovice **A2**– Dobrá voda **A23** - Petrovice **A23**– Hostivař – stejnou trasou zpět.

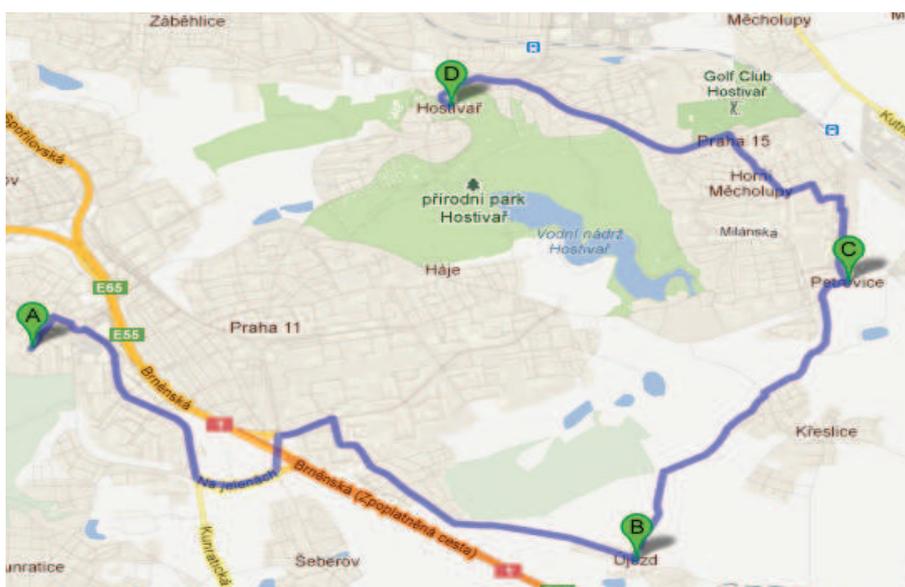
Délka trasy: 13 km.

Popis: vyjíždíme z Chodova po cyklotrase UJ-BR směr Újezd, dále po A23 směr Truhovice a Dobrá voda, zde se napojíme na cyklotrasu A23 a pokračujeme po této trase směr Petrovice a Hostivař. Návrat stejnou trasou zpět.

Kulturně-vzdělávací činnost: Petrovický zámek, vodní nádrž Hostivař, Chodovská tvrz.

Organizační doporučení: možnost vykoupaní a odpočinku na Hostivařské přehradě, stezka vedoucí mimo hlavní Pražské cyklotrasy, možnost občerstvení po cyklotrase.

Výjimečné zajímavosti: Toulcův dvůr, Chodovská tvrz – nejvýznamnější památkou na Jižním Městě, galerie, restaurace, lektorské oddělení, koncerty vážné hudby, místo pro setkávání – umění, historie, současnost.



Obrázek 24. trasa č. 20 – Chodov..

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Vysvětlivky: A- Chodov, B- Újezd, C – Petrovice, D – Hostivař.

4.12 Trasa č. 21 (Výjezd – Praha 12)

Název: trasa č. 21 – Libuš.

Trasa: Libuš **Cyklotrasa A21** – Modřany **A2** – Braník **A22** – Krč **UJ-BR** – Horní Rožtyly - stejnou trasou zpět.

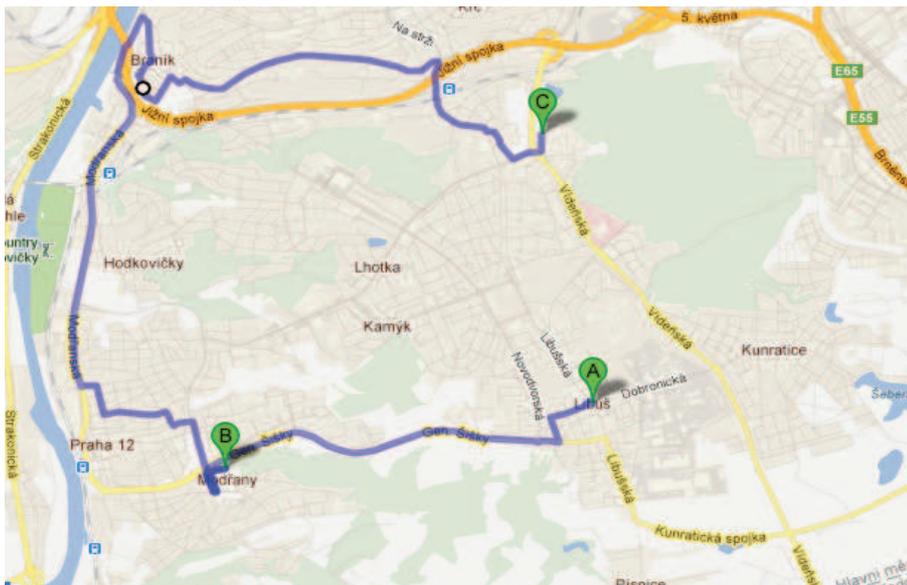
Délka trasy: 26 km.

Popis: vyjíždíme po cyklotrase A21 z Libuše směr Modřany, zde se napojíme na pravobřežní cyklotrasu A22 a pokračujeme do Bráníka a Krče, odsud po UJ-BR směr Horní Rožtyly a návrat stejnou trasou zpět.

Kulturně-vzdělávací činnost: koupaliště na Lhotce, přírodní památka - Modřanská rokle, Baba, Kunratický a Michelský les.

Organizační doporučení: možnost občerstvení po cyklotrase především v oblasti Braníku.

Výjimečné zajímavosti: Plavecký bazén Podolí, Žluté lázně – Podolí (přírodní areál na břehu řeky Vltavy nabízí na ploše tři a půl hektaru všestranné sportoviště, zábavu i odpočinek).



Obrázek 25. trasa č. 21 – Libuš.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Výsvětlivky: A- Libuš, B- Modřany, C – Horní Rožtyly.

4.13 Trasa č. 22 (Výjezd – Praha 13)

Název: trasa č. 22 - Řeporyje.

Trasa: Řeporyje **Cyklotrasa 0013** – Ořech **8100** – Zbužany **8100** – Chrástany **8100** – Chýně **8100** – Hostovice - návrat vlakem či stejnou trasou zpět.

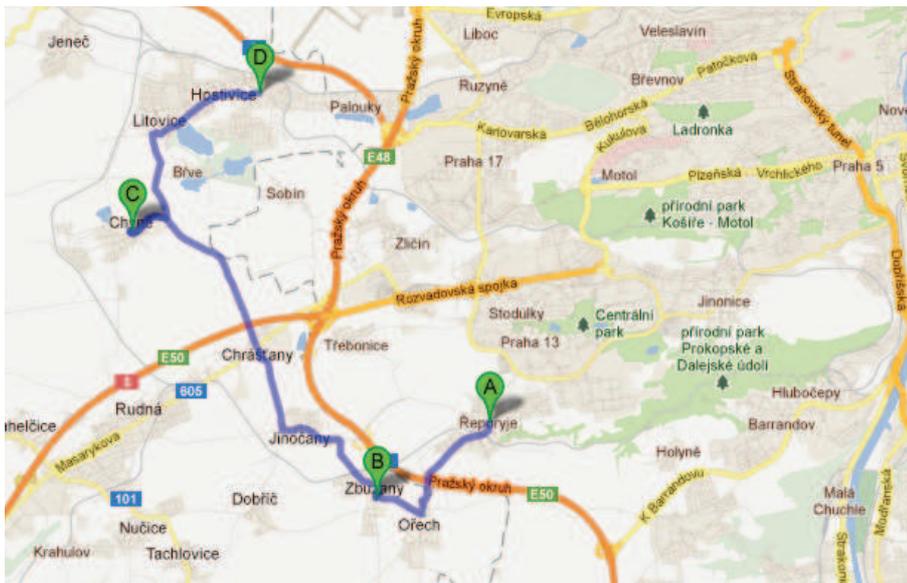
Délka trasy: 14 km.

Popis: vyjíždíme po trase 0013 (okruh kolem Prahy – Pražské kolo) z Řeporyjí směr Ořech, zde se napojíme na cyklotrasu 8100 po které pokračujeme směrem Zbužany, Chrástany, Chýně a Hostovice. Pro zpáteční cestu lze využít jak příměstského vlaku, tak je možno vydat se po stejné trase zpět.

Kulturně-vzdělávací činnost: Muzeum Řepora, Automuzeum Praga.

Organizační doporučení: příjemná trasa vedoucí mimo páteřní cyklotrasy.

Výjimečné zajímavosti: Středověké městečko Řepora – skanzen (v současné době se zde lze podívat, jak bydlel například hrnčíř, kovář, rybář nebo domkář, jak vypadala usedlost rychtáře a středověká krčma, kostel či hřbitov)..



Obrázek 26. trasa č. 22 – Řeporyje.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Vysvětlivky: A- Řeporyje, B- Zbužany, C – Chodov, D – Hostivec.

4.14 Trasa č. 23 (Výjezd – Praha 14)

Název: trasa č. 23 – Hostavice.

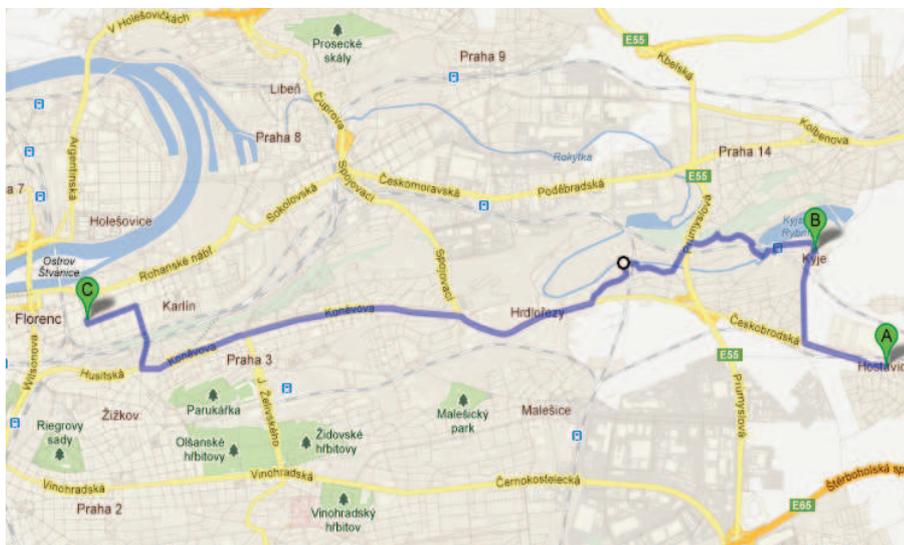
Trasa: Hostavice **Cyklotrasa 1** – Kyje **1**– Hrdlořezy **1**- Vítkov – stejnou trasou zpět.

Délka trasy: 13 km.

Popis: vyjíždíme z Hostavic po cyklotrase značené číslem 1 a po této cyklotrase pokračujeme dále směr Kyje, Hrdlořezy a Vítkov. Po stejné trase návrat zpět.

Kulturně-vzdělávací činnost: Národní památník na Vítkově, Žižkovská věž, Kyjský rybník.

Organizační doporučení: v centru města je třeba jízdu přizpůsobit chodcům, možnost občerstvení a odpočinku na několika místech (Vítkov, Kyjský rybník).



Obrázek 27. trasa č. 23 – Hostavice.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Výsvětlivky: A- Hostavice, B- Kyjský rybník. C – Vítkov.

4.15 Trasa č. 24 (Výjezd – Praha 16)

Název: trasa č. 24 - Velká Chuchle.

Trasa: Velká Chuchle **Cyklotrasa A1** – Malá Chuchle **A1** – Kampa – stejnou trasou zpět.

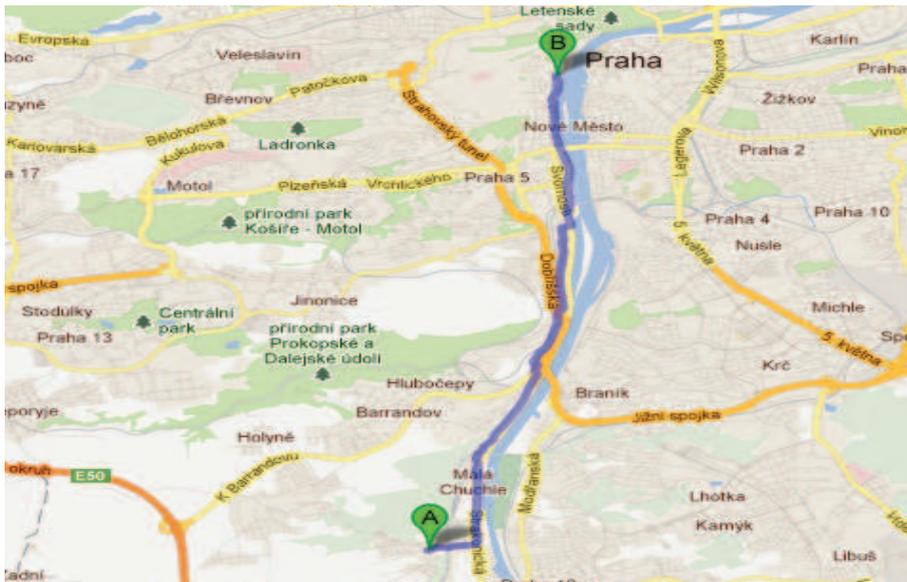
Délka trasy: 18 km.

Popis: vyjíždíme po cyklotrase A1 levobřežní z Velké Chuchle směrem na Malou Chuchli a Kampu. Po stejné trase zpět.

Kulturně-vzdělávací činnost: Dostihové závodiště Chuchle, Chuchelský háj, Kampa, Střelecký ostrov

Organizační doporučení: v centru města jízdu přizpůsobit chodcům, možnost občerstvení na několika místech podél cyklotrasy především v oblasti Podolí a Braníka.

Výjimečné zajímavosti: Žluté lázně – Podolí (možnost odpočinku, sportovního využití a relaxace), kanál Čertovka (umělý vltavský kanál ze středověku), Lennonova zeď - "Zeď nářků".



Obrázek 28. trasa č. 24 – Velká Chuchle.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=w1>.

Výsvětlivky: A- Velká Chuchle, B- Kampa.

4.16 Trasa č. 25 (Výjezd – Praha 17)

Název: trasa č. 25 - Sobín.

Trasa: Sobín **Cyklotrasa 201** – Řepy **ŘE-HL** – Stodůlky - stejnou trasou zpět.

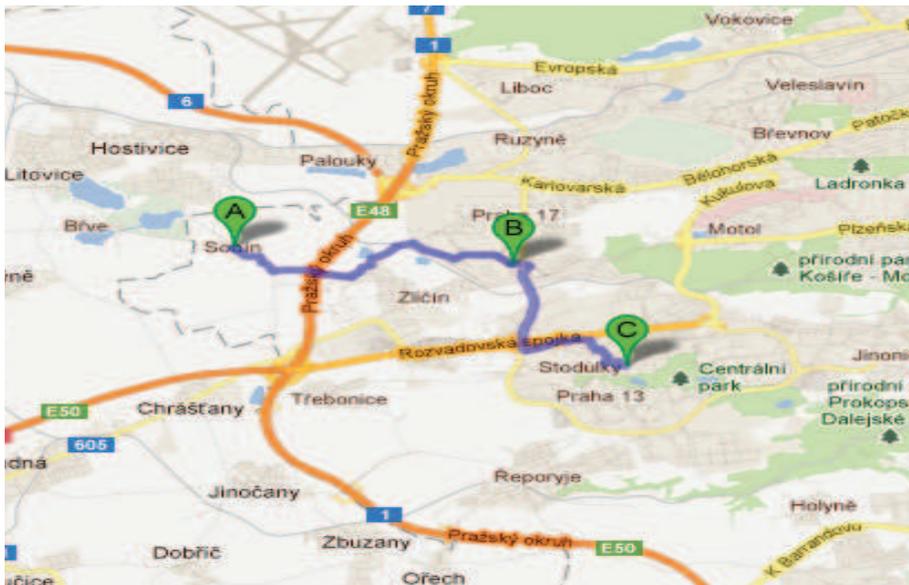
Délka trasy: 14 km.

Popis: vyjždíme po cyklotrase 201 ze Sobína směrem Řepy, zde se napojíme na cyklotrasu ŘE-HL směr Stodůlky, návrat stejnou trasou zpět.

Kulturně-vzdělávací činnost: Letohrádek Hvězda, zámek Motol, Nová Kolonie.

Organizační doporučení: trasa vedoucí mimo hlavní Pražské cyklotrasy, možnost občerstvení ve Středověkém městečku Řepora.

Výjimečné zajímavosti: Středověké městečko Řepora - skanzen (v současné době se zde lze podívat, jak bydlel například hrnčíř, kovář, rybář nebo domkář, jak vypadala usedlost rychtáře a středověká krčma, kostelík či hřbitov)..



Obrázek 29. trasa č. 25 – Sobín.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Výsvětlivky: A- Sobín, B- Řepy, C – Stodůlky..

4.17 Trasa č. 26 (Výjezd – Praha 18)

Název: trasa č. 26 – Letňany.

Trasa: Letňany **cyklotrasa A44** – Kbely (letiště) **A44** – Satalice **A263** - Vinoř - stejnou trasou zpět.

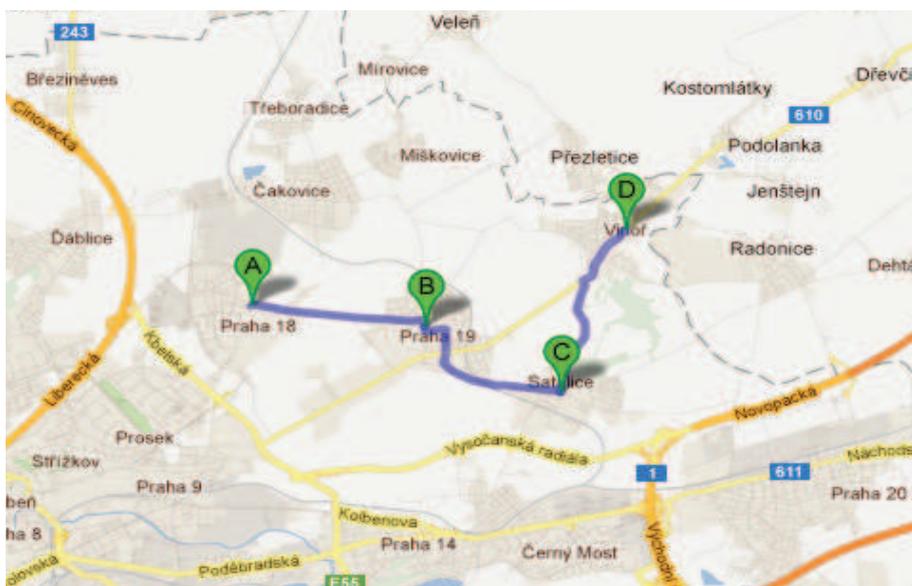
Délka trasy: 16 km.

Popis: vyjíždíme z Letňan po cyklotrase značené jako A44, dále pokračujeme směr Kbely letiště a Satalice, zde se napojíme na cyklotrasu A263 směr Vinoř. Návrat stejnou trasou zpět.

Kulturně-vzdělávací činnost: Prozatímní pražské výstaviště, Vinořský park.

Organizační doporučení: možnost občerstvení a odpočinku ve Vinořském parku, trasa vedoucí mimo hlavní pražské cyklotrasy.

Výjimečné zajímavosti: Letecké muzeum Kbely - početností a kvalitou sbírek patří k největším leteckým muzeím v Evropě, v současnosti má ve sbírkách 275 letadel, Aquacentrum Letňany Lagoon - v areálu lze nalézt sportovní a relaxační provozy pro všechny věkové kategorie).



Obrázek 30. trasa č. 26 – Letňany.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Výšvětlivky: A- Letňany,, B- Kbely, C – Satalice, D – Vinoř.

4.18 Trasa č. 27 (Výjezd – Praha 21)

Název: trasa č. 27 – Dolní Počernice.

Trasa: Dolní Počernice **Cyklotrasa 1** – Hostovice **1** – Kyje **1** - Vítkov **1** – Náměstí republiky **A2** – Karlín **A2** - Libeň **A26** – Vysočany **A26** – Hloubětín **A26**– Kyje **1** – Hostovice **1** – Dolní Počernice.

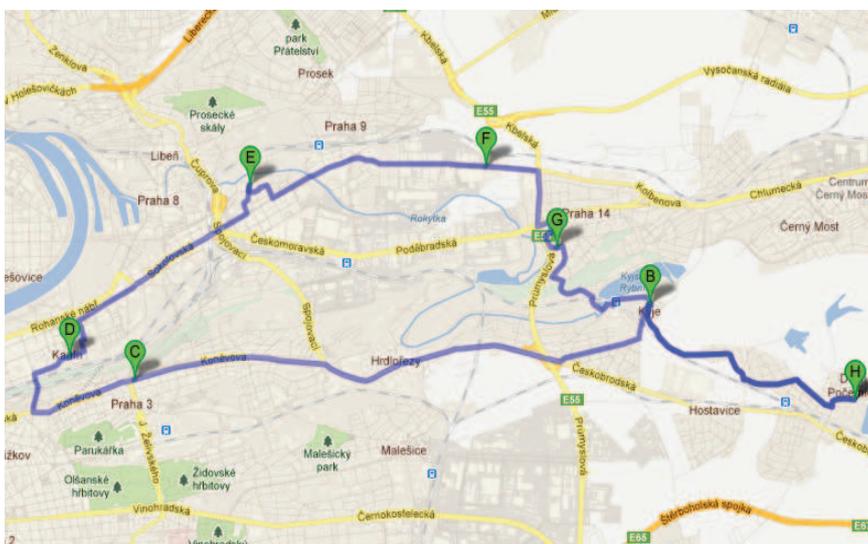
Délka trasy: 23 km.

Popis: vyjíždíme z Dolních Počernic po cyklotrase 1 směr Hostovice, Kyje, Vítkov, Náměstí republiky, kde se napojíme na cyklotrasu A2 pravobřežní a pokračujeme přes Karlín do Libně. Zde se napojíme na cyklotrasu A26 „Rokytky“ po které pokračujeme přes Vysočany, Hloubětín a Kyje, kde se opět napojíme na cyklotrasu značenou číslem 1 po které pokračujeme směr Hostovice a Dolní Počernice.

Kulturně-vzdělávací činnost: Kyjský rybník, Národní památník na Vítkově, Žižkovská věž, Libeňský zámek.

Organizační doporučení: v centru města jízdu přizpůsobit chodcům, možnost občerstvení na několika místech (Letná, Stromovka, Sřelecký ostrov), vyhlídková trasa a využití parků Stromovka a Letná pro možnost her a cvičení na kole. Cyklotrasa Rokytky vedoucí po stezkách a cestách bez dopravního provozu, téměř po rovině.

Výjimečné zajímavosti: Dětské dopravní hřiště na Žižkově - k dispozici jsou zde kola, koloběžky nebo kolečkové brusle, unikátní prostor pro děti vyzkoušet si bezpečnost silničního provozu, na hřišti simulaci světelné křižovatky, železničního přejezdu, kruhového objezdu).



Obrázek 31. trasa č. 27 – Dolní Počernice.

Zdroj: <http://maps.google.cz/maps?hl=cs&tab=wl>.

Vysvětlivky: B- Kyjský rybník. C – Vítkov, D – Karlín, E – Vysočany, F - Hloubětín, G – Kyje, H – Dolní Počernice.

5 Diskuze

Pro sestavení úvodní části BP jsme čerpali z odborných knih a popisovali obecnou charakteristiku cyklistiky, její historický vývoj a vývoj jízdního kola. Datovali jsme zde také významné historické události české a československé cyklistiky.

Z odborných knih a internetu bylo dále třeba sestavit stručný přehled o závodní cyklistice, tedy představit jednotlivé cyklistické disciplíny, které lze rozdělit na rychlostní, terénní a sálovou cyklistiku. Z rozhovorů s metodiky Českého svazu cyklistiky byla pro tuto část zjištěna organizační struktura české závodní cyklistiky. Dále jsme se zde zabývali rekreační cyklistikou, a to například obecnými popisy cyklotras, konkrétně představením pražských cyklotras, cyklistikou dětí, technikou a taktikou jízdy ve skupině, stručnou charakteristikou vývojových období dětí školního věku a Rámcovým vzdělávacím programem na ZŠ, ve kterém je cyklistika zařazena v tématickém celku Turistika a pobyt v přírodě.

Do teoretického oddílu byla také zahrnuta kapitola hry a cvičení na kole, především pro možnosti jejich využití například v pražských parcích, jako jsou Ladronka, Kunratický les či Stromovka, kterými několik, z námi navrhovaných tras, prochází. Myslíme si, že by tyto hry mohly být zpestřením jednotlivých vyjížděk a mohly by být využity nejen k pobavení ale také k rozvoji zručnosti jízdy na kole dětí. V každém parku, z námi uvedených, je vždy možnost nalézt vhodné místo, kde lze tyto hry uskutečnit. Ve Stromovce bychom například doporučili především oblast v blízkosti Nádraží Bubeneč, V Kunratickém lese oblast poblíž restaurace U Václava, na Ladronce v blízkosti ulice Tomanova.

Pro hlavní část této práce byl vytvořen sborník cyklotras na území hlavního města Prahy. Na počátku bylo nutné stanovit přehled cyklotras ve 22 pražských obvodech s pomocí využití několika map, jak cykloturistických, tak obecných. Sborník byl vypracován za účelem možnosti vyjížděk učitelů či rodičů s dětmi z těchto jednotlivých městských částí. Příkladem by bylo možné uvést gymnázium sídlící v oblasti Prahy 5, pro které je určeno využití především tras č. 9 a 10, kdy obě trasy začínají i končí právě v městské části Prahy 5. Tímto způsobem jsou koncipovány všechny trasy v našem sborníku. Každá trasa je popsána, spolu

se značením jednotlivých cyklotras a přibližnou délkou trasy (vzdálenost tras byla, s přihlédnutím na věk dětí, volena přibližně okolo 20 km), je doplněna mapou – obrázkem pro přibližnou představu vedení cyklotrasy, nabídkou kulturně – vzdělávací činnosti a výjimečných zajímavostí, které byly vybrány na základě vlastních zkušeností. U většiny z těchto nabídek lze ponechat jízdní kola venku před objekty ve speciálních stojácích.

Pro uvedení nejzajímavějších tras bychom mohli například uvést trasu č. 2 nabízející návštěvu několika výjimečných zajímavostí (Lenonova zeď, dům Jana Wericha, Sovovy Mlýny - sbírka Medy Mládkové středoevropského moderního umění, Josefov - Starý židovský hřbitov, Čertovka neboli Pražské Benátky, Chotkovy sady a Kramářova vila, Galerie Mánes) a přírodních parků (Letenské sady a Stromovka). Dále bychom doporučili trasu č. 6 s možností svézt se pražským přívozem, což považujeme v dnešní době za zajímavou kuriozitu, trasu č. 9 pro projížďku Prokopským a Dalejským údolím, trasu č. 11 z důvodu možnosti absolvování výukového programu v Planetáriu, trasu č. 12 díky vedení trasy malebným prostředím Šáreckého údolí a cílem výletu pozorování startovacích a přistávacích manévru letadel na pražském Ruzyňském letišti, a také trasu č. 16 pro návštěvu Bobové dráhy na Proseku.

Cyklistika je zahrnuta v Rámcovém vzdělávacím programu a i v Praze je možné ji bezpečně provozovat. Jednotlivá místa cyklotras spolu s jejich popisy byla vybírána především na základě vlastní zkušenosti, kdy byly jednotlivé trasy projety, ať na kole či in-line bruslích. U městských částí Prahy 15, 21. a 22. nebyly vytvořeny žádné trasy z důvodu nevhodného terénu cyklotras pro děti školního věku. Učitelům a rodičům s dětmi bychom doporučili velké opatrnosti při využívání cyklotras, dodržování pravidel bezpečnosti, před vyjetím na jednotlivé vyjížďky kontrolu technického stavu jízdních kol, u dětí zkoušku dovedností jízdy na kole a počet členů ve skupině do 10 osob.

6 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo vytvoření sborníku pražských cyklotras vhodných pro děti školního věku. Sborník byl vypracován jako možnost inspirace pro učitele pražských ZŠ a víceletých gymnáziích, pro osoby pracující s dětmi školního věku či pro rodiče, kteří vedou své děti k aktivnímu způsobu života.

V teoretickém oddílu nám práce přibližuje základní pojmy týkající se cyklistiky, jako je její vývoj a historie, jsou zde datovány nejdůležitější české a československé cyklistické události, utváří se zde pohled na organizační strukturu a jednotlivé disciplíny závodní cyklistiky. Dále jsme obeznámeni s pojmy jako rekreační cyklistika, cyklistika dětí, vývojová období dítěte či bezpečnost a technika jízdy ve skupině. Tento text je doplněn nabídkou možností her a cvičení na kole a stručným představením Rámcového vzdělávacího programu zahrnující cyklistiku v tématickém celku Turistika a pobyt v přírodě.

Hlavní částí práce je sborník cyklotras vedoucích po jednotlivých pražských obvodech. Trasy jsou děleny dle místa výjezdu, a to především z důvodu využití cyklotras učiteli s pracovišti v těchto lokalitách či pro rodiče s dětmi bydlící v již zmíněném obvodě. Každá trasa je popsána, doplněna jednoduchou mapou, nabídkou kulturně - vzdělávacích činností, výjimečných zajímavostí a praktickým doporučením.

Domníváme se, že sportovní vyžití spolu s kulturně – vzdělávací činností je pro děti tou nejlepší motivací pro jejich růst a vývoj a s tím související poznávání okolního světa. Z tohoto důvodu byl vytvořen tento sborník a doufáme, že nalezne uplatnění.

7 Seznam použité literatury

BERNACÍKOVÁ, M., KAPOUNKOVÁ, K., NOVOTNÝ J., 2010. *Cyklistika: Fyziologie sportovních disciplín*. [online]. 2010 [vid. 13. 11. 2011]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/do/rect/e/lestud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/cyklistika-silnicni.html>.

Český svaz cyklistiky: Co je to dráhová cyklistika [online]. Aktualizace 22. 06. 2009 [vid. 29. 08.2011]. Dostupné z: <http://www.ceskysvazcyklistiky.cz/clanek/643>.

Česko jede: Definice [online]. 2011 [vid. 20. 02. 2011]. Dostupné z: <http://www.ceskojede.cz/rubriky/obecne-informace/definice/>.

Český svaz cyklistiky: O nás [online]. 2006 [vid. 20. 08. 2011]. Dostupné z: http://www.cesky-svazcyklistiky.cz/clanek/73_o_nas/.

ČMERDOVÁ, S., Daneš, F., Světlá, J., 1999. *Jak napsat odborný text*. Praha: Leda. ISBN 80-85927-69-1.

FREYTAG T., BERNDT S., 2008. *Praha a okolí: cykloturistická mapa* [1:25 000]. Praha: FreytagBerndt.

HENKE, S., a kol., 2006. *Český svaz cyklistiky: Skripta pro trenéry I-III. třídy*. Jičín: RT Tisk. ISBN 80-7178-439-9.

KARTOGRAFICKÉ NAKLADATESTVÍ ŽAKET., 2004. *Praha cyklistická: rozlišení tras podle povrchu, in-line trasy*. [1:65 000]. Praha: Žaket.

KARTOGRAFICKÉ NAKLADATESTVÍ ŽAKET., 2008. *Prahou na kole: GPS* [1:65 000]. Praha: Žaket.

KOUHOUTOVÁ, A., 2006. *Praha s dětmi na krku aneb výlet pro malé nožky*. Praha: Mladá fronta. ISBN 80-204-1380-4.

LANDA, P., LIŠKOVÁ, J., 2004. *Rekreační cyklistika*. Praha: Grada publishing. ISBN 80-2470-726-8.

LIŠKOVÁ, J., 2005. *Kolo a děti*. Praha: Grada publishing, a.s. ISBN 80-247-1134-6.

Pražské cyklostezky: Přehled pražských cyklotras a cyklostezek [online]. 2007-2010 [vid. 25. 3. 2012]. Dostupné z: <http://www.prazskecyklostezky.cz/cyklostezky-praha.aspx>.

PŘÍHODA, V., 1983. *Ontogeneze lidské psychiky II*. Praha: SPN.

Sportovní historie: Cyklistika, MTB [online]. 2004 [vid. 13. 9. 2011]. Dostupné z: <http://www.sportovni.net/cyklist/historie/>.

ŠAFRÁNEK, J., 2000. *Kolo pro děti i jejich rodiče*. Praha: portál. ISBN 80-7178-438-9.

OBURKOVÁ, E., 2006. *Kam v Praze*. Brno: Computer Press, a.s. ISBN 80-251-1282-9.

VANĚKOVÁ, K., 1999. *S dětmi Prahou bez nudy*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-297-1.