

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Bc. Lucie Hůvrová
Vedoucí práce: Mgr. Jiří Vrba
Olomouc 2017

Jméno a příjmení autora: Bc. Lucie Hůvrová

Název bakalářské práce: Možnosti a podmínky pro outdoorové a volnočasové sportovní aktivity v Olomouckém kraji

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jiří Vrba

Rok obhajoby bakalářské práce: 2018

Abstrakt:

Cílem této bakalářské práce je prozkoumat podmínky a možnosti sportovních a volnočasových aktivit v přírodě v Olomouckém kraji a popis outdoorových sportů. Výsledky práce budou případné návrhy na zlepšení stávající situace a také mohou být využity jako součást turistického průvodce s odkazem na volnočasové aktivity. V průběhu vypracování praktické části, bylo empirickým výzkumem zjištěno, že Olomoucký kraj je vynikajícím místem pro různorodé outdoorové aktivity a každá skupina obyvatelstva si může najít místo, kde je možné svou oblíbenou aktivitu provozovat. Pro další zkoumání bych zvažila zaměřit se na jednu aktivitu a podrobněji bych se zabývala problematikou této aktivity s baterií osob, která tuto aktivitu v Olomouckém kraji provozuje.

Klíčová slova:

Olomoucký kraj, sport, volný čas, volnočasové aktivity, outdoor, turistika

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Autor's first name and surname: Bc. Lucie Hůvrová

Title of the master thesis: Opportunities and conditions for outdoor and leisure activities in Olomouc region

Department: Department of applied movement activities

Supervisor: Mgr. Jiří Vrba

The year of presentation: 2018

Abstract:

The aim of this bachelor thesis is to explore the conditions and possibilities for sports and leisure time activities in nature in the Olomouc region and description of outdoor sports. The results of the work will be suggestions to improve the current situation and can be also used as part of a tourist guide with reference to leisure activities. During the development of the practical part, empirical research has found that the Olomouc Region is an excellent place for diverse outdoor activities, and each population group can find a place where it is possible to do their favorite activity. For further consideration, I would consider focusing on one activity, and I would be more concerned with the issue of this activity with the battery of people who does this activity in the Olomouc Region.

Keywords: Olomouc region, sport, leisure time, outdoor, tourism, leisure activities

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením **Mgr. Jiřího Vrby** uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 15.11.2017

.....

Děkuji Mgr. Jiří Vrbovi za jeho vedení, rady a připomínky při vypracování mé bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD.....	8
1. TEORETICKÁ ČÁST	9
1.1 SPORT	9
1.1.1 Vznik sportu a jeho vývoj.....	9
1.1.2 Definice sportu.....	10
1.1.3 Dělení sportu.....	11
1.2 ČLOVĚK A SPORT	12
1.2.1 Antistresové účinky sportu	12
1.2.2 Sport a kvalita života.....	13
1.3 ČLOVĚK, PŘÍRODA A SPORT	14
1.4 ZNAČENÍ TURISTICKÝCH TRAS	15
1.4.1 Pěší značení	15
1.4.2 Lyžařské turistické značení	16
1.4.3 Cykloturistické značení	17
1.4.4 Jezdecké značení	18
1.4.5 Vozíčkářské trasy.....	18
1.5 CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH SPORTŮ A ČINNOSTÍ.....	18
1.5.1 Cykloturistika	18
1.5.2 Turistika.....	19
1.5.3 Vodní turistika	21
1.5.4 Zimní sporty.....	21
1.5.5 Horolezectví.....	22
2. PRAKTICKÁ ČÁST	23
2.1 CHARAKTERISTIKA OLOMOUCKÉHO KRAJE	23
2.2 CYKLOTURISTICKÉ TRASY OLOMOUCKÉHO KRAJE - TIPY NA VÝLETY ...	24
2.2.1 Trasa 1	24
2.2.2 Trasa 2	26
2.2.3 Cyklostezky MTB	28
2.3 VODNÍ SPORTY V OLOMOUCKÉM KRAJI.....	30
2.3.1 Vodní turistika	30
2.3.2 Řeky Olomouckého kraje	30
2.3.3 Trasa 1: Řeka Morava	30
2.3.4 Trasa 2: Řeka Bečva.....	31

2.3.5 Vybraná přírodní koupaliště v Olomouckém kraji	32
22.4 PŘEDSTAVENÍ ZÁVODŮ POŘÁDANÝCH V PŘÍRODĚ	33
2.4.1 Horská výzva (Rock point).....	33
2.4.2 BOBR CUP Litovel.....	34
2.4.3 MTB závody, cross běhy, triatlony	35
2.5 TURISTICKÉ CÍLE A TIPY NA VÝLETY V OLOMOUCKÉM KRAJI.....	37
2.5.1 Praděd a Petrovy kameny (Jeseníky)	37
2.5.2 Rychlebské hory – dvoudenní přechod	38
2.6 ZIMNÍ SPORTY – LYŽOVÁNÍ, SNOWBOARDING	40
2.6.1 Ski areál Přemyslov.....	40
2.6.2 Ski areál Hlubočky u Olomouce	41
2.6.3 Jonas park Ostružná	41
2.6.4 Jesenická magistrála.....	41
3 CÍLE A ÚKOLY	43
4 METODY VÝZKUMU	44
4.1 Metody výzkumu	44
4.2 Metodika rozhovoru.....	44
5 VÝSLEDKY A DISKUZE	46
6 ZÁVĚR	48
7 SOUHRN	49
8 SUMMARY	50
9 REFERENČNÍ SEZNAM	51
10 PŘÍLOHY	53
Příloha 1: Olomoucký kraj.....	53
Příloha 2: Mapa Rychlebských stezek	54
Příloha 3: Rozhovor.....	54
Příloha 4: Seznam respondentů	55
Příloha 5: Rozhovory s respondenty.....	56

ÚVOD

Outdoorové aktivity alias outdoor. Slovo, jež je dnes velice populární a většina lidí je s tímto výrazem obeznámena. Jak vidno, toto slovo se skládá ze dvou slov anglického původu *out* a *door*, přičemž *out* znamená venku a *door* dveře. Což si tedy lze odvodit jako aktivity prováděné venku, za dveřmi. Pod tímto pojmem si tedy můžeme představit v podstatě jakoukoli činnost, která je prováděna ve venkovním prostředí mimo zastřešené prostory. V této práci se setkáme s různými outdoorovými aktivitami, jejich popisem, také konkrétními trasami a tipy pro tyto aktivity. Jelikož se jedná o průřez aktivitami v Olomouckém kraji, nelze opomenout ani stručný popis tohoto kraje.

Celý text je rozdělen do dvou částí. V teoretické části se dozvíme o historii a vývoji sportu a jeho vlivu na člověka, zmíníme si obecné definice a dělení sportu, dále pak budeme pojednávat o vlivu sportu na člověka. Zjistíme, že sport a pohybová aktivita mají v přiměřené míře téměř vždy blahodárny vliv na lidský organismus. Zavítáme také do historie turistického značení a dojdeme ke zjištění, že naše značení patří mezi jedno z nejlepších a nejprehlednějších značení vůbec. V neposlední řadě si nastíníme charakteristiky jednotlivých outdoorových aktivit. V druhé části práce se přemístíme do Olomouckého kraje. Od jeho charakteristiky se postupně přeneseme do různých zákoutí a procestujeme několik zajímavých míst. Budeme se přesouvat pěšky, na kole, na vodě i na lyžích. Zjistíme také, kam můžeme směřovat své kroky, pocítíme-li touhu si v nějaké disciplíně závodit.

Cílem této bakalářské práce je zmapovat možnosti a podmínky pro sportovní a volnočasové aktivity v přírodě Olomouckého kraje a dále prozkoumat možnosti v jednotlivých oblastech (cyklistika, pěší turistika, lyžování, koupání, různé závody..). Pro práci byla zvolena metodika výzkumu v podobě osobního zjišťování, studia informačních materiálů, účastí na vybraných závodech a vedených rozhovorech. Část práce by mohla sloužit i jako informační materiál do turistického průvodce s odkazem na volnočasové aktivity.

1. TEORETICKÁ ČÁST

1.1 SPORT

1.1.1 Vznik sportu a jeho vývoj

Postavení sportu ve společnosti je součástí důležitých složek společnosti. Tyto složky tvoří politika, ekonomika a školství. Jak uvádí Dovalil (2009), charakter sportu je možné vyjádřit pomocí komponent. Mezi jeho komponenty je řazen výchovně vzdělávací proces, který je zcela zaměřen na výkonnost s cílem vítězství v systému soutěží, dále pak výběr (nábor) talentů (dětí a mládeže), organizace a řízení, diváctví, profesionalizace a komercializace.

V různých zdrojích nalezneme odlišně popsané historické aspekty o vývoji a vzniku sportu. Dle portálu Studentske.cz je sport, historicky vzato, nedílnou součástí kulturního vývoje i rozvoje lidstva, přičemž na jeho historii se podílely povětšinou dominantní třídy, které psaly i historii dané společnosti. Sport nesporně sehrál důležitou úlohu v rozvoji úsilí o zdokonalování jedince, dosahování vrcholných výkonů, sebekázně, cílevědomosti, systematičnosti a účelovosti lidského snažení a podílel se tak i na celkovém rozvoji společnosti. Z historického hlediska byl sport také často uctívanou modlou režimů, kterým sloužil při prosazování imperiálních zájmů či totalitní ideologie. Dvacáté století bylo přímo prostoupeno zneužíváním sportu politickou či rasovou ideologií. Nacisté takto pompézním uspořádáním Olympijských her v Berlíně roku 1936 zcela otevřeně propagovali svoji ideu rasové nadřazenosti árijské rasy. Sport se postupně stával i mocným nástrojem politického soupeření a sehrával tak důležitou úlohu při organizování vrcholných sportovních soutěží. Olympijské hry v Los Angeles (1984) byly uspořádány bez účasti sportovců socialistických zemí a naopak Olympijské hry v Moskvě (1980) se musely obejít bez účasti amerických sportovců. Osmdesátá léta minulého století, silněji než kdykoli předtím, historicky vzato, přenesla politické soupeření i na půdu sportu, které mimo řadu dalších konsekvencí přispělo k postupnému pošlapání jeho původního poslání zakotveného v olympijských ideálech. Historie sportu je historií sportovních pohybových aktivit. Existuje bezpočet záznamů o různých formách takovýchto fyzických činností, které se přirozeně měnily i v souladu s povahou okolního světa a nároky na povahu lidského snažení. Historikové tvrdí, že pohybové herní aktivity existovaly ve všech známých kulturách. Pouze jen v několika z nich se však vyznačovaly formálním organizováním, pravidly řízenou soutěživostí a písemným vedením a

archivací dosažených rekordních výkonů. Je přirozené, že v prehistorických dobách sport v dnešním slova smyslu a významu neexistoval. Fyzické aktivity byly pevně odvozovány z často osudových výzev vycházejících z prostého prvku přežití a později i jako výraz vyjádření náboženské víry. První formy organizovaných her proto byly odvozovány z kombinace fyzické činnosti čelící silám přírody a pohybových aktivit spojených s náboženskými rituály. Lidé tedy původně využívali svoji fyzickou sílu a pohybové dovednosti k přežití.

V současné době můžeme sport označit za fenomén doby, i když se domnívám, že mu v posledních několika letech značně šlapou na paty vymoženosti ze světa moderních technologií a s tím je spojené i pasivní trávení volného času, zejména u dětí a mladistvých. Navzdory těmto faktům věřme, že sport nakonec v tomto nerovném souboji zvítězí a u všech věkových kategorií se posune na přední příčky popularity.

1.1.2 Definice sportu

Definicí sportu nalezneme hned několik. Sport označuje Choutka (1987) jako oblast dobrovolné lidské činnosti, uspokojující potřeby sportovců i dalších účastníků. Ti se v ní realizují a nacházejí v ní všestranné a hluboké prožitky. Sportovec je v této činnosti objektem, ale zároveň i subjektem svého zdokonalování, rozvoje sebe sama a sebevýchovy. Tím se stává soutěžení neobyčejně účinným prostředkem všestranného rozvoje sportovce.

U Moravce (2007) nalezneme popis sportu v duchu Evropské charty takto: Sport zahrnuje veškeré vhodné formy organizovaných i neorganizovaných pohybových aktivit, jejichž cílem je podpořit u lidí starost o jejich zdraví, duševní pohodu, tělesný, funkční, psychický rozvoj a pohybovou výkonnost, uspokojování jejich kulturních potřeb, formovat sociální vztahy nebo dosáhnout lepší výsledky a zvýšit jejich sportovní výkonnost v soutěžích na různé úrovni. Cíle sportu můžeme rozdělit na:

- sport jako prostředek dosažení maximální individuální výkonnosti s cílem uspět v soutěžích daného sportovního odvětví
- obecný prostředek pro rozvoj a udržení zdraví jednotlivce i společnosti, jehož součástí může být i soutěžení.

Ze sociálního pohledu Sekot (2008) vidí sport jako sociálně konstruovaný fenomén, který je aktivitou, vznikající a vyvíjející se ve vzájemném soužití lidí. Byl tedy historicky vzato utvářen v rámci kulturně podmíněných sociálních vztahů. Jako takový má

nezastupitelnou hodnotu a nesmírně ilustrativní sociální, politické a ekonomické znaky. Sport se jako sociálně-kulturní jev mění v kontextu místa a času. Jeho základní rys však přetrvává.

1.1.3 Dělení sportu

V mnoha publikacích nalezneme následující členění sportu: vrcholový, výkonnostní a sportovní příprava mládeže.

Novější a poměrně podrobnější rozdělení sportu nalezneme u Slepíčkové (2000), která zmiňuje rozdělení Crumovo (1996), který sporty dělí na 7 druhů:

a) Elitní sport

Tento pojem je u nás používán pro označení sportu vrcholového, respektive profesionálního. Již zakladatel novodobých olympijských her baron Pierre de Coubertain, tento název použil. Dominantními motivy zde jsou dosažení absolutně maximálního výkonu, vysoké sociální postavení a vysoké finanční ocenění.

b) Soutěžní klubový sport

Zde funguje směs motivů od vzrušení ze soutěže, snahy po osobním maximálním výkonu, po potřebu relaxace a sociálních kontaktů. Účast je vázána na sportovní kluby a federace. Motivů soutěžení a výkonu jsou vždy přítomny.

c) Rekreační sport

Dominantními znaky jsou: relaxace, zdraví a společenské kontakty. Nabídka rekreačního sportu probíhá ve sportovních oddílech či klubech jako služba obcí pro veřejnost a velice často také v soukromém sektoru. Jeho účastníci si volí svůj program i bez vazby na organizace - věnují se sportu individuálně.

d) Fitness sport

Hlavním, i když poněkud izolovaným, výrazně dominantním motivem, je pěstování tělesné zdatnosti. Zajištění fitness sportu spadá do nabídky soukromého sektoru, stejně jako individuální záležitosti probíhající mimo organizaci (např. kondiční běh, cyklistika). Účastníci takto zaměřeného sportu cíleně usilují o růst úrovně své tělesné zdatnosti. Pečlivě sledují její změny.

e) Rizikový a dobrodružný sport

Ústředními motivy pro takto pojmenovaný sport jsou dobrodružství a napětí. Sportovní aktivity tohoto typu zajišťuje především komerční sféra. Sporty prováděné za tímto účelem patří často k velmi finančně nákladným (parašutismus, vysokohorské expedice, rafting, canoying atd.) a to nejen z důvodu potřebného materiálního vybavení, ale i prostředí, v němž se uskutečňují. Praktikování těchto sportů bez garance odborných organizací pro mnohé své účastníky zvyšuje nejen pocit, ale i reálnost rizika.

f) Požitkářský sport

Důvodem k činnosti v takto zaměřeném sportu je touha po prožití něčeho výjimečného, snaha o dosažení exkluzivní zábavy a potěšení. Požitky tohoto typu nabízí hlavně komerční sféra, často s působností v cestovním ruchu.

g) Kosmetický sport

Tento typ sportu se zaměřuje na dokonalý vzhled. Komerční nabídka využívá narcistických motivů účastníků, kteří touží mít dobře stavěnou a vypracovanou postavu. Nabídku doplňují různé služby kosmetického charakteru (solárium, masáže, apod.)

1.2 ČLOVĚK A SPORT

Tímto vztahem se z velké části zabývá psychologie sportu. V psychologii sportu nalezneme velké množství kapitol věnujících se různým problematikám vztahu člověka a sportu. Pro naše účely si uvedeme nejdůležitější poznatky z kapitoly Psychohygiena (Hátlová, Hošek, Slepíčka 2009), zabývající se antistresovým vlivem sportu a vlivem sportu na kvalitu života následovně:

1.2.1 Antistresové účinky sportu

V souladu s instinktivní reakcí na stresor, kterou je u živočichů především útěk nebo útok, je v obou případech potřeba mobilizační pohotovost a energetické krytí zajišťované neurohormonální odezvou na stres. Medicínské důsledky stresu podle jedné hypotézy spočívají právě v tom, že se v organismu hromadí nevyužité metabolity stresových odezev.

Moderní člověk své sociální stresy nedoprovází zpravidla zvýšenou pohybovou aktivitou, metabolity mu zůstávají v krvi a za čas mohou přispět ke vzniku tzv. civilizačních chorob, jako je zvýšený krevní tlak, cukrovka nebo kardiovaskulární problémy.

Sportovní námaha po hypokinetickém (pohybově chudém) stresujícím dni tak může pomoci spotřebováním nahromaděných metabolitů a tím působit zdravotně a preventivně proti vzniku civilizačních chorob. Psychická antistresovost sportu spočívá v odvedení pozornosti z existenční pracovní roviny do nezávažné roviny zábavy a hry. Prožitky radosti přinášejí harmonizační účinky a jsou momentem zkvalitnění života. Sportem se nepříjemné napětí, které vzniká během dne, snižuje. Souhrnně to nazýváme mechanismem odreagování.

I u dětí má sport zvláštní, často opomíjený význam, a to jak ve smyslu biologickém, psychologickém tak i sociálním. Už u předškolních dětí má velký význam bezprostřednost a pohybová tvořivost. Současné děti jsou o tuto aktivní pohybovou složku rozvoje emotivity ochuzeny a hledají náhradu v emotivně imaginární a virtuální realitě. Sport jako substitute emočního vakua (nudy) má u mládeže prvořadý význam v prevenci sociálně patologických jevů. Sport obecně vede k vyšší odolnosti proti stresu.

1.2.2 Sport a kvalita života

Sport představuje zábavnou a průpravnou motoriku. Jeho euforiogenní potenciál je značný. V posledních desetiletích postupně dochází ke změnám v psychologickém paradigmatu sportu. Mění se pojetí toho, co se považuje ve sportu za nejdůležitější. V průpravném a rekreačním sportu dochází k posunu od výkonového paradigmatu k paradigmatu prožitkovému. Nejlépe tento posun vystihuje změna od fitness k wellness. Myšlenka fitness akcentovala jako hlavní cíl především kondici a její biologické parametry.

Postupně však byly stále více akcentovány psychologické okolnosti cvičení, upachtěná cvičební křečovitost a výsledkem je pojetí wellness, kdy je důležitou okolností, kromě výkonu a vzhledu, i aktuální psychický stav cvičence, jeho dobrý pocit a celková osobní pohoda. Do popředí se dostávají sporty pestrého obsahu, bohaté emoční dynamiky, zpravidla spojené s rizikovým faktorem, většinou s prvky ovládnutí technického zařízení. Relativně ztrácí na oblíbenosti monotónní namáhavé lokomoce. Stále více se začíná mluvit o adrenalinových, prožitkových sportech. Popularita her se nemění, spíše se zvyšuje.

Zaměřme se nyní přímo na propojení kvality života a sportu. Sport s kvalitou života souvisí především tím, že je jedním ze symptomů kvality života. Sportování je určitým projevem kvality života, podobně jako aktivity herní. Sport představuje v životě projevovaný

nadstandard. Je projevem vnitřní vitality, bujnosti a radosti. Sportující člověk má energii navíc. Sport je také prostředkem kvality života, potažmo nástrojem jejího zvyšování.

Sport nahrazuje člověku pohybové manko vytvořené civilizací a technologickou sférou. Je přirozenou údržbou svalů, kostí, srdečně cévního a dýchacího systému. Tím zvyšuje kapacitu lidského zdraví, ale také vykazuje přínos v oblasti vzhledové (estetické). Například u seniorů a zdravotně postižených je prokázáno, že sport přispívá k pohybové samostatnosti, která je s kvalitou života úzce spojena.

Kromě antidepresivních, antistresových a dalších vlivů, se uvádí pozitivní vliv sportu na sebeúctu, na pozitivní vztahy k druhým lidem, na smysl života, a na momenty osobního rozvoje.

1.3 ČLOVĚK, PŘÍRODA A SPORT

Příroda je nedílnou součástí života každého z nás. Je třeba si uvědomit, že přírodu musíme chránit a pečovat o ni, jako o jeden z nejcennějších pokladů, který máme možnost využívat. Naneštěstí je řada lidí schopna toto bohatství bez výčitek a ostychu drancovat a ničit.

Krajhanzl (2014) výrazy „příroda“ a „životní prostředí“ popisuje následovně: Přírodou rozumíme mimolidský svět spojený především s biosférou. Ve vztahu k přírodě a životnímu prostředí však nemá smysl vymezovat přírodu prostorově, tedy řešit, jaké místo ještě přírodou je a které už přírodou není. Přírodu chápe jako princip (fenomén), který vystupuje ve vztahu k přírodě a životnímu prostředí v různých rolích. V oblasti potřeby kontaktu s přírodou prožívá někdo setkání s mimolidským světem na louce a v lese. Adaptace na přírodní podmínky zohledňuje působení nejen živé a neživé přírody, ale i atmosféry (počasí). Estetický postoj k přírodě se projevuje při setkání s mimolidským světem, který však může být ovlivněný člověkem a zahrnovat i atmosférické jevy (oblíbené západy slunce, podzimní „měkké“ slunce). Také u etického postoje k přírodě vystupuje příroda v trochu jiné roli: etický postoj k přírodě prožíváme především ve vztahu k živé přírodě, jen minimálně s neživou přírodou či atmosférou.

Člověk je od nepaměti spojen s přírodou. Příroda nám dává nejen pocit volnosti a sounáležitosti s naší planetou, ale nabízí nám i určitý řád a smysl. Vztah a kontakt člověka s přírodou přináší rozvoj lidských smyslů i sociálních schopností. V tomto ohledu je tedy

dobré přírodu hýčkat a ne ji a její zdroje ničit. Takovéto ničení může být v konečném důsledku fatální a může přinést zánik nejen přírody, ale i lidstva. Dále je třeba podotknout, že nám příroda poskytuje ideální prostředí pro vykonávání nejrůznějších sportovních či pohybových aktivit. Je tedy v zájmu každého z nás naši přírodu a životní prostředí ochraňovat a podílet se co nejvíce na její ochraně a co nejméně na její devastaci.

Rozdělení sportů v přírodě nemá v podstatě přesnou hierarchii. Vyškovský (1997) uvádí, že přírodní prostředí a jeho proměnlivost je také charakteristické a výsledek určující pro sporty, které se v něm provozují. Dále uvádí, že mezi sporty v přírodě můžeme zařadit terénní běhy, lyžování, orientační běh, horolezectví, skoky na lyžích, biatlon, snowboarding, triatlon, cyklistiku, kanoistiku a vodní sporty (např. windsurfing), jezdeckví, bruslení, sportovní letectví, golf, plavání, survival a řadu dalších.

1.4 ZNAČENÍ TURISTICKÝCH TRAS

Pro pohyb v přírodě je nezbytné se buď umět orientovat v terénu podle mapy či podle různých přírodních orientačních bodů a nebo jednodušeji využívat systému značených tras. V České republice je jedna z nejlépe propracovaných turistických značení v celé Evropě, jak už svojí hustotou, tak i kvalitou. Nyní pojďme poodkrýt historii a systém značení v naší zemi.

1.4.1 Pěší značení

Učební texty pro značkaře (2012) jsou učebnicí a závaznou směrnicí pro členy KČT, kteří pracují ve značkařských složkách. V této části těchto textů využijeme a nahlédneme do stručné historie a způsobu značení v ČR.

Počátky pěšího turistického značení na území českých zemí se datují ke konci devatenáctého století, kdy České turistické spolky vytvořily první síť značených tras v Beskydech. Pohorská jednota Radhošť, založená roku 1884, vybudovala kolem Radhoště ihned po svém založení menší síť tras, značených tvarovými značkami. Mnohem důležitější úlohu sehrál však KČT (Klub českých turistů), založený roku 1888.

Skutečná činnost v terénu byla zahájena až v roce 1889, kdy byly vyznačeny cesty v okolí tehdejších Svatojanských proudů, které dnes leží pod hladinou Štěchovické přehrady.

Po vzniku Československa v roce 1918 došlo ve značení turistických tras k podstatným změnám. V roce 1920 dosáhla v Československu síť značených tras délky kolem 25 000 km a do konce roku 1938 délky téměř 40 000 km.

V období protifašistického odboje nezaháleli ani slovenští značkaři. V době příprav Slovenského národního povstání v letech 1943-44 záměrně zchaotizovali síť značených tras zejména ve Slovenském ráji, aby jich fašistická vojska nemohla využívat pro orientaci v neznámém terénu.

Po roce 1945 bylo značení ve velmi neutěšeném stavu. Značkaři se však s nadšením pustili do obtížné práce a Klub československých turistů započal organizovat zvláštní značkářské brigády, kdy se v nákladních autech zajíždělo do jednotlivých pohraničních oblastí a tam seč rušily dosavadní tvarové značení a byly nahrazovány pásovým.

V letech 1947-51 se při 140 akcích, kterých se zúčastňovalo průměrně 20 osob, vyznačkovalo v českých zemích převážně zcela nově asi 9000 km tras a vyvěsilo asi 3000 směrovek.

Po osvobození Československa vznikly i dvě dálkové značené trasy: Strážní stezka, která vedla obloukem od Znojma přes Šumavu, Krušné hory a Jeseníky českým a moravským pohraničím, a Stezka svobody z Dyleně přes Prahu, podél Sázavy, přes Českomoravskou vrchovinu a dále pak přes Beskydy a Slovensko, kde se připojila na 750 km dlouhou Cestu hrdinů Slovenského národního povstání (SNP), spojující hrad Děvín na soutoku Moravy a Dunaje s Dukelským průsmykem přes Javorníky, Západní, Vysoké i Nízké Tatry, tedy hlavní horstva, v nichž se odehrávaly dějinné události SNP.

V průběhu let 1969 až 1990 se síť turistických značených tras v České republice stále pozvolna zvětšovala a to z 33 100 km na 35 700 km, byť ve zřejmém protikladu k zhoršujícímu se technickému stavu lesních a polních cest a pěšin. Určitý podíl na zvětšování sítě mělo značení vycházkových okruhů zejména v období let 1975-85, jinak však nebylo další rozšiřování sítě z hlediska personálního i finančního již podporováno. Do konce roku 1989 se tak síť prodloužila na 35 700 km.

První významnou činností značkařů po roce 1989 bylo obnovení sítě turistických značených tras v po desítky let turisticky nepřístupném pásmu při rakouské a německé hranici. Tato činnost se ve dvou následujících letech významně podílela na zvýšení rozsahu sítě pěších tras, která v r. 1992 dosáhla 36 800 km, v roce 2010 asi 40 600 km. V roce 2016 to bylo již 42 000km.

1.4.2 Lyžařské turistické značení

Intenzivní rozvoj lyžařské turistiky i rekreačního pohybu na lyžích vedl KČT počátkem 90. let minulého století k vypracování metodiky značení lyžařských turistických tras. Pro lyžařskou turistiku se využívá především pěšího turistického značení, které je v

těchto případech upraveno tak, aby bylo dobře sledovatelné i za sněhové pokrývky. Pouze tam, kde nelze využít pro lyžařskou turistiku pěšiu značení, jsou lyžařské trasy vyznačovány zvláštní lyžařskou značkou, která se od pěší značky liší pouze tím, že její okrajové upozorňovací pásy jsou oranžové a žlutá vedoucí barva středního pásu je nahrazena barvou bílou. Rozvoj lyžařských turistických tras zahájil KČT v roce 1995, kdy byly vyznačeny dvě trasy v Moravskoslezských Beskydech a v Hrubém Jeseníku. Od té doby vznikaly velmi rychle další lyžařské trasy i v ostatních vhodných oblastech. V roce 2010 dosáhla kilometráž lyžařských tras označených zvláštní lyžařskou značkou již 876 km a pěších tras využívaných též jako trasy lyžařské 2317 km. Celkem je v současné době známo okolo 3500 km značených tras pro lyžařskou turistiku.

1.4.3 Cykloturistické značení

Po roce 1989 došlo k mimořádnému rozvoji rekreační cyklistiky, což vedlo ke snaze jak řady okresních a městských úřadů a sdružení obcí, tak mnoha dalších organizací vytvářet různé cykloturistické trasy (CT). Tento rozvoj zachytil i KČT a spolupracoval na návrhu systému a metodiky značení CT a později i na vytyčení její základní sítě tvořené padesáti trasami o celkové délce ca 4 900 km.

Funkci značky plní žlutá směrová tabulka o rozměru 300 x 200 mm s černým symbolem kola a číslem trasy, doplněná černou šipkou v případě, že je třeba upozornit na změnu směru CT. Na účelových komunikacích a výjimečně i na silnicích nižších tříd se používá pásového cykloturistického značení. Tímto značením jsou zpravidla vyznačovány i CT ve velkoplošných zvláště chráněných územích přírody, jako jsou např. národní parky. Pásová značka těchto tras je prakticky totožná s pěší pásovou značkou a liší se od ní pouze délkou strany 140 mm a žlutými vnějšími pásy upozorňovací barvy.

V prvním desetiletí, od zahájení značení CT do roku 2000, vzniklo na našem území přes 10 000 km CT, z nichž bylo asi 3 300 km dálkových a 7 000 km regionálních a místních. V následujícím desetiletí se rychlost růstu CT ještě zvýšila, takže rozsah sítě CT činil v roce 2010 již přes 33 000 km, z nichž bylo asi 7 500 km dálkových tras a téměř 26 000 km tras regionálních a místních. Dálkové cyklotrasy této sítě jednak navazují na CT v sousedních zemích a jednak různými směry křížují území našeho státu a vedou ve směrech největší koncentrace cyklistů, např. podél Labe, Bečvy nebo Moravy. Mnohé jejich úseky jsou již vybudovány jako cyklostezky, tedy účelové komunikace určené výhradně pro cyklisty.

Z údajů z roku 2016 je v Česku zhruba 3,5 tisíce kilometrů cyklostezek a kolem 40 tisíc kilometrů cyklotras, které ovšem někdy vedou i po silnicích III. třídy.

1.4.4 Jezdecké značení

Různá jezdecká sdružení projevila po r. 2000 zájem vytvořit vlastní síť jezdeckých tras, která by jednak sloužila pro dálkové putování po celé ČR a jednak umožňovala krátké vyjíždky v nejbližším okolí jezdeckých stanic. Základní metodiku značení jezdeckých tras, vycházející z metodiky pěších tras, zpracoval KČT v r. 2003. Celková kilometráž jezdeckých tras činí na území ČR v roce 2010 již přes 2400 km a v roce 2016 okolo 2800km. Předpokládá se, že se značení bude i nadále rozšiřovat.

1.4.5 Vozíčkářské trasy

V roce 2009 se Klub českých turistů, ve spolupráci se sdružením vozíčkářů, rozhodl vyznačit první vozíčkářskou trasu, kterou by mohli naši tělesně postižení spoluobčané na svých vozíčkách s ručním i elektrickým pohonem spolehlivě využívat. Vozíčkářskou trasu je třeba vytvářet vždy ve spolupráci se sdružením vozíčkářů, protože je třeba podle daných kritérií určit jejich obtížnost, která je tříступňová. Modré trasy jsou nejsnadnější, červené obtížnější a černé nejobtížnější. Vozíčkářské trasy (VZT) se neznačkují vlastní značkou, ale pouze směrovkami. První vozíčkářská trasa byla vyznačena v roce 2009 v Mariánském údolí v Brně-Lišni v délce 5,6 km. Je částečně okružní a ve východišti dosažitelná městskou hromadnou dopravou. Další vozíčkářské trasy pak vznikly u Boleveckých rybníků v Plzni, v okolí Lutové na Třeboňsku, v Královéhradeckých městských lesích nebo v Praze-Stodůlkách. Výhodou těchto tras je i fakt, že je mohou využívat rodiny s kočárky.

1.5 CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH SPORTŮ A ČINNOSTÍ

Outdoorové aktivity nebo jednoduše outdoor, je v dnešní době poměrně populárním výrazem, který souhrnně označuje aktivity které, již jak napovídá název probíhají „za dveřmi domova“ tedy venku, mimo uzavřené prostory. Mezi nejznámější a nejvíce prováděné aktivity venkovního charakteru řadíme zejména následující: cykloturistiku, turistiku, vodní sporty, zimní sporty, horolezectví.

1.5.1 Cykloturistika

Zjednodušeně se dá říci, že cykloturistika je vlastně turistikou na kole, která je především letní kratochvílí. V naší zemi jsou cyklistika a cykloturistika velice oblíbeny, ale těší se velké oblibě i v dalších zemích EU. Nahrává tomu i fakt, že v naší i v sousedních zemích se nachází velice hustá síť cyklotras a cyklostezek. V současné době je mnoho

možností, jak se v podstatě bez problémů účastnit zájezdů zaměřených na aktivní dovolené, trávené turisticky nebo cyklisticky.

Definice cykloturistiky může být následující: Cykloturistika je jednou z druhů turistiky a také druh cestování, které je zaměřené na poznávání nejen přírodních, ale i společenských zajímavostí v určité oblasti na kole, přičemž nejčastějším a nejběžnějším pomocníkem je speciálně upravené cestovní horské kolo (Pásková, Zelenka 2002). Další autoři (Hesková a kol. 2006) uvádí, že cykloturistika je jedna z náplní sportovního cestovního ruchu. Ten je zde definován jako pobyt v přírodním prostředí s aktivním vykonáváním různých sportovních činností, které často předpokládají alespoň nějakou fyzickou kondici. Jedná se zejména o turistiku vodní, cykloturistiku nebo mototuristiku a také o samotnou turistiku (horskou i pěší).

V souladu se současným celosvětovým trendem i u nás roste zájem o cyklistiku. Tento sport se stává i módní záležitostí a začíná patřit neodmyslitelně k životnímu stylu. Dá se v jistém slova smyslu hovořit o renesanci cyklistiky ve světě i u nás. Tento zájem je vyvolán jednak tím, že si lidé stále více uvědomují nutnost kompenzovat nedostatek přirozeného pohybu a jednak tím, že se vzrůstajícím množstvím informací vzrůstá i psychický tlak na každého jednotlivce a vyvíjí se stresové situace. Jak se ukazuje, kolo je jednou z nejlepších forem aktivního odpočinku a relaxace (Soulek, Martínek, 2000).

Cykloturistika prováděná na všech typech silničních, horských i trekkingových kol dosahuje v současnosti nebývalého rozmachu a lze se domnívat, že počet lidí, kteří si oblíbí tento druh aktivity, bude neustále stoupat. Důležitým motivujícím prvkem, jako ostatně i v dalších lidských činnostech, je sociální – nebo lépe řečeno společenský – kontakt. Při společném provozování tohoto sportu máme vlastně dvojí užitek. Získáváme nové přátele a ještě něco prospěšného uděláme pro své zdraví. Zároveň si ověřujeme, jestli jsme dosáhli nějakého pokroku. Konec konců, jaký má smysl sápat se na dvou kolech na kopec, když si o tom nemáme s kým popovídat (Soulek, Martínek, 2000).

1.5.2 Turistika

Turistika je faktorem tělesné a duševní hygieny, zdravotní prevence i prostředkem výchovy (Vyškovský, 1997). V souladu s aktivním pohybem člověka je turistika a aktivní forma cestovního ruchu charakteristická pohybovou složkou a uplatňuje se ve volném čase. Z důvodu primárního cíle – duševní hygieny, poznávání a zvládnutí dovedností – je umístěna do člověku blízkého přírodního prostředí. To nabízí nejen množství podnětů k zážitkům, ale i potenciální nebezpečí, které souvisí s proměnlivostí přírodního prostředí, ve kterém

se turistika provozuje. Turistika je součástí tělesné kultury, společně s ostatními subsystemy: tělesná výchova, sport, pohybová rekreace, rehabilitace pohybem, pohybové umění.

Turistika patří mezi jednu z nejdostupnějších a nejoblíbenějších aktivit. Jedná se o outdoorovou aktivitu, která má poměrně dobrý vliv na zdraví jedince. Obliba a společenská poptávka, momentální technická základna, sociální situace, tradice a sportovní úspěchy národních reprezentantů ovlivňují oblibu sportů v přírodě v konkrétní společnosti a době. Vyškovský (1997) charakterizuje význam turistiky jako vzdělávací, výchovný a zdravotní.

a) Vzdělávací význam turistiky

- rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti; učí novým, odborně technickým dovednostem, podporuje manuální zručnost (táboření, opravy jízdních kol, lodí apod.); rozšiřuje kulturní rozhled a znalosti, dává poznatky a vědomosti z mnoha oborů lidské činnosti; dochází k ověřování poznatků při praktické činnosti.

b) Výchovný význam turistiky

- působí na osobnost jedince, umožňuje bezprostřední aktivní působení učitele; další vlastnosti, nutné k plánování další túry, podporuje víru ve vlastní síly; turistika a různé formy pobytu v přírodě se používají jako terapie u narušené mládeže; k upevnění vztahů mezi členy rodiny pomáhají rodinné formy turistiky; člověk uspokojuje svou potřebu sociálních vztahů; poznání přírodních i uměleckých krás pomáhá utvářet umělecký vkus; podporuje navázání citových vztahů k přírodě, kultuře, lidem.

c) Zdravotní význam turistiky

- dochází k aktivnímu spojení tělesného pohybu s příznivými vlivy přírodního prostředí; upevňuje a rozvíjí vytrvalost, která má klíčový význam z hlediska dobré tělesné kondice; zlepšuje otužilost a odolnost organismu; pobyt v přírodě uvolňuje psychické napětí; je vhodná i pro lidi s nižší úrovní tělesné zdatnosti; prodlužuje aktivní stáří; v přiměřené míře pomáhá při léčení oběhového a dýchacího systému.

Jednotlivé druhy turistiky (Ondráčka, Hřebíčková, 2007) rozlišujeme podle toho, jakým způsobem je provádíme. Nejznámějšími druhy jsou: pěší turistika (jen chůze), vysokohorská turistika (jedná se o pohyb v náročném horském terénu), lyžařská turistika (turistika na lyžích, skialpinismus), vodní turistika (řadí se sem i jachting, surfování, veslařská

turistika aj.), cykloturistika (turistika na kole), mototuristika (využívá motorového dopravního prostředku) a jiné.

1.5.3 Vodní turistika

Kračmar a spol. (1998) vnímají vodní turistiku v nejširších souvislostech jako formu turistiky spjatou se specifickým, zde vodním prostředím, které z ní vytváří jednu z nejatraktivnějších pohybově rekreačních aktivit, dobře dostupnou pro většinu populace. Díky intenzivnímu působení přírodního prostředí (voda, sluneční záření, klimatické změny) dochází k výraznému rekreačnímu efektu. Vodní turistika je tvořena třemi základními složkami: specifickou pohybovou činností, kulturně poznávací činností, odborně technickými dovednostmi a znalostmi.

a) *Pohybová činnost*

Jedná se o pohybovou aktivitu, jejímž obsahem jsou návyky a dovednosti, získané při vodáckém výcviku. Pohybová činnost může být různé intenzity, závisující především na charakteru zdolávání konkrétního terénu.

b) *Kulturně poznávací činnost*

Předmětem kulturně poznávací činnosti je cílené, komplexní poznávání oblasti, ve které se pohybujeme. Kulturně poznávací činnost je specifickou složkou, která vodní turistiku odděluje od všech ostatních aktivit

c) *Odborně technické dovednosti a znalosti*

Odborně technické dovednosti dovolují vodnímu turistovi řešit problémy s materiálem, opravovat loď, stavět stan, vařit v přírodě apod.

V praktické části práce si uvedeme několik tipů a rad jak předejít nepříjemnostem při organizaci výletu na vodě.

1.5.4 Zimní sporty

Tímto pojmem označujeme sporty, které jsou výhradně spojeny se zimním obdobím, tedy konají se na ledě či sněhu. Můžeme sem přiřadit mnoho disciplín, jako například biatlon, curling, běh na lyžích, sjezdové (alpské) lyžování, snowboarding, saně, boby, lední hokej, cyklokros, krasobruslení a další. Mezi nejoblíbenější sporty v naší krajině můžeme zařadit sjezdové lyžování, běžky a z pohledu fanoušků lední hokej, biatlon či rychlobruslení.

1.5.5 Horolezectví

Kublák (2014) seznamuje čtenáře s pojmem horolezectví takto: ve svém nejpůvodnějším významu vyjadřuje pojem horolezectví aktivitu vedoucí k výstupu na vrchol hory. Zároveň také označuje celý soubor dalších činností a specializovaných sportovních disciplín. Tyto disciplíny jsou velmi různorodých forem a některé se již původnímu obsahu horolezectví velmi vzdálily. Přes tyto rozdíly je zde však stále pojítka společného původu. Kromě společného původu je možno horolezecké disciplíny v terénu sdružit na základě prosté definice: Horolezectví je pohyb v horolezeckém terénu.

2. PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 CHARAKTERISTIKA OLOMOUCKÉHO KRAJE

Asociace krajů České republiky (AKČR) charakterizuje Olomoucký kraj následovně: Olomoucký kraj je regionem oplývajícími tradicemi a bohatou historií, kterou dokládají stovky krásných a významných architektonických památek. Je také oblastí, kde lze spatřit pestrou a malebnou přírodu, která z něj společně s atraktivními kulturními, sportovními a rekreačními příležitostmi dělá velmi oblíbený cíl návštěvníků. Olomoucký kraj leží převážně v centrální části Moravy, kterou protíná stejnojmenná řeka. Nejvyšším místem Olomouckého kraje je severní pohoří Jeseníků, které stoupá do výše téměř 1500 m. K pomyslné mořské hladině se můžeme nejvíce přiblížit na 190 metrů u Kojetína na Přerovsku a v dalších rovinnatých jižních oblastech regionu.

Mezi nejobdivovanější lokality, nejen v kraji, ale i v celé České republice, patří Chráněná krajinná oblast Jeseníky o rozloze 740 km² s nekonečnou řadou jedinečných přírodních scenérií. Lužní lesy v údolní nivě meandrující a neregulované řeky Moravy, známé jako Litovelské Pomoraví (96 km²), jsou zapsány mezi nejvýznamnějšími evropskými mokřady na Ramsarském seznamu, což je úmluva o mokřadech majících mezinárodní význam především jako biotopy vodního ptactva.

První písemné zmínky se o městech v regionu začínají objevovat v 11. a 12. století. Historické krajské město Olomouc se vzácně zachovaným půdorysem středověkého města, o němž se písemné prameny poprvé zmiňují již v roce 1055, je proslulé například svými šesti barokními kašnami. V jednom z nejhistoričtějších měst ve střední Evropě návštěvníky svou majestátností ohromí i katedrála sv. Václava, chrám sv. Mořice, pozůstatky středověkého opevnění s Terezkou bránou, Arcibiskupský palác, či radnice s unikátním orlojem. Nejvýznamnější památkou světového významu v Olomouckém kraji je barokní sloup Nejsvětější Trojice na centrálním náměstí Olomouce. Unikátní sloupové sousoší je od roku 2001 zapsáno na Seznamu světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO.

Střední Morava je turistickým regionem v jižní části Olomouckého kraje a nabízí nepřehledné množství příležitostí ke sportování rekreačnímu i tomu aktivnějšímu. Vyhlášená jsou například tenisová střediska v Přerově a Prostějově. V regionu si na své přijdou také množství moderních bazénů a řada přírodních koupališť. Příjemné zážitky slibují také sjízdné úseky řeky Moravy či Bečvy, obklopené krásnou přírodou.

Dalším skvostem Olomouckého kraje je pohoří Jeseníků. Jedná se o oblast v severní části kraje, patřící k nejvýznamnějším turistickým centrům v České republice. Pro sjezdové i běžecké lyžování i další druhy zimních aktivit jsou zdejší zasněžené svahy i horské terény ideální a díky klimatickým podmínkám je lze každý rok využívat až do pozdního jara. Četná lyžařská střediska s desítkami vleků a špičkově upravenými sjezdovkami i běžeckými stopami vytvářejí perfektní podmínky pro lyžařské začátečníky i zkušené sportovce. Krásná příroda jeseníckých hor nabízí nepřeberné možnosti milovníkům dlouhých procházek i různě dlouhých a obtížných túr. Svoji trasu si zde najdou jak rodiny s dětmi, tak nároční turisté a sportovci. Těm jsou určeny například trasy po hřebenech Jeseníků. Více informací o Olomouckém kraji nalezneme na oficiálních stránkách kraje www.asociacekraju.cz.

Ale nejsou to jen Jeseníky, které činí tento kraj atraktivním. Nesmíme zapomenout na Rychlebské hory s rychlebskými stezkami, dále pak Oderské vrchy s Potštátským skalním městem, část Moravské brány, Krasové území s Javoříčskými a Mladečskými jeskyněmi a Hranický kras s nejhlubší propastí v ČR a v neposlední řadě úrodnou Hanou, tedy Hornomoravský úval s Litovelským Pomoravím. Každý návštěvník si zde najde nějaký cíl či aktivitu, která jej osloví.

2.2 CYKLOTURISTICKÉ TRASY OLOMOUCKÉHO KRAJE - TIPY NA VÝLETY

2.2.1 Trasa 1

Jako první si projedeme trasu: Šternberk – Huzová – Jiříkov – Sovinec – Paseka - Řídeč - Babice – Šternberk. Trasa je spíše obtížná a kolo vhodné pro tuto trasu je horské.

Délka cyklotrasy: 43 km

Hned ve Šternberku trasu můžeme obohatit návštěvou Expozice času nebo hradu Šternberk. Zájemci si mohou udělat delší zajižd'ku na Ecce Homo, kde se každoročně konají závody do vrchu, přehlídka veteránů i mistrovství Evropy Grand Prix. Když vynecháme Ecce Homo najedeme na trasu 6009,6106. Pojedeme do kopce přes Horní Žleb, kde se trasy 6009 a 6109 rozdělují a my se budeme držet trasy 6106. Jestliže budeme mít čas a zájem, v lese u obce Mutkov můžeme zavítat ke zřícenině hrádku Mutkov, jedná se pouze o pozůstatky zdí, příkopy a valy. Dále pokračujeme do obce Huzová, kde se můžeme občerstvit. Z Huzové už je to jen nedaleko do Jiříkova. V obci Jiříkov je naším cílem návštěva Pradědovy galerie u Halouzků. Unikátní díla se nacházejí ve více jak 8 hektarů velkém areálu. Trasa prohlídky

trvá individuálně dlouho, takže záleží na každém výletníkovi, na jak dlouho si prohlídku nastaví. Doporučuji však ponechat více času na prohlídku hradu Sovinec, který je asi 3 km od Jiříkova. Sovinec, středověký hrad, je zajímavý nejen svoji polohou, ale i historií. Když už se nerozhodneme pro návštěvu hradu, neměli bychom alespoň zapomenout na pořízení fotografie hradu, neboť ten je velmi fotogenický. Po případné zastávce nás čeká poměrně dlouhý sjezd do Paseky. Pasekou projedeme ve směru na Huzovou; když pojedeme v létě a bude pěkné počasí, je tu možnost navštívit pasecké bio koupaliště. Kousek od koupaliště, ve směru v jakém jsme jeli dokud jsme neodbočili na koupaliště, přijedeme k Pasecké myslivně a opět se napojíme na trasu 6009, která nás dovede přes Řídečskou myslivnu až do Řídeče. Zde je třeba se napojit na trasu 6105 a držet se jí až do Babic, a odsud už pokračovat po silnici do Šternberka, kde naši trasu zdárně zakončíme.

Zajímavosti na trase:

a) **Hrad Šternberk**

Hradní interiéry překvapí návštěvníky svou velkorysostí a bohatou výbavou uměleckých předmětů, dovezených z celé Evropy, především pak uměním 15. století. Hrad je rovněž místem konání historických, kulturních a společenských akcí pro všechny věkové skupiny a vyhledávaným místem svatebních obřadů. Důležitou informací pro návštěvníky je sezónní otevírací doba, která je od 1.3.do 31.10. Pro zájemce o prohlídku je třeba si ohlídat otevírací doby a myslet také na to, že v pondělí bývají hrady zavřené.

b) **Pradědova galerie**

Unikátní projekt rodiny Halouzkových v obci Jiříkov. Prohlídka je vhodná pro všechny věkové kategorie. Dominantou Pradědovy galerie je plastika děda Praděda, která dosahuje výšky 10,4 m a váží asi 15 tun.

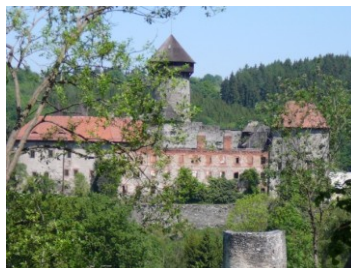
Pradědova galerie



Archiv autorky

c) Sovinec

Hrad Sovinec sice leží pár kilometrů za hranicí mezi krajem Olomouckým a Moravskoslezským, ale jelikož je stejně jako Pradědova galerie na trase, zmínku si určitě zaslouhuje. Nachází se 13 km od města Rýmařova. Hrad Sovinec je majetkem Moravskoslezského kraje a je pod správou Muzea v Bruntále.



Archiv autorky

2.2.2 Trasa 2

Druhá trasa je naplánována ve směru Lipník nad Bečvou - Týn nad Bečvou - hrad Helfštýn - Hranická propast - Teplice nad Bečvou - Jezernický viadukt - Lipník nad Bečvou.

Délka trasy: 36 km

Cestu započneme v městečku Lipníku nad Bečvou. Lipník je památkovou rezervací, která skrývá na svou velikost velké množství památek, tak bychom alespoň některou z nich měli navštívit. Mezi ně patří například Židovský hřbitov a zámek a zámecký park. Zajímavostí je, že památkovou rezervaci tvoří 190 domů, z nichž 105 je prohlášeno za nemovité kulturní památky.

Cestu zahájíme na náměstí, kde se napojíme na trasu 6059. Za mostem se budeme držet vlevo a můžeme se vydat buď kolem Bečvy trasou 6237 a nebo po cyklostezce trasou 5, 6241. Po obou trasách se dostaneme do Týna nad Bečvou. Na návsi se přeorientujeme na trasu 5,6237 a pojedeme do příkrého kopce ke hradu Helfštýnu. V Týně, ještě před výjezdem k hradu, můžeme navštívit dům, kde pobýval Bedřich Smetana s rodinou. Od roku 2015 je zde Muzeum Bedřicha Smetany. Když konečně vyjedeme do kopce, naskytne se nám pohled na monumentální stavbu hradu. Pro milovníky adrenalinu ve výškách je zde možnost vyzkoušet místní lanové centrum u parkoviště pod hradem. Je zde i dětská trasa, takže při výletě s dětmi určitě doporučuji navštívit. Poté se opět můžeme usadit na kolo a vydat se po trase 5,6237, ale pozor: této trasy se držíme přibližně 200m a pak neodbočíme na cyklistickou

trasu, ale pojedeme po turistické trase barvy červené. Na rozcestníku Pod Krásnicí se opět vrátíme na trasu 5,6137.6237. Když budeme mít štěstí, tak se občerstvíme U Huberta. Dále trasa 5,6237.6240. Držíme se ve směru na Týn nad Bečvou. Trasa nás dovede až k silnici, kde najdeme další rozcestník a držíme se vlevo značené trasy 5, 6237. Po této značené trase dojedeme až do Teplic nad Bečvou, známých především díky lázním a Zbrašovským aragonitovým jeskyním. Kdo by tedy měl zájem, může se projít po kolonádě (jízda na kole je v areálu lázní zakázána) a dojít až ke vstupu k jeskyním. Na protější straně řeky se v kopcích skrývá Hranická propast, která také může být naší další zastávkou. Po obhlídce propasti se vrátíme zpět přes areál lázní na trasu 6137,6139. Tato trasa nás převede přes řeku Bečvu, kde se za mostem změni číslo naší trasy na 6060. Po této trase, vedoucí převážně poli, se dostaneme do Drahotuší. Zde si musíme dát pozor, abychom neztratili cestu. Držíme se stále trasy 6060, 6240. 6240 nás dovede až do Slaviče, kde pokračujeme po trase podél železniční tratě až k viaduktu. Odtud máme dvě možnosti, kudy se dostat do Lipníku. Můžeme jet přes Jezernici a po trase 6172,6241, která nás dovede ke kasárnám a odtud je to již nedaleko na náměstí, anebo po trase 6240, která nás povede přes frekventovanou silnici E 442. Zde musíme dbát opatrnosti, a pak už pokračujeme přes pole k řece Bečvě. Výlet můžeme zakončit v místním mini pivovaru nebo v některé z místních restaurací. Je třeba však myslet na to, že alkohol na kolo nepatří.

Zajímavosti na trase:

a) **Hrad Helfštýn**

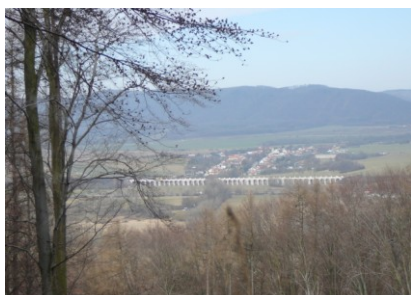
Středověký hrad Helfštýn se tyčí na kopci nad Týnem nad Bečvou. Na hradě je stálá expozice uměleckého kovářství, a pořádá se zde jednou ročně mezinárodní setkání uměleckých kovářů "Hefaiston". V průběhu celého roku se zde konají různé akce.



Archiv autorky

b) Viadukt u Jezernice

Jedinečnou stavbu široko daleko nalezneme v blízkosti hlavního železničního spoje směrem na Ostravu. Tento monument měřící 343m na délku a 10m na výšku není možné vyfotit v celé jeho kráse jinak, než z protějšího kopce. Krátká zastávka bude příjemným zpestřením našeho výletu.



Archiv autorky

c) Hranická propast

Hranická propast je se svou největší potvrzenou hloubkou 274,5 m nejhlubší v České republice. Necelých 70m je na suchu a zbytek pod vodou. Předpokládaná hloubka propasti je asi 700m.

d) Aragonitové jeskyně

Nedaleko propasti na protějším břehu řeky Bečvy můžeme navštívit Zbrašovské aragonitové jeskyně. Honosí se titulem národní přírodní památka. Zajímavostí je, že jsou nejteplejšími jeskyněmi u nás, s teplotou po většinu roku se pohybující okolo 14° C.

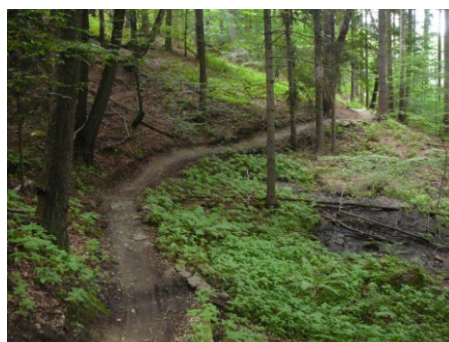
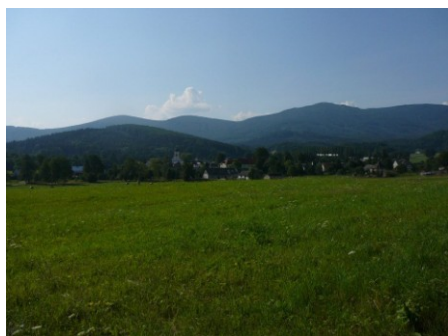
2.2.3 Cyklostezky MTB

a) Rychlebské stezky

Ráj všech vyznavačů MTB v obci Černá Voda, nedaleko městečka Vidnava a polských hranic. Najdeme zde rozvětvenou síť stezek vytvořených pro zábavnou, při dodržování určitých pravidel poměrně bezpečnou, jízdu na horských kolech. Výhodou stezek je to, že se celou dobu jízdy pohybujeme v krásném prostředí Rychlebských hor po cestách výhradně z přírodního materiálu. Potřebné informace se dozvíme na stránkách Rychlebských

stezek nebo rovnou na místě – Základna – Informační centrum RS. Když nemáme kolo, ale přesto si chceme zajezdit, můžeme si vypůjčit kolo celoodpružené v místní půjčovně. Také zde probíhá výuka jízdy na kolech, je možné se zde ubytovat, občerstvit, anebo si rozšířit svou cyklistickou výbavu v místním obchůdku. Akcí podporující RS jsou četné brigády na tratích, bez nároku na peněžitou odměnu. Termíny jsou k nalezení na oficiálních stránkách.

Rychlebské hory, Rychlebské stezky



Archiv autorky

b) Lipovské stezky

Lipovské stezky jsou oproti RS trochu jiné. Jedná se o stezky, které jsou vhodné na ježdění pro celou rodinu. Jsou tedy méně náročné a po štěrkovém podloží se ve vlnkách a klopených zatáčkách realizují jak zkušení cyklisté, tak i cykloturisté či rodiny s dětmi. Svou délkou sice patří mezi menší, ale na atraktivitě jim to rozhodně neubírá. V blízkosti stezek je stejně jako v Černé Vodě Infocentrum, půjčovna kol a Bike škola. Jestliže nám nejde jen o sportovní zážitky, je možné využít Wellnes centra Hotel HELIOS. Také o tyto stezky se stará nezisková organizace Rychlebské stezky.

2.3 VODNÍ SPORTY V OLOMOUCKÉM KRAJI

2.3.1 Vodní turistika

Výlety na vodě můžeme jednoduše rozdělit na 2 základní druhy a to podle délky konání akce. Víkendové krátkodobé a delší než víkendové, které můžeme označit jako dlouhodobé. Pod krátkodobou formou si můžeme představit akce nepřesahující víkend. Vždy je třeba si vybrat vodní tok (úsek) s optimálním množstvím vody a brát ohledy na zdatnost účastníků. Při víkendových akcích na jaře a na podzim bývají k přenocování využívány noclehárny a sokolovny. Dále pak akce převážně pořádané v dobách prázdnin a dovolených. V této době musíme očekávat, že kempy a tábořiště budou poměrně přelidněné. S tímto je spojena i problematictější logistika, ať už se jedná o dopravu, zásobování nebo i problémy na vodě. Taková plavba se jako mávnutím kouzelného proutku může přeměnit z příjemné rodinné dovolené na noční můru. Je třeba si vše dopředu naplánovat a zmapovat období, kdy námi vybraný úsek není přelidněn.

V současnosti se stalo trendem na vodě popíjet. Při splouvání řek často narazíte na rádoby vodáky, kteří jsou značně pod vlivem alkoholu. Je smutné, že tito lidé si neuvědomují, že ohrožují nejen sebe, ale i ostatní. Je známo několik případů, kdy takto opilí lidé, potácející se v lodi, přišli při sjíždění nebezpečnějšího jezu o život.

2.3.2 Řeky Olomouckého kraje

V Olomouckém kraji jsou dominantními řekami Morava a Bečva.

Řeka Morava pramení nedaleko vrcholu Kralického Sněžníku a měří zhruba 354 km z toho 284 km v České republice. Bečva vzniká soutokem Vsetínské a Rožnovské Bečvy. Její délka je necelých 62 km. Nyní se vydáme na krátkou vyjížďku po uvedených řekách.

2.3.3 Trasa 1: Řeka Morava

Úsek: Hanušovice – ústí Desné – Olomouc

Obtížnost daného toku je nízká neboť se jedná o klidný, mírně tekoucí tok bez překážek a peřejí, jen s občasnými vlnami a menšími peřejemi, které jsou dobře viditelné. Místy však můžeme narazit na rychlejší tok a to zejména v užších místech. Je možné místy narazit na spadlý strom nebo jinou překážku převážně přírodního původu.

Řeka Morava, kterou bez ostychu můžeme nazvat panovnicí moravských řek, vyvěrá nedaleko Kralického Sněžníku. Když započneme splouvání na horním toku, doporučuje se

období jara nebo po deštích. Jinak také jako většina českých řek, přílišným množstvím vody neoplývá. Naším startovním místem by měly být Hanušovice. Je třeba podotknout, že tento úsek je spíše pro zdatné a zkušené vodáky. V horním toku je Morava sjízdná na jaře nebo po deštích pouze pro zkušené vodáky, a to z Hanušovic, pokud je alespoň průměrný vodní stav, nemusí být všichni z posádky profesionálové. Když není období bohaté na vodu, je obtížné, téměř nemožné začít v Hanušovicích. V tomto případě se náš star posune o několik kilometrů níže, do Postřelmovy, kde se do Moravy vlévá říčka Desná, a lze tak spustit na hladinu i značně naloženou kanoi. Když se daří a můžeme jet z Hanušovic do Postřelmovy, tak nás řeka může překvapit horským charakterem a úzkými místy, zákrutami či nečekanými meandry, ale o to je to zábavnější. Od soutoku s Desnou již můžeme být klidnější, stejně jako řeka, která by nás v těchto místech již neměla zaskočit žádnými překážkami či peřejemi.

Po proudu doplujeme do Mohelnice, odkud se dostaneme do krásné lesnaté krajiny – Litovelské Pomoraví, chráněná krajinná oblast. Je možné proplout, ale je třeba dodržovat předepsaný režim. Platí zde zákaz táboření a rozdělávání ohňů, a to i u jezů v Řimici a v Hynkově. Bohužel zde nesmíme ani vystoupit na břeh a ani na šterkopiskové náplavy uprostřed řeky. Avšak odměnou nám může být průjezd krásnou nivní krajinou plnou různých druhů chráněných rostlin i živočichů. Když budeme mít štěstí, můžeme zahlédnout i bobry.

Směrem do Olomouce musí vodáci využít vedlejších ramen, konkrétně Malé Vody a Mlýnského potoka, které jsou pro plavbu bezpečnější a snadnější. Od 1. srpna do 31. března lze splout také hlavní tok mezi Litovlí a Hynkovem, na jaře a v létě by pohyb posádek mohl nepříznivě rušit hnízdící chráněné ptactvo. V Moravské metropoli, Olomouci, většina vodáků končí, je ale možné pokračovat až do Dunaje. Z Postřelmovy do Olomouce je to po řece okolo 70 kilometrů, když chceme dojet až do Dunaje, zbývá dalších 230.

V posledních pár letech se v Olomouci - Řepčíně, kde se nachází jez na Mlýnském náhonu, stalo několik fatálních nehod. K těmto nehodám však nedošlo přímo při splouvání. I když je zde několik výstražných tabulí s upozorněním, že je zde koupání zakázáno, každým rokem se najde několik dobrodruhů, co si pohrávají s životem v tekoucím živlu.

2.3.4 Trasa 2: Řeka Bečva

Úsek: Valašské Meziříčí – Hranice na Moravě – Osek – Přerov

Většinou se plavba zahajuje ve Valašském Meziříčí. Tato řeka je přívětivá i pro začátečníky. Po povodni v roce 2007 byl u Troubek vybudován kanál zvaný Malá Bečva,

kudy je vedena část vody z Bečvy. Kanál se vlévá do Moštěnky, je možné ho sjet, ale i zde je třeba dát si pozor na naplaveniny a případné překážky. Jestliže patříme mezi vodáky, kteří mají rádi přírodu, máme se na co těšit v úseku Hustopečemi nad Bečvou a Přerovem. Tábořit je možné v Hustopečích, v Hranické loděnici a u druhého Oseckého jezu. Z Oseku je to už jen pár kilometrů do Přerova.

2.3.5 Vybraná přírodní koupaliště v Olomouckém kraji

V Olomouckém kraji je velké množství vodních ploch, a to jak veřejně známých, tak i několik veřejností ještě příliš neobjevených. Nyní si některé z nich představíme.

a) Přírodní štěrkové koupaliště Jadran

Z Lipníku nad Bečvou se k Jadranu dostaneme po cyklostezce nebo autem od Oseku nad Bečvou. Přímo u Jadranu nalezneme také stánky s občerstvením a toaletou (otevírací doba je však podmíněna počasím). Jezero leží na pravém břehu Bečvy nedaleko Oseku nad Bečvou.

b) Lom Výkleky

Zatopený lom najdeme na kraji obce Výkleky směrem na Lipník nad Bečvou a Potštát (ve směru z Olomouce). Koupání v průzračné vodě je i zde na vlastní nebezpečí.

c) Lom Štachlovice – Vidnava

Méně známý menší lom najdeme v obci Štachlovice při pravé straně cesty z Vidnavy do Staré Červené Vody. Když jsme na návštěvě Rychlebských stezek, po cyklistice na stezkách, může být návštěva lomu příjemným zakončením dne.

d) Lom Rokliny – Černá Voda

Lesní lom se nachází v romantickém a klidném prostředí v osadě Rokliny u Černé Vody. K lomu je značně problematickým přístup, ale to by nás však od návštěvy nemělo odradit. Jезде tak čistá voda, že zde můžeme narazit na raka říčního.

e) Jezero Poděbrady

Vyhledávané jezero u Olomouce je vhodné pro rodiny s dětmi i dobré plavce, zájemci zde najdou písčnou pláž i zátoku pro děti. K dispozici je občerstvení. Jezero je pravidelně sledováno hygieniky, tudíž od dohledem a dle dosavadních odběrů je voda nejvyšší kvality.

f) Pískovna u obce Náklo

Náklo, velice oblíbená vodní plocha nedaleko Olomouce. K relaxaci vybízí několik menších travnato-písčitých pláží, k dispozici je také stánek s občerstvením a veřejné WC. I rybaření je zde možné.

2.4 PŘEDSTAVENÍ ZÁVODŮ POŘÁDANÝCH V PŘÍRODĚ

2.4.1 Horská výzva (Rock point)

Podnik HV je seriál 5 závodů, které se konají v 5 pohořích České republiky. Jedná se o následující pohoří: Krkonoše, Krušné hory, Jeseníky, Šumava a Beskydy. Závody HV jsou určeny všem milovníkům pohybu, dobré společnosti a přírody. Do tohoto seriálu se může přihlásit kdokoliv bez nutnosti absolvování některého z předešlých závodů. Jedná se však o bodované závody, kdy z každého jednotlivého závodu získává závodník body, které se mu postupně sčítají. Na konci seriálu probíhá vyhlášení nejlepších závodníků.

Závod má 3 varianty tras: SHORT, HALF, LONG. A také možnost závodit se psem – dogtrekking.

Pořadatelé myslí i na charitu, neboť nedílnou součástí každého závodu je Pochod s Mixitkou, což je nesoutěžní pochod pro širokou veřejnost. Z každého startovního pořadatelé odevzdají polovinu jednomu konkrétnímu dítěti z daného regionu, kde se pochod koná.

Ze startu HV, závodníci na trati, chata Švýcárna, lesní stezky na trase



Dostupné z: <http://www.horskavyzva.cz/fotogalerie/>



Archiv autorky

2.4.2 BOBR CUP Litovel

Pro původ a vznik závodu musíme do Litovle, kde vznikla původní myšlenka na pořádání parodie Dolomitenmanna. Závod extrémních štafet byl poprvé odstartován v roce 1995, kdy přijelo 40 tříčlenných týmů. V posledních ročnících se množství štafet drží kolem 200. Vznik názvu má dvě verze: jedna je podle chráněného velkého hlodavce, který páchá značné škody v litovelském Pomoraví, ale také podle počátečního rozpoložení organizátorů u zrodu jejich myšlenky, v jakém pojetí závod pořádat: Blbě Organizované Běsnění Raplů (BOBR).

Skupina nadšenců již 23 let pořádá první říjnovou sobotu extrémní závod 3členných družstev zvaný Free Litovel Bobr Cup. Jedná se o otevřené mezinárodní mistrovství ČR v extrémním závodě tříčlenných štafet a zároveň Mezinárodní Akademické MČR v extrémním závodě štafet.

Družstva mohou být různě poskládána, jen v případě, že jsou v týmu 3 ženy mohou startovat v kategorii Ženy. Jestliže je v týmu pouze 1 žena, nebo 2 ženy a muž, automaticky je tým hodnocen v kategorii Muži. Stejně pojetí je i v kategorii Akademici. V minulém ročníku poprvé pořadatelé otevřeli, na zkoušku, kategorii Bobrman – jeden závodník jede celý závod sám. Divokou kartu dostalo jen 10 borců, uvidíme příští rok, zda v této kategorii uvidíme více závodníků.

Vypsané kategorie jsou otevřeny při minimální účasti 3 týmů v dané kategorii. Při účasti méně jak tří týmů v ženských kategoriích startuje tým v kategorii mužské. S nadsázkou lze říci, že podmínkou závodu je dokončení závodu, neboť Bobr cup je závod, který se nevzdává. Zajímavostí tohoto závodu je i speciální kategorie CRAZY: což je pojato jako soutěž o nejtípnější tým, např. tým se sladí v jednom duchu pomocí převleků, pokřiků, speciálně upraveného sportovního náradí na jakékoli téma. Jelikož se závodníci často pohybují ve vodě, podmínkou je, že každý člen týmu musí umět plavat.

Samotný závod je složen ze 3 disciplín:

Cross běh vzdálenosti přibližně 15 km (nejlepší závodníci jsou schopni tuto vzdálenost uběhnout kolem 48 min., ostatní až 100 min) – trasa vede přes louky, lesy, luhy a háje v okolí Litovelského Pomoraví, pořadatelé nezapomněli zakomponovat několik hodnotných brodů přes řeku Moravu. Běžec dále předává štafetový kolík (tvar větve ohlodané od bobra) cyklistovi, kterého čeká přibližně 25 km MTB cross country jízdy.

MTB trasa vede přes Litovelského Pomoraví až k vlnitému terénu v okolí Javoříčských jeskyní. I cyklisté několikrát se svým kolem brodí. Nejlepší závodníci zvládají trasu ujet za méně než 54 min.; ti, co se rádi kochají nebo použijí nestandardní typ MTB kola, jako například skládačku, mohou se na trati vyskytovat i přes 2 hod. Poslední předávka probíhá mezi cyklistou a vodákem, kterého čeká 6,4 km sjezdu na divoké vodě.

Vodácká trasa 6,4 km. Jedou se 2 kola a průběh je následující: po obdržení štafetového kolíku, počáteční běh 400 m se skokem do řeky (přeplavání řeky), uchopení lodě a pádla, nasednutí, 2,5 km na vodě, vysednutí, 150 m přeběh přes brod. Po 2. kole sjetí 1. rampy, jízda v lodi cca 400 m, další vysednutí, vyšplhání na 3 m vysokou rampu, sjetí rampy a dojezd do cíle. Pořadatelé uvádějí, že trasu je možné ujet v rozmezí 20- 60 min. 20 min., pokud je závodník příbuzný nějakého vodního živočicha a 60 min., pokud trasu jede v kajaku bez pádla nebo bez kajaku jen s pádlem.

Ze závodu:



Dostupné z: <http://www.bobr-cup.cz/bobrcup/fotky>

2.4.3 MTB závody, cross běhy, triatlony

2.4.3.1 MTB závody

Pro profesionální i hobby závodníky je v posledních letech pořádáno velké množství závodů. Co se týká MTB závodů v Olomouckém kraji je jich za celou sezónu poměrně dost.

Jmenujme si alespoň některé: Mamut Bike – Přerov 2.5. 2017, Author Šela Maraton – Lipník nad Bečvou, 7.5.2017, Jezernické viadukty 21.10.2017, Moravský bike maraton – Leština, srpen.

2.4.3.2 Terénní běhy v Olomouckém kraji

Po celou sezónu se milovníci běhu v přírodě mohou realizovat v závodech, které pořádají jak profesionální kluby, tak samotní sportovci - nadšenci. Následuje výběr závodů konaných v Olomouckém kraji.

Březen: Běh Michalským výpadem, Olomouc 11.3.2017, Lesní běh – Opatovice 18.3. 2017, Jarní kiosek - Šternberk 19.3. 2017, Jarní běh Přerov – 25.3. 2017, G-Běh – Grygov u Olomouce 25.3. 2015, Běh Balatonem - Hněvkov u Zábřeha n. M. 29.3.2017, Hranická dvacítká, Hranice na Moravě 8.4. 2017

Duben: Na honěnou - Šumperk 14.4.2017, Běh na Svatý Kopeček – Olomouc 19.4. 2017, Spartan Super Kouty, 13 km a více, min. 25 překážek – Skiareál Kouty nad Desnou 30.4. 2017

Květen: Na Baštu – Králec u Šumperka -10.5. 2017, Ultramaraton Borák – Loštice 13.5.2017, Běh ve Skalce Memoriál Radomila večeri –Skalka u Prostějova 27.5.2017

Červen: Jesenická šedesátka – Jeseník 3.6.2017, Poběž a uvidíš – Hrabešice u Šumperka 14.6.2017 Bratrušovské vrchy – Bratrušov 21.6. 2017,

Červenec: Repechy 22K run – Prostějov 9.7.2017, Bělkovická dvacítká- Bělkovice – Lašňany 22.7. 2017

Srpen: Rock Point- Horská výzva 4. Závod Jeseníky - Červenohorské sedlo 11.8.2017

Září: Kosířské žvanec – Drahanovice 2.9.2017, Litovelská nealkoholická čtrnáctka –Litovel 16.9.2017, Běh s Klokanem Olomouc – Hejčín 23.9. 2017, Běh kolem Moravy – Olomouc 30.9.2017

Říjen, listopad a prosinec: Bludovský kros – Bludov 1.10.2017, Hrabenovský kros – Hrabenov u Rudy nad Moravou 15.10. 2017, Běh 17. listopadu Přerov - Přerov As Sk Přerov 17.11. 2017, Mikulášský běh Olomouc – Olomouc 2.12. 2017, Silvestrovské běhy - 31.12.

Běhů silničních je také velké množství.

Například na stránkách www.svetbehu.cz nalezneme termínovou listinu, ze které si každý vybere požadovanou lokalitu i typ závodu.

2.4.3.3 Vybrané triatlonové závody v Olomouckém kraji

Také vyznavači triatlonu si v Olomouckém kraji přijdou na své.

Vždy uvedeno v kilometrech: plavání – kolo –běh.

Osecký triatlon – Osek nad Bečvou - 0,5-35-6 km - 1.7. 2017, X-Triatlon Šternberk 0,4-18-5km – Šternberk -1.7. 2017, Triatlon Babice – 0,5 -20-5 km - Babice u Šternberka 23.7. 2017, G-Triatlon Grygov 0,7-28-6,5 km 17.6. 2017, Královský triatlon Majetín 0,5-33-6 km srpen 2017, Ironman Doloplazy 0,8-31-6,5 km srpen 2017

Každý, kdo má zájem se účastnit jakéhokoli závodu v jakémkoli sportu a poměřit si síly s ostatními hobby závodníky či profesionály, má v dnešní době internetu nepřeberné množství možností najít si pro sebe jakýkoliv druh závodu. Stále existuje mnoho nadšenců, kteří raději tráví celý sobotní den pachtěním se po co možná nejlepším výkonu, v bahně a plískanici, než sezením doma a sledováním televize.

2.5 TURISTICKÉ CÍLE A TIPY NA VÝLETY V OLOMOUCKÉM KRAJI

2.5.1 Praděd a Petrovy kameny (Jeseníky)

Navštívit Jeseníky a nedojít na Praděd, to by byl opravdu velký prohřešek. Proto náš první výšlap povede právě tam.

Praděd – nejvyšší hora Moravy a Slezska měřící 1492 m. Je otázkou, do kterého kraje tuto nejvyšší horu zahrneme. Nachází se totiž na hranici krajů Moravskoslezského a Olomouckého. Praděd patří, stejně jako Sněžka nebo Radhošť, k povinným cílům turistických nadšenců. Romantiku drsných, ale krásných hor snad může zakalit jen fakt, že na nejvyšší horu Moravy vede asfaltová silnice, která je v turistické sezoně velmi frekventovaná. Jiná cesta na vrchol nevede. Další a delší možností jak vystoupat do výšin kopce je přes údolí Bílé Opavy. Musíme vyrazit z Karlovy Studánky. Většina návštěvníků však vyráží na Praděd z horské chaty Ovčárna, která pochází z roku 1863 a původně sloužila k chovu hospodářských zvířat. V současnosti slouží jako hotel a vojenská zotavovna.

Na Ovčárnu se dostaneme autobusem nebo pěšky z Hvězdy, kde je parkoviště a autobusová zastávka. Pokud nemáme povolený výjezd na Ovčárnu autem, jinak než busem či pěšky se tam nedostaneme. Jak již bylo zmíněno, další možností, jak se dostat k cíli je z Karlovy Studánky, přes údolí Bílé Opavy k Barborce, a poté se napojit na asfaltovou cestu

vedoucí k Pradědu. Jde se podél divoké horské bystřiny sevřeným údolím, které připomíná kaňon. Zpestření nabízejí drobné kaskády a vodopády, nejvyšší z nich dosahuje výšky 8 m. Výhodou je, že když není přívětivé počasí pro pohyb po kamenech nebo nejsme až tak zdatní turisté, můžeme zvolit snadnější cestu vedoucí nad údolím. Oběma cestami se dostaneme na Barborku, a poté dále. Když už se vydáme do této oblasti, neměli bychom vynechat ani Petrovy kameny, které jsou spojeny s tragickým obdobím tzv. čarodějnických procesů. Na skálu je zákaz vstupu, neboť zde rostou chráněné druhy rostlin.

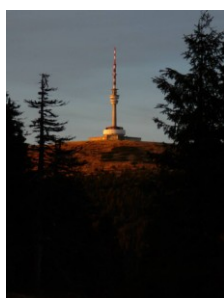
Doporučené trasy: *Ovčárna - Praděd (červená, modrá) 3,5 km a zpět 7 km*

Karlova Studánka - Bílá Opava –Barborka -Praděd - Ovčárna (žlutá, modrá, červená) 13 km

Červenohorské Sedlo - Švýčárna - Praděd a zpět (červená, modrá) 19 km

Jestliže si chceme užít trochu samoty, je pro výlet lepší volit jiné dny než období letních prázdnin, víkendů, svátků a podobně.

Praděd, Petrovy kameny, údolí Bílé Opavy



Archiv autorky

2.5.2 Rychlebské hory – dvoudenní přechod

Přesuňme se ještě jednou do Rychlebských hor, ale nyní už bez kola. Pokud se někoho zeptáme, kde leží Rychlebské hory, značná část tázaných s otazníkem v obličejí jen

zakroučí hlavou, že vlastně neví. Málokdo by dokázal odpovědět, že se nacházejí v Javornickém výběžku, SZ od Jeseníku. V délce okolo 30 km se pohoří táhne od Bílé Vody až po Ostružnou. Rychlebské hory jsou hraničním pohořím mezi Českou republikou a sousedním Polskem. Vybrali jsme si je také proto, že tyto hory svou působivou krásou překvapivě ještě nepřilákaly davy turistů a jsou tedy výbornou volbou pro turistické dobrodruhy, kteří preferují spíše klidnější části hor. Při návštěvě se můžeme těšit na hluboké smrkové lesy, dlouhé hřebeny a občas nějakého osamělého člověka.

Vybrané turistické dobrodružství zabere 2 dny. Berme v potaz, že se nejedná o okruh a délka trasy je zhruba 44 km. Doporučené termíny pro výlet jsou v období květen – září. Trasu začneme v Bílé Vodě a ukončíme ji v Ramzové. Do Bílé Vody se dostaneme autobusem z Jeseníku, ale je třeba nastudovat jízdní řády, neboť frekvence spojů do Bílé Vody není až tak častá, ale do Ramzové už se dostaneme snadněji jak z Brna tak i z Olomouce. Směr z Prahy/Pardubic s přesednutím v Jeseníku.

Ubytování je ve vlastní režii, tedy pod stanem nebo pod širým nebem, ale je potřeba si ověřit předpověď počasí, ať nejsme nemile překvapeni. Myslet musíme také na občerstvení. Vodu si můžeme nabrat ve studánkách či potůčcích po cestě, jídlo je lepší si s sebou vzít na celou dobu z domova.

1. Den (25 km)

Z Bílé Vody se vydáme po červené k sedlu Růženec, kde se napojíme na červenou turistickou trasu a vystoupáme na Borůvkovou horu do výšky 899 m.n.m. V těchto místech je postavena dřevěná rozhledna, která je otevřena v období květen, červen, září, říjen každý víkend a o letních prázdninách každý den. Za příznivého počasí se zde můžeme občerstvit v kiosku. Zde už budeme mít „v nohách“ 9 km. Po odpočinku u rozhledny se dále vydáme po modré směrem Travná. Zde můžeme navštívit například kostel Neposkvrněné Panny Marie a poutní kapli P. Marie Lasalettské z roku 1851 s křížovou cestou, které jsou považovány za kulturní památku. Z Travné se vydáme po modré do Zálesí a přes Černý kout k Hraničkám. Je třeba si dát pozor, protože se budeme pohybovat na polské straně, a k Hraničkám půjdeme už po polské zelené. Hraničky jsou cílovým místem 1. dne výletu. Hraničky jsou zaniklá osada uprostřed pohraničního hřebene. V půvabném prostředí zaniklé vesnice si můžeme postavit stan a strávit noc v divočině.

2. Den (19 km /23 km s Nýznerovskými vodopády

Druhý den nás čeká o něco kratší pochůzka. Začneme tam, kde jsme si včera ustlali. Na rozcestníku se zaměříme na červené turistické značení a půjdeme 3 km na Špičák (957 m.n.m.). Když budeme mít štěstí, můžeme navštívit jeskyně na Špičáku, ale zde je poněkud problematičtější trefit se do doby, kdy jsou jeskyně otevřeny. Jsou to nejstarší doložené jeskyně v České republice. Ze Špičáku se po žluté dostaneme přes Břidličný a Sedlo Peklo na Kovadlinu (989 m.n.m.). Po trase můžeme v Sedle Peklo odbočit na modrou k Prameni Peklo, k rozcestníku Pod Chlumem, a pak po zelené k Nýznerovským vodopádům. Vodopády jsou tvořeny kaskádami, po kterých se valí voda Stříbrného potoka. Vodopády Stříbrného potoka jsou dnes označeny jako chráněná přírodní památka. Kovadlina je ve zdejší krajině výraznou horou se dvěma samostatnými stejně vysokými vrcholy (polský a český). Z Kovadliny pokračujeme stále po žluté přes Klínový, až k hraničníku Smrk. Změna barvy turistického značení na červenou a po ní půjdeme až do cílové stanice Ramzová. Když budeme chtít, můžeme se zastavit v Petříkově a občerstvit se, anebo dojít až do nedaleké Ramzové, kde je také možnost odpočinku a občerstvení. V Ramzové náš dvoudenní výlet ukončíme a vydáme se opět do našich městských příbytků.

2.6 ZIMNÍ SPORTY – LYŽOVÁNÍ, SNOWBOARDING

Ačkoli Česká republika nepatří k příliš vyhledávaným evropským destinacím kvůli zimním sportům, pro našince je v zimním období, když je ovšem hojně na sníh, velice lukrativním místem. V našem kraji je velké množství sjezdovek a některé jsou tak zapadlé a neznámé, že při návštěvě se budeme divit, jak je možné, že jsme na sjezdovce téměř sami. Nejinak je tomu i s běžeckými tratěmi. Některé turistické trasy se v zimě mění ve vyhledávané běžkařské tratě, někdy jsme tu sami, jindy zase můžeme mít kolem sebe desítky stejných nadšenců. V posledních letech, vyjma minulé zimy, to však nebylo se sněhem příliš přívětivé. Doufejme tedy, že další roky budou obdobné jako ten minulý. Nyní si některé ski areály a běžkařské trasy představíme.

2.6.1 Ski areál Přemyslov

Do Přemyslova se dostaneme z Loučné nad Desnou i z Nových Losin. V areálu nás překvapí čtyři uměle zasněžované sjezdovky, ba dokonce i nejdelší osvětlená sjezdovka na Moravě. Na vrchol sjezdových tratí nás vyveze čtyř sedačková lanovka a 2 vleky. V blízkosti

je parkoviště a restaurace, takže po celodenním lyžování se zde můžeme občerstvit. Pro zájemce je areál vybaven také lyžařskou školou s půjčovnou a také ski servisem.

Areál není vhodný jen pro sjezdové lyžování, ale i vyznavači běhu na lyžích si přijdou na své. Od horní stanice lanovky jsou upravovány běžecké tratě o délce 3, 5 a 10 km. Tratě jsou v poměrně vysoké nadmořské výšce a vedou především lesem, takže tím přináší záruku dobrých sněhových podmínek, a i za větrného počasí příjemný zákryt proti větru a ochranu proti zafoukání tratí.

2.6.2 Ski areál Hlubočky u Olomouce

V blízkosti Olomouce vyrostlo zimní středisko, které je svou dostupností a obtížností sjezdových tratí takřka ideální pro rodiny s dětmi a pro každého, kdo má po práci chuť na trochu sportu a relaxace. Součástí areálu je i bobová dráha, lyžařská škola a půjčovna lyží. V blízkosti sjezdovky je velké parkoviště a veškeré zázemí jako toalety, občerstvení či servisní koutek. U horní stanice vleku je 3 km okruh pro běžecké lyžování. Obrovskou výhodu můžeme vidět i v tom, že areál je dostupný jak vozidlem, tak i vlakem či autobusem. Vzdálenost od Olomouce je okolo 20 km.

2.6.3 Jonas park Ostružná

Blízko Ramzové, v Ramzovském sedle v nadmořské výšce 700 - 835 m, leží obec Ostružná. Najdeme zde šest upravovaných sjezdovek s délkou více než 2,5 km. Obtížnost je značena jako modrá a červená. Ostružná je také výchozím bodem pro mnoho upravovaných běžeckých tratí. Z Ostružné se dostaneme do kilometr vzdáleného Petříkova, na Šerák, Praděd, Kralický Sněžník či na Paprsek, který je také vyhlášeným místem pro bílé sporty. Provozovatelé chaty Paprsek pravidelně projíždějí běžecké tratě a upraví tu bezmála 60 km bílé stopy.

2.6.4 Jesenická magistrála

Sice je svou náročností a délkou pro běžné turisty asi nezdolatelná, ale ta panoramata a krásná příroda za to utrpení stojí. Naši 58 km trasu zahájíme na nám již známé Ramzové. Z Ramzové se můžeme svézt lanovou dráhou až pod vrchol Šeráku. Trasa je poměrně dobře značená, a to směrovými tyčemi a turistickým značením. Pokračujeme na Keprník 1 423 (m.n.m.), rozcestí Trojmezí a dále Vřesovou studánku a směr Červenohorské sedlo. Z tohoto místa si je možno si vybrat ze dvou tras vedoucích ke Švýčárně tu, která se nám více líbí. Lepší je ovšem zvolit tzv. starou cestu – modré turistické značení, která bývá upravena. Běžíme dále a očekáváme zjevení horské chaty Švýčárny, která nám poskytne možnost

občerstvení a odpočinku. Ze Švýcárny zbývá 3,5 km na Praděd. Na Pradědu se povinně vyfotíme s dřevěnou sochou vládce Jeseníků (z dílny Halouzků) a pokračujeme směr Ovčárna. Z Ovčárny nás čeká nepříjemný výstup sjezdovkou, zde je lepší lyže vložit do rukou a vystoupat pěšky. Po cestě je třeba dbát opatrnosti kvůli přítomnosti sjezdařů. Jakmile se dostaneme nad úroveň Petrových kamenů, naskytne se nám monumentální pohled na Praděd. Od Petrových kamenů následuje nejkrásnější část magistrály po jižním hřebeni. Za dobré viditelnosti se odsud naskýtají dech beroucí pohledy. Celý úsek je na některých místech označen tyčemi, kterých je třeba zejména za nepříznivého a mlhavého počasí sledovat, abychom se náhodou nedostali do nebezpečné lavinové zóny Velké a Malé Kotliny. Když se bezpečně vyhneme nechtěnému odbočení, pokračujeme po hřebeni přes Vysokou holi (1462 m.n.m.), Kamzičnick, Máj a Jelení hřbet na Břidličnou horu, Jelení studánku, Pecný (1333 m.n.m.) a Ztracené kameny. Ty jsou, jako každý neobvyklý útvar v tomto kraji, opředeny záhadou a váže se k nim pověst. Nebudeme se zde moc zdržovat a dále pokračujeme na Skřítek. Zde můžeme trasu ukončit, neboť zde projíždí autobusové spoje i skibusy. Kdo se rozhodne pokračovat po magistrále, nechť se tedy vydá ze Skřítku směr Rabštejn. Po hřebeni Hrabíčské hornatiny pokračujeme lesem po značce zelené. Pokračujeme po úbočí Černých kamenů až do Nového Malína. Z Malína to je už jen 4 km do Šumperka.

Možná je ještě jedna varianta pro zakončení hřebenovky: když se od sedla Hvězda vydáme po žluté. Tato trasa do Šumperka je značená zimními lyžařskými směřovkami jako zimní cesta Skřítek - Šumperk.

3 CÍLE A ÚKOLY

Cílem práce bylo prozkoumat a zjistit jaké jsou podmínky a možnosti pro provozování volnočasových a outdoorových aktivit v prostředí Olomouckého kraje. Jednalo se o široké téma zasahující do různých odvětví a aktivit. V teoretické části bylo cílem popsat a seznámit se teoreticky s širokou škálou činností, které se dají provozovat v přírodním prostředí, popřípadě její historií či vývojem. V praktické části bylo cílem jednotlivé činnosti implementovány do skutečného prostředí Olomouckého kraje.

Úkolem bylo zmapovat, představit a doporučit vybrané činnosti a místa pro jejich vykonávání. Samotné mapování a průzkum probíhal převážně v terénu. Podpořit naše výsledky, které nasvědčovaly tomu, že Olomoucký kraj je přívětivý pro většinu uvedených činností, pak měly výsledky rozhovorů. Cílem rozhovoru bylo zjistit, co si o Olomouckém kraji a jeho podmínkách a možnostech pro provozování volnočasových a outdoorových aktivit myslí různí lidé z rozdílných obcí, a to převážně Olomouckého kraje.

4 METODY VÝZKUMU

4.1 Metody výzkumu

Standardně se používají dva typy výzkumu, a to kvalitativní nebo kvantitativní. Pro tuto práci jsem si vybrala výzkum kvalitativní. Jak uvádí Miovský (2006) mezi metody kvalitativního výzkumu patří pozorování, metoda moderovaného rozhovoru (interview), skupinové interview a ohniskové skupiny, kvalifikovaný odhad a jiné kvalitativní metody získávání dat (textové dokumenty jako zdroj kvalitativních dat, metoda životní křivky a časové křivky, projektivní metody, psychosémantické metody apod.) Kvantitativní výzkum se snaží zkoumat předměty, které jsou svým způsobem nějak měřitelné a tříditelné. Kvalitativní výzkum je naturalistický. Nabízí řadu rozdílných a rozmanitých postupů, snažící se najít porozumění zkoumanému problému. Lépe řečeno, kvalitativní výzkum se snaží o porozumění jevům, které zkoumá. Tento typ výzkumu se do značné míry odehrává v prostředí, v němž se zkoumané fenomény reálně vyskytují. Zároveň vždy platí, že míra důvěry a otevřenosti zkoumaných aktérů vůči výzkumníkovi velmi silně ovlivňuje kvalitu získaných dat. (Švaříček, Šedřová, 2007). Na začátku výzkumu se vybere téma a určí se základní výzkumné otázky. Tyto otázky se mohou během práce nadále modifikovat nebo doplňovat. Výzkumník pracuje přímo v terénu. Sběr dat s jejich analýzou probíhá současně a děje se tomu v delším časovém intervalu. (Hendl, 2005,)

4.2 Metodika rozhovoru

V práci bylo využito metody rozhovoru s vybranými respondenty. Šlo o polostrukturizovaný rozhovor, řízený tazatelem. V tomto typu rozhovoru bylo využito 11 otevřených otázek. Obtížnost rozhovoru byla značná, a to zejména časově, neboť bylo třeba se věnovat každému respondentovi zvlášť. Rozhovor byl řízený, ale bez ovlivňování. U tohoto rozhovoru není striktně dáno pořadí otázek, je tedy možné jejich pořadí dle potřeby měnit. Pro záznam bylo využito záznamového zařízení. Průměrná délka rozhovoru byla 30-40 min. Před samotným rozhovorem byli respondenti seznámeni s tím, že jde o zaznamenávaný rozhovor a také byl požadován souhlas se zpracováním jejich údajů.

Průběh rozhovoru vypadal následovně: navázání prvotního kontaktu s dotazovaným, v přátelském tónu, dále pak bylo třeba dbát na to, aby se dotazovaný necítil nekomfortně, zaujmout k němu individuální postoj. Po seznámení došlo k nastínění průběhu rozhovoru a účelu rozhovoru.

Obecně je třeba při tvorbě otázek, myslet na to, že nehodnotíme danou osobu, ale získané výsledky. Je také nutné je formulovat tak, aby jim dotazovaní v plné míře porozuměli a nenaváděli či nenapomáhali jim k odpovědi. Většinou by rozhovory měly probíhat v klidném prostředí bez rušivých elementů. V našem případě to bylo možné, neboť šlo o individuální rozhovor s příslušníky AČR v posádce Lipník nad Bečvou. Podotýkám, že daný vzorek respondentů byl různorodý, a ne vždy platilo pravidlo, co voják, to nadšený sportovec.

V tomto případě bylo důležité hlavně zůstat ve vážné tónině, neboť všichni respondenti byli známí tazatelky. V průběhu rozhovorů byla přítomna pouze tazatelka a dotazovaný respondent. Rozhovor probíhal po pracovní době v kanceláři při poslechu relaxační hudby a za přítomnosti vonné svíčky. Navozená atmosféra byla tedy příjemná a vhodná k práci.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

V průběhu tvorby této bakalářské práce bylo převážně využíváno studium materiálů o dané oblasti, osobního průzkumu, v podobě návštěvy jednotlivých lokalit Olomouckého kraje či účastí na soutěžích a v neposlední řadě rozhovorů s vybranými respondenty. Jejich úkolem bylo zodpovědět 11 otázek týkajících se Olomouckého kraje o podmínkách a možnostech pro outdoorové a volnočasové aktivity. Vzorek byl určen na základě pečlivého výběru. Jednalo se o 10 respondentů ve věku mezi 25 -42let z řad AČR z posádky Lipník nad Bečvou. Individuální rozhovor trval přibližně 30-40 min.

Průběh rozhovoru byl veden individuálně bez přítomnosti třetí osoby. Většina tázaných potvrdila moji hypotézu, že žijeme takřka v ideálním prostředí, tedy v kraji, vhodném pro seberealizaci v podstatě v jakémkoliv sportovním outdoorovém odvětví. V našem případě polovina z 10 odpovědělo, že outdoor pro ně znamená v podstatě důležitou součást života, která je nadměru obohacuje a přináší jim určitý pocit relaxace jak psychické, tak i svalové. Nejvíce respondenti udávali, že se jich týká cyklistika, turistika či in-line brusle, méně už pak běhání, vodní turistika a běžecké lyžování. Dle většiny z nich včetně, těch co nepocházejí z Olomouckého kraje, uvádějí, že Olomoucký kraj je vhodný pro širokou škálu sportů, vyjma vodní turistiky z důvodů nízkých stavů řek v létě a bylo poukázáno také na nedostatek tábořišť okolo řeky Moravy. Jako nedostatek bylo shledáno málo nebo žádné cyklostezky v okolí Uničova a Štěpánova (po návštěvě daných míst jim muselo být dáno za pravdu), dále jeden respondent uvedl, že není nijak obeznámen s možnostmi venkovního posilování v posilovnách, které jsou budovány venku. Dalším negativem bylo uváděno časté větší množství lidí zejména na cyklostezkách či přírodních koupalištích a neohleduplnost ostatních zúčastněných. Ohledně titulu „evropského charakteru, se téměř všichni shodli na tom, že Olomouci právem náleží ocenění „Evropské město sportu“ a kdo váhal, nakonec se také přiklonil k pozitivní odpovědi, neboť se domníval, že se na hlasování podíleli odborníci, kteří se asi nemýlili. Ohledně účasti a povědomí o závodech v Olomouckém kraji to také nebylo až tak vlažné. Sice se nejedná o vyloženě outdoorový závod, ale většina z respondentů zmínila Olomoucký půlmaratón, další nejfrekventovanější odpověď byla Author Šela Maraton – Lipník nad Bečvou, ale to je celkem vysvětlitelné, neboť tyto lidé pracují v Lipníku a tento závod se zde jezdí každoročně. S účastí to bylo o něco slabší, ale i závodníci byli mezi tázanými.

Ohledně podmínek týkajících se turistiky, cykloturistiky, vodních sportů a zimních sportů, byly odpovědi také uspokojivé. Jako místní turistický ráj jednoznačně zvítězily

Jeseníky, a to i v zimní podobě. Co se týká cykloturistiky, zazněla zmínka opět o chybějících stezkách v okolí a Uničova a Štěpánova, či neohleduplnosti některých lidí. Jako vodní sporty, byla často uváděna přírodní koupaliště, jen málo respondentů je aktivními vodáky, tak se to dá v celku pochopit. Ti co na vodu jezdí, uvedli, že stav vody není většinou uspokojivý a proto jezdí jinam, ať už u nás v republice nebo i v cizině. O něco přívětivější byly odpovědi na zimní sporty. Zdá se, že Jeseníky mají úspěch jak v turistice, tak i v zimních sportech. Sice bylo uváděno, že někteří respondenti preferují Beskydy, ale to z důvodu, že jsou blíže jejich domovů. Poměrně uspokojivé jsou dle nich i cyklistické podmínky.

6 ZÁVĚR

Bakalářská práce pojednává o možnostech outdoorového volnočasového vyžití v Olomouckém kraji. Outdoorové aktivity jsou v naší zemi velice oblíbené a věnuje se jim stále více lidí. Náš kraj nabízí nespočetné množství možností, kam vyrazit na výlet či za sportem. Ráda bych uvedla, že není žádná vyhraněná věková kategorie pro tyto činnosti. Outdoorovým aktivitám v širším slova smyslu se může věnovat opravdu každý. Záleží na každém individuálně, jak tuto příležitost uchopí a využije.

V práci jsme si popsali některé aspekty vlivu sportu na člověka a zjistili jsme, že neexistuje snad jediné negativum. Ve spojení člověk - sport. Sport, ať už běžně kdekoliv dělaný, má na zdraví člověka blahodárny vliv, když je tedy provozován uváženě a s mírou. Nahlédli jsme také do historie oblíbeného turistického značení v České republice, a dle číselných údajů o značených trasách, můžeme být na naši síť turistického značení značně pyšní. Dále jsme zavítali do krás Olomouckého kraje a zjistili, že je to takřka ideální místo pro všechny druhy turistiky a skrývá obrovské množství doposud neobjevených přírodních i turistických skvostů a sportovních možností, které je třeba podrobněji prozkoumat, nejlépe osobně. Jako značný minusový bod můžeme uvést snad jen to, že v některých částech kraje chybí vybudované cyklostezky a nízký stav vody nedovoluje mnohým být v Olomouckém kraji aktivním vodáckým turistou.

V práci také nalezneme několik tipů a návrhů, kam se vydat na výlety či za sportem, ať už se jedná o přírodní koupaliště, turistický či cyklistický výšlap, splutí řeky a nebo o návštěvu zasněžených svahů či bílé stopy. Abychom nebyli jen na pasivní bázi, najdeme zde i návrhy a popisy několika závodů pořádaných v Olomouckém kraji a také tipy na další sportovní akce pro aktivnější, závodně laděné jedince. Práce by měla poskytnout hrubý nástin toho, jak je na tom Olomoucký kraj s možnostmi pro realizaci sebe sama v ryze venkovních podmínkách. Domnívám se, a to nejen já, ale o dotazovaní respondenti, že náš kraj je na tom s podmínkami velmi dobře. O tom že Olomoucko je pro sport jako stvořené, jsou přesvědčeny i mnohé evropské státy, neboť Olomouc se v roce 2017 stala Evropským městem sportu. Titul Evropské město sportu (European City of Sport) je udělováno Evropskou asociací hlavních měst sportu (European Capitals of Sport Association). Přiznání titulu je oficiálním oceněním a uznáním, že podpora sportu je v daném městě velmi kvalitní.

7 SOUHRN

Anotace

Teoretická část se zabývá sportem obecně, z historického hlediska, současným rozdělením sportu a také jeho vlivem na člověka, vlivem přírody na člověka. Dále zde nalezneme rozdělení outdoorových aktivit a jejich popis.

Praktická část je zaměřena na jednotlivé konkrétní druhy činností a popisy a návrhy na realizaci v prostředí Olomouckého kraje a nalezneme odpovědi na otázky týkající se možností a podmínek pro tyto aktivity.

8 SUMMARY

Resumé

The theoretical part deals with sport in general, from the historical point of view, with the current division of sport and its influence on man, the influence of nature on man. Here we will find the division of outdoor activities and their description.

The practical part is focused on particular types of activities and descriptions and proposals for implementation in the environment of the Olomouc Region and we can find answers to questions about possibilities and conditions for these activities.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Zdroje:

- DOVALIL, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. (3. vyd.) Praha : Olympia.
- HENDL, J. (2005) *Úvod do kvalitativního výzkumu*. (1 vyd.) Praha: Karolinum.
- HESKOVÁ, M. (2006). *Cestovní ruch pro vyšší odborné školy a vysoké školy*. (1. vyd). Praha: Fortuna.
- CHOUTKA, M. a DOVALIL, J. (1987). *Sportovní trénink*. (1. vyd.) Praha: Olympia.
- KRAČMAR, B., NOVOTNÝ, P., BÍLÝ, M. (1998). *Základy kanoistiky*. (1. vyd.). Praha: Karolinum.
- KRAJHANZL, J. (2014). *Psychologie vztahu k přírodě a životnímu prostředí*. Brno: Lipka, MUNI press.
- KUBLÁK, Tomáš. *Horolezecká metodika 1.díl – Základy* [online]. MM Publishing [vid. 2014-12-24]. Dostupné z: <https://play.google.com/books/reader?id=2U7vBQAAQBAJ&printsec=frontcover&output=reader&hl=cs&pg=GBS.PP1>
- MORAVEC, R. (2007). *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. (1. vyd.) Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- ONDRÁČEK, J., HŘEBÍČKOVÁ, S. (2007). *Cykloturistika*. (1. vyd). Brno, Czech Republic: Masarykova Univerzita.
- PÁSKOVÁ, M., ZELENKA, J. (2002). *Cestovní ruch – výkladový slovník*. (1. vyd.) Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj.
- PERNICA, M., RYCHTECKÝ, P. (2012). *díl M Vývoj turistického značení u nás a značení turistických tras ve většině evropských zemí*. Klub českých turistů. Učební texty pro značkáře
- SEKOT, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. (1. Vyd) Praha: Grada.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, J. a HÁTLOVÁ, B. (2009) *Psychologie sportu*. (2. vyd.) Praha: Karolinum.
- SLEPIČKOVÁ, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. (2. vyd.) Praha: Karolinum.
- SOULEK, I., MARTINEK, K. (2000). *Cyklistika: horská, silniční, rekreační, výkonnostní*. (1. vyd.). Praha: Grada.
- ŠEĐOVÁ, K., ŠVARŤÍČEK, R. (2007) *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. (1. vyd.). Praha: Portál, s.r.o.
- VYŠKOVSKÝ, J. (1997). *Turistika a sporty v přírodě*. (1. vyd.) Brno, Czech Republic: Masarykova Univerzita.

Internetové zdroje:

www.asociacekrajů.cz: Asociace českých krajů: Charakteristika Olomouckého kraje [online]. [cit. 2017-05-09]. Dostupné z: <http://www.asociacekrajů.cz/>

www.bobrcup.cz: Free Litovel Bobr cup: Fotky [online]. [cit. 2017-11-12]. Dostupné z: <http://www.bobr-cup.cz/bobrcup/fotky>

www.horskavyzva.cz: / Rock point Horská výzva: Fotogalerie [online]. [cit.2017-11-12]. Dostupné z: <http://www.horskavyzva.cz/fotogalerie/>
http://olomoucky.denik.cz/ostatni_region/zavod_bobr20071006.html

www.rychlebskestezky.cz: Rychlebské stezky: Trail hunter [online]. [cit. 2017-09-09]. Dostupné z: <http://www.trailhunter.cz/takhle-vypada-wales-nejtezsi-trail-rychlebskych-stezek/mapa-rychleby/>

telesna-vychova.studentske.cz: Tělesná výchova a sport: Vznik sportu a jeho vývoj [online]. [cit.2016-12-15]. Dostupné z: <http://telesna-vychova.studentske.cz/2008/03/vznik-sportu-jeho-vvoj.html>

www.kct.cz: Učební texty pro značkáře (2012): VÝVOJ TURISTICKÉHO ZNAČENÍ u nás a značení turistických tras ve většině evropských zemí [online]. 2012 [cit. 2017-11-09]. Dostupné z: https://www.kct.cz/cms/sites/default/files/users/user1/dokumenty/znackari/UT-M_rev.A.pdf

In: Wikipedia: Olomoucký kraj – Administrativní členění [online]. [cit. 2017-11-09]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Olomouck%C3%BD_kraj#/media/File:Olomoucky_kraj-mapka.jpg

www.svetbehu.cz: Terminovka [online]. [cit. 2017-11-13]. Dostupné z: <http://www.svetbehu.cz/zavod/?filter%5B123%5D=dalsich-30-dnu&filter%5B142%5D=589&filter%5B125%5D=&filter%5B128%5D=&filter%5B129%5D=>
=

10 PŘÍLOHY

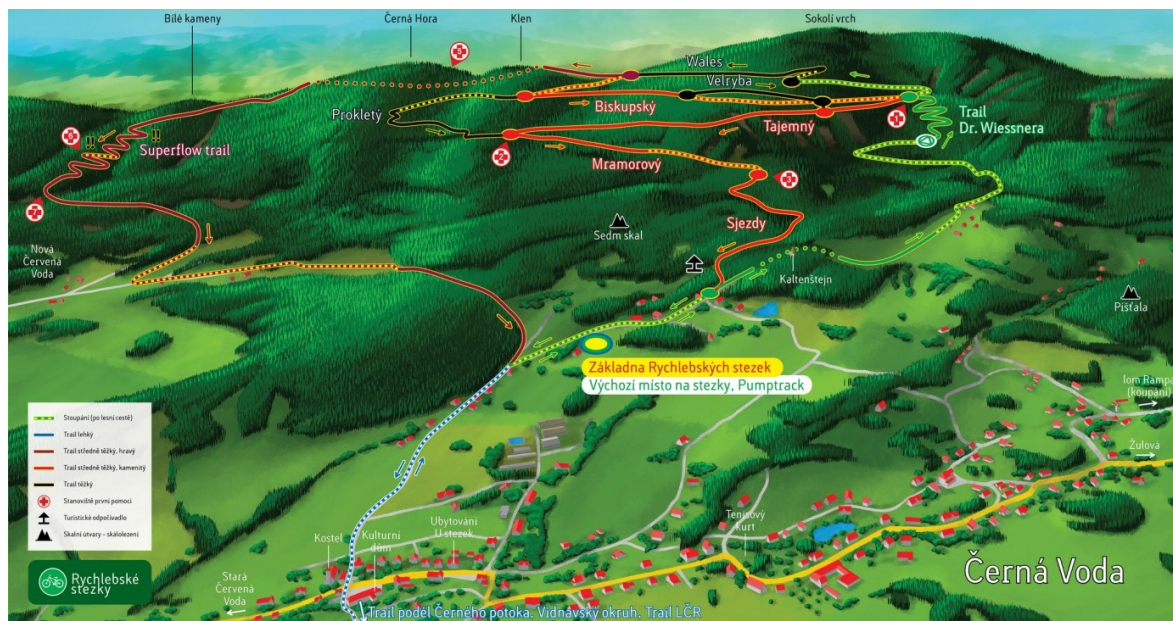
Příloha 1: Olomoucký kraj



Dostupné

z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Olomouck%C3%BD_kraj#/media/File:Olomoucky_kraj-mapka.jpg

Příloha 2: Mapa Rychlebských stezek



Dostupné z: <http://www.trailhunter.cz/takhle-vypada-wales-nejtezsi-trail-rychlebskych-stezek/mapa-rychleby/>

Příloha 3: Rozhovor

- 1) Co pro vás znamená outdoorová aktivita?
- 2) Věnujete se aktivně nebo rekreačně nějakému sportu, volnočasové aktivitě? Jakému/ jaké a kde?
- 3) Jsou podle Vás podmínky pro Váš sport adekvátní Vašemu očekávání (v Olomouckém kraji)?
- 4) Jak se Vám líbí v Olomouckém kraji a jakou aktivitu zde provozujete / jste provozoval(a)?
- 5) Co si myslíte o podmínkách pro turistiku v Olomouckém kraji?
- 6) Co si myslíte o podmínkách pro cyklistiku v Olomouckém kraji?
- 7) Co si myslíte o podmínkách pro zimní sporty v Olomouckém kraji?
- 8) Co si myslíte o podmínkách pro vodní sporty Olomouckém kraji?

9) Je něco co Vám v nabídce ze strany sportovní či volnočasové aktivity Olomouckého kraje chybí a zaregistroval(a) jste nějaké negativum v tomto směru? Pakliže ano, uveďte prosím co?

10) Myslíte si, že Olomouc dostala právem titul „Evropské město sportu“ ?

11) Účastnil(a) jste se nějakého závodu v Ol. kraji pakliže ano, uveďte prosím jakého a nebo alespoň uveďte nějaký závod, který znáte?

Příloha 4: Seznam respondentů

<i>Č. respondenta</i>	<i>pohlaví</i>	<i>Věk</i>	<i>funkce</i>	<i>Kraj/místo pobytu</i>
Respondent 1	Ž	25	Technik	Olomoucký kraj/ Uničov/Lipník n. B.
Respondent 2	M	33	Technik	Zlínský / Zlín
Respondent 3	Ž	30	Asistentka velitele	Olomoucký kraj / Olomouc
Respondent 4	Ž	26	Technik	Olomoucký kraj/ Přerov
Respondent 5	M	37	Technik	Moravskoslezský/ Ostrava
Respondent 6	Ž	42	Technik	Brněnský / Vyškov
Respondent 7	Ž	29	Operátor	Moravskoslezský/ Ostrava – Hrabůvka
Respondent 8	M	35	Řidič -spojář	Pardubický/ Pardubice/Lipník n. B.
Respondent 9	M	36	Výkonný praporčík	Olomoucký kraj/ Štěpánov
Respondent 10	M	32	Střelec operátor	Olomoucký kraj/ Prostějov

Příloha 5: Rozhovory s respondenty

Respondent 1

- 1) Co pro vás znamená outdoorová aktivita?** *„No, pro mě to moc neznamená. Ale je to prostě aktivita, která se dělá venku, třeba turistika. Já k tomu moc vztah nemám.“*
- 2) Věnujete se aktivně nebo rekreačně nějakému sportu, volnočasové aktivitě? Jakému/ jaké a kde?** *„Moc ne, nemám na to čas, protože studuju VŠ, tak většinu času věnuji studiu a přítelovi. Ale když už mám čas tak jdeme na brusle, kolo nebo na krytý bazén. Bydlím v Lipníku, takže cyklostezky, když jsem u mámy v Uničově, tak tam je taky stezka na brusle /kolo.“*
- 3) Jsou podle Vás podmínky pro Váš sport adekvátní Vašemu očekávání (v Olomouckém kraji)?** *„No tak tam kde jsem měla možnost jezdit na bruslích či kole to bylo fajn, byla jsem v Olomouci, tady v Lipníku i v Uničově.“*
- 4) Jak se Vám líbí v Olomouckém kraji a jakou aktivitu zde provozujete / jste provozoval(a)?** *„Je to má rodná krajina, takže pro mě super, mám to tu ráda. A jak jsem řekla, brusle, kolo, výjimečně běh. A samozřejmě když je nálada a čas tak i nějaká ta lehká turistika, ale to spíše v létě nebo na jaře.“*
- 5) Co si myslíte o podmínkách pro turistiku v Olomouckém kraji?** *„Dobré podmínky, ale znám jen Jeseníky. Takže pro turistiku Jeseníky paráda.“*
- 6) Co si myslíte o podmínkách pro cyklistiku v Olomouckém kraji?** *„Záleží na tom, kde jezdím. V Uničově to je špatné, ale třeba tady v Lipníku se mi ty trasy líbí.“*
- 7) Co si myslíte o podmínkách pro zimní sporty v Olomouckém kraji?** *„Já nelyžuju, jen čas od času běžky, ale to jako fakt málo. Takže moc nevím.“*
- 8) Co si myslíte o podmínkách pro vodní sporty Olomouckém kraji?** *„Vodní sporty vůbec, ale koupání jo. Je tady hodně míst a prostoru pro koupání. My jezdíváme na Jadran, občas na Poděbrady u Olomouce.“*
- 9) Je něco co Vám v nabídce ze strany sportovní či volnočasové aktivity Olomouckého kraje chybí a zaregistroval(a) jste nějaké negativum v tomto směru? Pakliže ano, uveďte prosím co?** *„Mohlo by být více cyklostezek v okolí Uničova. A občas mě štve to množství lidí třeba právě na těch cyklostezkách, co navštěvuju nebo na některých přírodních koupalištích.“*
ale vlastně ty lidi jsou všude.“
- 10) Myslíte si, že Olomouc dostala právem titul „Evropské město sportu?“, Rozhodně ano!“**

11) Účastnil(a) jste se nějakého závodu v Ol. kraji pakliže ano, uveďte prosím jakého a nebo alespoň uveďte nějaký závod, který znáte? *„Ne, neúčastnila, ale v budoucnu bych asi chtěla zkusit nějaký lehčí závod, až zhubnu. Zním Olomoucký půlmaraton a BOBR CUP Litovel od kamaráda.“*

Respondent 2

1) Co pro vás znamená outdoorová aktivita? *„Jsem vášnivý cyklista, takže já mám outdoor v krvi. Jezdím rád MTB. Veškerý volný čas věnuji rodině a ten zbytek MTB.“*

2) Věnujete se aktivně nebo rekreačně nějakému sportu, volnočasové aktivitě? Jakému/ jaké a kde? *Ano, právě tomu horskému kolu, spíše na rekreační úrovni, ale patřím k těm vášnivějším hobíkům. Jsem ze Zlína, takže to znám spíše v okolí Zlína, takpěkné kopečky tam máme. A ještě lyžuju na sjezdovkách.“*

3) Jsou podle Vás podmínky pro Váš sport adekvátní Vašemu očekávání (v Olomouckém kraji)? *„Já moc místní podmínky neznám, ale co jsem měl možnost jet pár závodů tady po okolí, zdálo se mi to fakt dobré. Rozmanitost terénu, pěkné cesty. Bohužel jsem jen na té cyklo úrovni. Občas zajedeme s manželkou na nějaký výlet, ale to víš, kolo je kolo. Ale jestliže mám odpovědět, tak jo, podmínky jsou dobré.“*

4) Jak se Vám líbí v Olomouckém kraji a jakou aktivitu zde provozujete / jste provozoval(a)? *„Ano líbí se mi tu, tak samozřejmě jízda na kole a krajina je to tu pěkná a měl jsem možnost tady také běhat. Tady v okolí to trochu znám. A turistika taky nějaká proběhla, Sv. Kopeček, Jeseníky, okolí Helfštýnu, Bouzov a Litovelské Pomoraví.“*

5) Co si myslíte o podmínkách pro turistiku v Olomouckém kraji? *„To co jsem měl možnost poznat, tak bylo dobré. Máme hlavně projité Jeseník.. Takže ano, podmínky pro turistiku jsou uspokojivé.“*

6) Co si myslíte o podmínkách pro cyklistiku v Olomouckém kraji? *„Cyklistika, no měl jsem možnost párkrát to tady projet, a značení celkem dobré a trasy taky o.k.“*

7) Co si myslíte o podmínkách pro zimní sporty v Olomouckém kraji? *„Bohužel moc nevím, jezdíváme spíše do ciziny, ale když jsem jel do Jeseníků, tak jsem moc spokojený nebyl. Jednak ceny, kvalita a o víkendech strašné fronty. Proto raději jezdíme do Rakouska a Itálie.“*

8) Co si myslíte o podmínkách pro vodní sporty Olomouckém kraji? *„Nemám vůbec zdání. Tady se dá jezdit i na vodě? Jo a ohledně plavání v přírodě, byl jsem jednou na Výklekách, krásná voda tam je a na Poděbradech na nuda pláži. To se docela taky dalo.“*

9) Je něco co Vám v nabídce ze strany sportovní či volnočasové aktivity Olomouckého kraje chybí a zaregistroval(a) jste nějaké negativum v tomto směru? Pakliže ano, uveďte prosím co? „*No z mé strany asi nic, neboť jsem ze Zlína a mám spíše projetý náš kraj*“

Já jsem se nesešel s žádným negativem, jen občas je třeba na těch cyklostezkách dávat větší pozor, protože tam někdy rodiče nechají děti bez dozoru a děti nedávají pozor, tak musíme být pozornější. Nikdo se nechce rozbít a nebo nechce rozbít na cyklostezce malé dítě.“

10) Myslíte si, že Olomouc dostala právem titul „Evropské město sportu“ ? „*Asi ano*“

11) Účastnil(a) jste se nějakého závodu v Ol. kraji pakliže ano, uveďte prosím jakého a nebo alespoň uveďte nějaký závod, který znáte? „*Cyklo závody v Olomouci, už nevím název, asi Buřinka, pak v Dolanech se jezdívalo, Bělkovice, Litovel... dál opravdu nevím, znám pak ještě půlmaraton a nějaké běhy další. Jednou jsem jel triatlon v Lošově a jakési závody na běžkách na Skřítku, ale to už je moc let zpátky.*“

Respondent 3

1) Co pro vás znamená outdoorová aktivita? „*Já jsem poměrně aktivní a baví mě to. Ať už jde o běh v terénu, horské kolo, sjezdovky, horská turistika, voda, běžkování, baví mě to a k životu to potřebuju.*“

2) Věnujete se aktivně nebo rekreačně nějakému sportu, volnočasové aktivitě? Jakému/ jaké a kde? „*No spíše aktivněji, snažím se tak 5x v týdnu něco aktivně dělat. Jinak je to běh, v sezóně kolo, turistika vlastně celoročně, dle možností. Místo, nemám vyhraněné, takže kdekoliv se zrovna vyskytují. Jde-li o Olomoucký kraj, tak taky všechno – kolo, běh, plavání i v přírodních nádržích, turistika, lyžování - Jeseníky, Beskydy, vše co je poblí. Ale v Hlubočkách v tom ski - areálu jsem ještě nebyla.*“

3) Jsou podle Vás podmínky pro Váš sport adekvátní Vašemu očekávání (v Olomouckém kraji)? „*Já se domnívám, že je to tady poměrně v pohodě a dá se tady najít v podstatě všechno, co člověka napadne ve spojitosti s outdoorem či sportem.*“

4) Jak se Vám líbí v Olomouckém kraji a jakou aktivitu zde provozujete / jste provozoval(a)? „*Mě se tady líbí, i když ta placatá Haná nic moc, ale směrem k Jeseníkům je to v pohodě. Jsem tady doma a dělám tady všechno co jsem řekla předtím.*“

5) Co si myslíte o podmínkách pro turistiku v Olomouckém kraji? „*Jelikož jsem zapálená turistka a ráda se toulám po horách, nejen u nás, v našem kraji tak jednoznačně musím říct, že jsem spokojená co se tras a značení týká, ale horší, mnohem horší je to s pohostinstvím v horách. V Jeseníkách konkrétně, několikrát jsem narazila na neochotu,*

protážené obličejě obsluhy a podobně. Nechápu to moc. “

6) Co si myslíte o podmínkách pro cyklistiku v Olomouckém kraji? *„Pro cyklistiku je to tady taky dobré, baví mě hlavně jak to je tu všechno pěkně značené, když nejste úplně lama, tak skoro nemáte šanci zabloudit. Ale já raději jezdím po neznačených trasách v lese, nevýhodou, že je lepší jezdit s někým, když jedu někam kde to neznám, což mě do jisté míry docela omezuje. “*

7) Co si myslíte o podmínkách pro zimní sporty v Olomouckém kraji? *„Jsem taky běžkařka, takže jezdívám často do Jeseníků na běžky. Na Praděd to nemá cenu, tam bývá strašná spousta lidí, tak mám jiná místa. Třeba Paprsek, Skřítek nebo Nová Ves u Rýmařova. Tam když je sníh tak je to paráda a když si přivstanu, není co řešit. Sjezdovky řeším většinou cizinou, ale letos bych chtěla okouknout Kouty a ty Hlubočkxy. “*

8) Co si myslíte o podmínkách pro vodní sporty Olomouckém kraji? *„To už je horší, dá se tady pořádně jezdit jen na jaře, teda tak, abych si nedrhla pádlem o zem. Je to špatné přes léto. A taky s tím tábořením kolem vody, moc neznám místa kde by to bylo ok. “*

9) Je něco co Vám v nabídce ze strany sportovní či volnočasové aktivity Olomouckého kraje chybí a zaregistroval(a) jste nějaké negativum v tomto směru? Pakliže ano, uveďte prosím co? *„Je to tady bohaté na všechny možné aktivity, a takhle z hlavy mě asi rychle nic nenapadne co tady chybí. Negativní zkušenost snad ani nemám, občas mě jen štvou lidé na některých cyklostezkách, chovají se jako by tam byli sami, neohleduplní. No ale to je prostě na každém jednotlivci, to se nijak nedá ovlivnit. Mám ráda Praděd a tam je to stále to samé, cyklisti vs. chodci, chodci vs. běžkaři, či pejskaři. Je to prostě o ohleduplnosti a ta bohužel často chybí. No a jako nedostatek můžu ještě uvést dle mě málo tábořišť okolo Moravy, nebo o nich alespoň nevím, a omezený pohyb v Jeseníkách. Mohlo by tam být více cestiček, ale zase s ohledem na faunu a floru je to asi složité. “*

10) Myslíte si, že Olomouc dostala právem titul „Evropské město sportu“ ? *„Jako správný Olomoučák musím souhlasit. “*

11) Účastnil(a) jste se nějakého závodu v Ol. kraji pakliže ano, uveďte prosím jakého a nebo alespoň uveďte nějaký závod, který znáte? *„Ano účastnila jsem se asi mtb závodů, pravidelně Bobr cup, Horská výzva Jeseníky, taky Olomoucký půlmaraton, různé běžecké závody, je tu z čeho si vybírat. “*

Respondent 4

1) Co pro vás znamená outdoorová aktivita? „Pro mě spíše nic moc, nemám na to bohužel čas, protože dítě mě docela vyčerpává, ale dříve jsem alespoň trochu běhala a jezdila na kole, takže to pro mě bylo takové příjemné zpestření, ale že bych tomu někdy moc podlehla, tak ne.“

2) Věnujete se aktivně nebo rekreačně nějakému sportu, volnočasové aktivitě? Jakému/ jaké a kde? „Teď už ani ne, jako v práci trochu musím, protože to je povinné, ale doma spíše jen výlety, lehká turistika po okolí a tam kde se dá s malým dítětem, občas výlet na nějaké památky, ale sport moc ne. Až malý bude větší, chtěla bych zase jezdit na kole a běhám.“

3) Jsou podle Vás podmínky pro Váš sport adekvátní Vašemu očekávání (v Olomouckém kraji)? Já jsem z Přerova a jsem spokojená, teda z pohledu mých aktivit. Kdybych chtěla tak je tu kde běhat, i brusle a kolo. Takže nemám výtek. A celkově Olomoucký kraj je poměrně velký a dá se tady dělat hodně aktivit a to i s dětmi.“

4) Jak se Vám líbí v Olomouckém kraji a jakou aktivitu zde provozujete / jste provozoval(a)? „Líbí se mi tu, no a bylo to ta cyklistika, turistika. Myslím, že je toho tady dost můžeš tady dělat všechny možné druhy sportů. Dokonce i lanová centra tady jsou, překvapilo mě to například u Helfštyna a taky u ZOO na Sv. Kopečku“

5) Co si myslíte o podmínkách pro turistiku v Olomouckém kraji? „Jako sama za sebe můžu říct, že z mého pohledu je to paráda.. To jsem byla velmi. A Jeseníky na turistiku, pecka!“

6) Co si myslíte o podmínkách pro cyklistiku v Olomouckém kraji? „Hlavně využívám cyklostezky, tady v okolí, jinde to neznám. Tady je to dobré i s malým se tu dá.“

7) Co si myslíte o podmínkách pro zimní sporty v Olomouckém kraji? „No to moc nevím, nelyžuju, chodíme jen bobovat a když je velká zima tak tady na rybník na brusle, na Bečvu moc ne to se bojím.“

8) Co si myslíte o podmínkách pro vodní sporty Olomouckém kraji? „To jde bohužel mimo mě, ale koupat se chodíme na bazén nebo na Jadran. Výkleky jsou taky super.“

9) Je něco co Vám v nabídce ze strany sportovní či volnočasové aktivity Olomouckého kraje chybí a zaregistroval(a) jste nějaké negativum v tomto směru? Pakliže ano, uveďte prosím co? „Nic mě nenapadá.“

10) Myslíte si, že Olomouc dostala právem titul „Evropské město sportu“ ? „Tak Olomouc mám v oblibě, a ani nevím, že má takový titul. Tak asi si ho zaslouží.“

11) Účastnil(a) jste se nějakého závodu v Ol. kraji pakliže ano, uveďte prosím jakého a nebo alespoň uveďte nějaký závod, který znáte? „Ne neúčastnila jsem se žádného, ale od kamarádky znám Horskou výzvu, Bobr cup, Šela maraton, Mamut bike Přerov, no a to asi tak vše., jo a ještě v Oseku se jezdí nějaký triatlon myslím.“

Respondent 5

1) Co pro vás znamená outdoorová aktivita? „*Tak pro mě osobně to znamená pohoda a relax venku, pro někoho asi může být i životní styl. Já mám rád pár aktivit, jako turistika, kempování, občas horské kolo. Je to součást mého života a mám to rád.*“

2) Věnujete se aktivně nebo rekreačně nějakému sportu, volnočasové aktivitě? Jakému/ jaké a kde? „*Zas tak moc aktivně ne, ale snažím se pravidelně sportovat. Hlavně běhání a cyklistika, jelikož jsem z Ostravy, tak spíše tam. Ale když jsem v práci a máme tělesnou přípravu, chodím běhat k Helfštyínu a tam je to sice samý kopec, ale je to fajn.*“

3) Jsou podle Vás podmínky pro Váš sport adekvátní Vašemu očekávání (v Olomouckém kraji)? „*Já tu chodím jen běhat, a párkrát jsem vyjel na kole. Ale turistika je v pohodě, s rodinou pravidelně jezdíme do Jeseníků a máme to tam všichni rádi.*“

4) Jak se Vám líbí v Olomouckém kraji a jakou aktivitu zde provozujete / jste provozoval(a)? „*Jako je to pěkné, ale u nás je to samozřejmě lepší. Jsem z Ostravy, takže to je celkem jasné. Ale pro ty sporty co jsem mohl zkusit tady, tak podmínky jsou dobré.*“

5) Co si myslíte o podmínkách pro turistiku v Olomouckém kraji? „*Myslím, že Jeseníky jsou dobré a podmínky uspokojivé, jak pro jednotlivce, tak i pro nás co máme rodinky.*“

6) Co si myslíte o podmínkách pro cyklistiku v Olomouckém kraji? „*Bohužel jsem jezdil jenom tady po okolí, to bylo fajn, a ještě po cyklostezce do Přerova, ale jinak nevím..*“

7) Co si myslíte o podmínkách pro zimní sporty v Olomouckém kraji? „*Jezdíváme na Bílou, Jeseníky vůbec. Takže nevím.*“

8) Co si myslíte o podmínkách pro vodní sporty Olomouckém kraji? „*Nemám zdání, vodák nejsem.*“

9) Je něco co Vám v nabídce ze strany sportovní či volnočasové aktivity Olomouckého kraje chybí a zaregistroval(a) jste nějaké negativum v tomto směru? Pakliže ano, uveďte prosím co? „*Nevím, mě asi nic nechybí. A zkušenost nějakou špatnou asi taky nemám, jen možná ohledně lyžování na Pradědu, že je tam ten pohyb na sjezdovce poněkud omezen. Ale na běžky je to celkem dobré.*“

10) Myslíte si, že Olomouc dostala právem titul „Evropské město sportu“? „*Tak asi jo, v Olomouci jsem sice nikdy nespotoval, ale asi se tam dá dělat hodně věcí.*“

11) Účastnil(a) jste se nějakého závodu v Ol. kraji pakliže ano, uveďte prosím jakého a nebo alespoň uveďte nějaký závod, který znáte? „*Ne, vlastně jednou jsem běžel Olomoucký půlmaratón, několik lez zpátky, ale to už se asi opakovat nebude. Já znám Šelu a*

Mamut bike, no protože to je Lipník a Přerov, ale jinak teda moc nevím, ještě kamarádka jezdívá Bobr cup, to je myslím v Litovli..“

Respondent 6

1) Co pro vás znamená outdoorová aktivita? *„Já se už moc takovým věcem nevěnuju, jednak nemám čas a jednak mě to ani nebaví, ale když mi bylo o 10 let miň tak to bylo jiné.“*

2) Věnujete se aktivně nebo rekreačně nějakému sportu, volnočasové aktivitě? Jakému/ jaké a kde? *„V současné době mám nějaké zdravotní obtíže, takže pokud nemusím, tak moc nesportuju, mám úlevy, takže vlastně ani v práci nic moc nemusím, ale docela mě to štve.“*

3) Jsou podle Vás podmínky pro Váš sport adekvátní Vašemu očekávání (v Olomouckém kraji)? *„Pocházím z Vyškova, takže bych vám spíše mohl říct něco o Brněnském kraji, o Olomouckém nic moc nevím.“*

4) Jak se Vám líbí v Olomouckém kraji a jakou aktivitu zde provozujete / jste provozoval(a)? *„Já to tu moc neznám, ale jezdívám s manželkou každý rok do Jeseníků na rekreaci a tam to máme dost rádi, vlastně na to nedáme dopustit.“*

5) Co si myslíte o podmínkách pro turistiku v Olomouckém kraji? *„Tak to co jsem měl šanci poznat, tak bylo dobré. Znáám hlavně ty Jeseníky a tam se mi to zdá být fajn, jiná místa neznám.“*

6) Co si myslíte o podmínkách pro cyklistiku v Olomouckém kraji? *„Znáám jen Jeseníky, tam je to pro turistiku dobré, ale cyklistiku si tam třeba nedokážu a ani nechci představit“*

7) Co si myslíte o podmínkách pro zimní sporty v Olomouckém kraji? *„Je to nic moc si myslím.“*

8) Co si myslíte o podmínkách pro vodní sporty Olomouckém kraji? *„Nevím, nemám zdání.“*

9) Je něco co Vám v nabídce ze strany sportovní či volnočasové aktivity Olomouckého kraje chybí a zaregistroval(a) jste nějaké negativum v tomto směru? Pakliže ano, uveďte prosím co? *„Jak jsem říkal, já moc nesportuju, takže ani nevím co by v Olomouckém kraji mohlo chybět takže ne nevím o ničem ani o negativech.“*

10) Myslíte si, že Olomouc dostala právem titul „Evropské město sportu“? *„Slyšel jsem o tom, ale opravdu nevím co je možné nebo nemožné dělat v Olomouci, ale asi to někdo odsouhlasil, a bude to pravda.“*

11) Účastnil(a) jste se nějakého závodu v Ol. kraji pakliže ano, uveďte prosím jakého a nebo alespoň uveďte nějaký závod, který znáte? „*Nemám vůbec zdání, ale slyšel jsem o tom cyklistickém závodě, co se jezdí tady v Lipníku, ale jinak nevím.*“

Respondent 7

1) Co pro vás znamená outdoorová aktivita? „*Já to mám ráda, hlavně outdoor jako trekking a kempování po horách, takže pro mě to znamená docela dost, je to můj styl. Taky ráda jezdím na kole a běhám v lese.*“

2) Věnujete se aktivně nebo rekreačně nějakému sportu, volnočasové aktivitě? Jakému/ jaké a kde? „*Hraju fotbal, takže se sportem a vlastně pohybem obecně mám celkem dobrý vztah. Taky ráda běhám a občas zajedu na bruslích či horském kole*“

3) Jsou podle Vás podmínky pro Váš sport adekvátní Vašemu očekávání (v Olomouckém kraji)? „*K tomu nemám moc co říct, já jsem z Ostravy a většinu aktivit dělám doma v Ostravě a nebo v Beskydech, takže k Olomouckému kraji moc nemám co říct. Ale jestli Lipník patří do Olomouckého kraje, což asi ano, tak tady chodívám běhat, a docela se mi to tu zamlouvá*“

4) Jak se Vám líbí v Olomouckém kraji a jakou aktivitu zde provozujete / jste provozoval(a)? „*Tak běhám tady v rámci práce a to je tak vše. Ale párkrát jsem byla na turistice v Jeseníkách, sice Beskydy jsou moji favorité, ale Jeseníky taky nejsou špatné.*“

5) Co si myslíte o podmínkách pro turistiku v Olomouckém kraji? „*Jednoznačně Jeseníky jsou fajn pro turistiku a jednou jsem byla ještě se střední školou na výletě v Litovelském Pomoraví, na jaře to byl, a tam se mi taky docela dost líbilo.*“

6) Co si myslíte o podmínkách pro cyklistiku v Olomouckém kraji? „*To nevím*“

7) Co si myslíte o podmínkách pro zimní sporty v Olomouckém kraji? „*Preferuji Beskydy, je to pro mě blíž, ale občas s kamarády zajedeme do Kout, a tam je to celkem ucházející, až na ty fronty a někdy je tam problém s parkováním.*“

8) Co si myslíte o podmínkách pro vodní sporty Olomouckém kraji? „*Na vodu v ČR nejezdím.*“

9) Je něco co Vám v nabídce ze strany sportovní či volnočasové aktivity Olomouckého kraje chybí a zaregistroval(a) jste nějaké negativum v tomto směru? Pakliže ano, uveďte prosím co? „*Mě teda nic nechybí, se tam moc nevyskytují, takže ani nevím a nesetkala.*“

10) Myslíte si, že Olomouc dostala právem titul „Evropské město sportu“ ? *„Párkrát jsem v Olomouci byla za sportem a zdálo se mi, že to zas až tak exklusivní není. No ale zřejmě se odborníci shodli a má to něco do sebe.“*

11) Účastnil(a) jste se nějakého závodu v Ol. kraji pakliže ano, uveďte prosím jakého a nebo alespoň uveďte nějaký závod, který znáte? *„Jen účast na nějakých běžeckých závodech a to bylo docela fajn. Jinak znám Olomoucký maraton, mtb závod Šela tady v Lipníku, Jesenický maraton nebo něco takového a slyšela jsem o Horské výzvě v Jeseníkách, no a ještě Mamut bike Přerov.“*

Respondent 8

1) Co pro vás znamená outdoorová aktivita? *„Jsem spíš rybář než horal, takže jestli rybaření nepatří do outdooru, tak moc in nejsem.“*

2) Věnujete se aktivně nebo rekreačně nějakému sportu, volnočasové aktivitě? Jakému/ jaké a kde? *„Sportovnímu rybaření, i závodně. Jinak jsem nucen v práci, běhat tady po okolí a tady se mi to moc nelíbí. Možná máme špatné trasy na běhání. Ale ne, nelíbí se mi tady to okolí.“*

3) Jsou podle Vás podmínky pro Váš sport adekvátní Vašemu očekávání (v Olomouckém kraji)? *„Olomoucký kraj popravdě moc neznám. Takže vlastně nevím.“*

4) Jak se Vám líbí v Olomouckém kraji a jakou aktivitu zde provozujete / jste provozoval(a)? *„Nevím co mám říct, když to tady neznám, jsem tady krátce.“*

5) Co si myslíte o podmínkách pro turistiku v Olomouckém kraji? *„Zatím nevím, ale chtěl bych se seznámit s místními podmínkami, jak říkám jsem tu zatím jen krátce.“*

6) Co si myslíte o podmínkách pro cyklistiku v Olomouckém kraji? *„Nevím.“*

7) Co si myslíte o podmínkách pro zimní sporty v Olomouckém kraji? *„Nevím.“*

8) Co si myslíte o podmínkách pro vodní sporty Olomouckém kraji? *„Nevím.“*

9) Je něco co Vám v nabídce ze strany sportovní či volnočasové aktivity Olomouckého kraje chybí a zaregistroval(a) jste nějaké negativum v tomto směru? Pakliže ano, uveďte prosím co? *„Neví, poznám časem.“*

10) Myslíte si, že Olomouc dostala právem titul „Evropské město sportu“ ? *„V Olomouci jsem nikdy nebyl, takže nevím.“*

11) Účastnil(a) jste se nějakého závodu v Ol. kraji pakliže ano, uveďte prosím jakého a nebo alespoň uveďte nějaký závod, který znáte? *„Ne zatím ne a neznám žádné.“*

Respondent 9

1) Co pro vás znamená outdoorová aktivita? „*U mě je to takové složitější, rád jsem chodíval na výlety do hor, takže skoro každý víkend v terénu, ale od té doby co mám rodinu a dům, je to komplikované neboť čas věnuji jim.*“

2) Věnujete se aktivně nebo rekreačně nějakému sportu, volnočasové aktivitě? Jakému/ jaké a kde? „*Hraju fotbal, u nás ve Štěpánově a se snowboardem jsem minulý rok začal*“

3) Jsou podle Vás podmínky pro Váš sport adekvátní Vašemu očekávání (v Olomouckém kraji)? „*Co jsem měl možnost prochodit, nebo pojezdít na kole tak to bylo dobré.*“

4) Jak se Vám líbí v Olomouckém kraji a jakou aktivitu zde provozujete / jste provozoval(a)? „*V Olomouckém kraji jsem se narodil, takže to tu mám rád. A jak říkám, fotbálek, cyklistika, turistika.*“

5) Co si myslíte o podmínkách pro turistiku v Olomouckém kraji? „*Tak to co jsem měl možnost ta turistika v Jeseníkách je super i hodně těch památek tady máme proježděných.*“

6) Co si myslíte o podmínkách pro cyklistiku v Olomouckém kraji? „*Já jsem právě nespokojen se stavem cyklostezek v okolí naší vesnice, ale jinak ty frekventované cyklostezky jsou asi ok. Jinak jsem nic moc na kole nepojezdil.*“

7) Co si myslíte o podmínkách pro zimní sporty v Olomouckém kraji? „*Jak jsem říkal, začal jsem se snowboardem, a jezdil jsem do Hluboček. Tam se mi to zdálo pro začátečníka bezvadné. Tento rok budu jezdit zas, jestli mě teda žena pustí. Jinak na větší sjezdovky jsem se nedostal. Takže nedokážu moc posoudit.*“

8) Co si myslíte o podmínkách pro vodní sporty Olomouckém kraji? „*No my tady máme pískovnu kousek od vesnic, pak Chomoutov, kde se dá taky koupat i rybařit, takže to je docela dobré. Jinak vodák nejsem a o nevím co ty vody tady.*“

9) Je něco co Vám v nabídce ze strany sportovní či volnočasové aktivity Olomouckého kraje chybí a zaregistroval(a) jste nějaké negativum v tomto směru? Pakliže ano, uveďte prosím co? „*Jak jsem říkal jsem ze Štěpánova a mám dva prcky, tak mi tady chybí nějaká cyklostezka, abychom mohli zajet na kolo třeba celá rodina. Nejbližší stezka je až ta směrem na Šternberk, a tam se musí jet kus po cestě, takže s dětmi to ještě nedáváme. V Olomouci na bazéně přes léto není k hnutí, ale to sem asi nepatří?*“

10) Myslíte si, že Olomouc dostala právem titul „Evropské město sportu“ ? „*Já tam jezdím jenom občas do obchodů, takže ani nevím, ale co jsem slyšel od borců, tak je to asi dobré v té Olomouci.*“

11) Účastnil(a) jste se nějakého závodu v Ol. kraji pakliže ano, uveďte prosím jakého a nebo alespoň uveďte nějaký závod, který znáte? „*Ne účastnil, a ani to nemám v plánu. Zním Olomoucký maraton nebo vlastně půlmaratón a to je asi tak všecko. Jo ještě tady v Lipníku se jezdí nějaký závod horských kol.*“

Respondent 10

1) Co pro vás znamená outdoorová aktivita? „*Já jsem vyrůstal na dědině, takže život a činnost venku pro mě není nic neobvyklého. Rád se toulám přírodou sám nebo s kamarády, se stanem nebo jen tak na divoko. Jsem takový tramp. Mám rád trekking po horách zejména Jeseníky a Beskydy, taky rád jezdím na kole a běžkách a občasně se věnuji paraglidu/ pozůstatek s Prostějova- výsadky. Znamená to pro mě tedy dost.*“

2) Věnujete se aktivně nebo rekreačně nějakému sportu, volnočasové aktivitě? Jakému/ jaké a kde? „*Aktivně to máš na mysli co? Já chodím tak 4x týdně do posilovny, 4x týdně běhám po lesích, chodím plavat zejména na Plumlov, i v nepříznivém počasí v neoprenu a věnuji se MTB..*“

3) Jsou podle Vás podmínky pro Váš sport adekvátní Vašemu očekávání (v Olomouckém kraji)? „*To asi záleží na každém jak se k tomu postaví. Já jsem bývalý výsadkář a nejsem náročný. Já si vždy a všude najdu na daném místě určitá pozitiva a výhody, které patřičně využiji ke prospěchu svému. Pro mě tedy není důležité kde jsem, ale jak se dokážu zabavit.*“

4) Jak se Vám líbí v Olomouckém kraji a jakou aktivitu zde provozujete / jste provozoval(a)? „*Je to můj rodný kraj a asi jen hlupák může říci, nemá svou rodnou hroudu rád. Já to tu mám rád a jsem spokojen. Dělal jsem zde spoustu věcí. Turistika/tramping Jeseníky, MTB Rychleby a Jeseníky, winter survival Jeseníky, sjíždění Moravy, běhy v okolí Lipníka a Sv. Kopečku, Čechy pod Kosířem a okolí Prostějova.*“

5) Co si myslíte o podmínkách pro turistiku v Olomouckém kraji? „*Jak jsem říkal, já se dokážu zabavit všude, takže je mi jedno kde se zrovna nacházím. Ale ano, Olomoucký kraj mám rád podmínky jsou zde, alespoň pro mě velmi dobré.*“

6) Co si myslíte o podmínkách pro cyklistiku v Olomouckém kraji? „*Stejně jak jsem řekl k turistice.*“

7) Co si myslíte o podmínkách pro zimní sporty v Olomouckém kraji? *Vzhledem k mé účasti na několika Winter Survivalech, jsem si oblíbil i sněžnice a skialpy. Občas si s kamarády zajedeme. Po tom se mi už lyžování zdálo být nudné. Ale když už není vážně co dělat tak si zajedu i do Jeseníků na upravené sjezdovky. Jezdím do Ostružné, na Praděd a do*

Kout. “

8) Co si myslíte o podmínkách pro vodní sporty Olomouckém kraji? *„ Koupat se chodím na Plumlov, Tovačov nebo Poděbrady no a potápět na Náklo. Na lodi nejezdím. Jednou jsem jel kus po Bečvě v rámci výcviku, ale nijak mě to neoslnil, moc klidná voda a málo jí bylo.*

9) Je něco co Vám v nabídce ze strany sportovní či volnočasové aktivity Olomouckého kraje chybí a zaregistroval(a) jste nějaké negativum v tomto směru? Pakliže ano, uveďte prosím co? *„Negativ je na světě plno, nemám čas je vyhledávat, když je omylem najdu obejdu a najdu si nějaké pozitivum. Takže abych odpověděl na otázku, ne nemám žádná relevantní negativa, která stojí za zmínku. Jak jsem zmínil, nic mi nechybí, a když ano tak se posunu o kousek dále a tam si něco najdu. Nejsem si jist, jestli tady najdeme nějaké venkovní work out plácky, v Olomouci vím že je, ale jinak mi není známo. Takže by jich asi mohlo být více a lepší informovanost o nich. “*

10) Myslíte si, že Olomouc dostala právem titul „Evropské město sportu“ ? *„V Olomouci jsem studoval VŠ, takže mohu bez okolků říci, že to je nejen studentské město, ale také město zrozené pro sport. Je tam skoro všechno, co si sportovec může přát. Chybí tam snad jen rychlobruslařská dráha, veslařský kanál a divoká voda. “*

11) Účastnil(a) jste se nějakého závodu v Ol. kraji pakliže ano, uveďte prosím jakého a nebo alespoň uveďte nějaký závod, který znáte? *„ Já se účastnil nespočetného množství závodů. Nechci tím nikoho zdržovat.... Zním Olomoucký půlmaratón, Jesenickou 60, horskou výzvu, silvestrovské běhy v parku. Listoprďák, Bezuchovský horolezecký běh, Osecký triatlon, triatlon v Majetíně, ŠELA maraton, Mamut bike a další... “*