

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

TVORBA CYKLOTRAS S PŘÍRODNÍMI
A HISTORICKÝMI PAMÁTKAMI V OBLASTI
CHŘIBY

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Eva Klementová, rekreologie – pedagogika volného času

Vedoucí práce: PhDr. Jana Hoffmanová Ph.D.

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení: Eva Klementová

Název bakalářské práce: Tvorba cyklotras s přírodními a historickými památkami v oblasti Chřiby

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Jana Hoffmanová Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2021

Abstrakt:

Cyklistiku se lze řadit mezi velmi atraktivní činnosti k trávení volného času, které mají pozitivní vliv na zdraví jedince. Cílem práce je vytvořit terénní cyklotrasy s různými typy obtížností vedoucí přes přírodní a historické památky v oblasti Chřiby. K dosažení cíle jsem použila introspektivní metody, analýzu dokumentů a literatury. Pro tvorbu cyklotras byla stanovena konkrétní kritéria. Výsledkem práce je deset mnou vytvořených cyklotras a přehled cyklistických akcí konaných ve vybrané oblasti. Práce poslouží jako podklad pro propagační materiál dostupný na turistickém informačním centru v Uherském Hradišti.

Klíčová slova: terénní cyklistika, volný čas, pobyt v přírodě, cyklotrasy, památky, mapy, zdraví

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical Identification

Authors first name and surname: Eva Klementová

Title of the bachelor thesis: The creation of cycling routes with natural and historical monuments in the area of Chřiby

Department: Department of Recreationology

Supervisor: PhDr. Jana Hoffmanová Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract

Cycling is one of the most attractive leisure activities with positive impact on one's health. The goal of this thesis was to design several off-road cycling routes of different levels of difficulty leading through natural and historical monuments in the Chřiby area. To achieve the goal, I used several methods, namely documentation and literature analysis and introspection. In order to design the routes themselves, clear, specific requirements for the content of each one of them were set. The result of the thesis is therefore ten cycling routes proposed by me and an overview of cycling events held in the selected area. A possible use of my work is promotional material available at the tourist information centre in the city of Uherské Hradiště.

Keywords: mountain biking, leisure activities, stay in nature, cycling routes, monuments, maps, health

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

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením PhDr. Jany Hoffmanové Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

vlastnoruční podpis autora

Poděkování

Děkuji PhDr. Janě Hoffmanové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, užitečné rady, lidský přístup, a hlavně za čas věnovaný společným konzultacím.

Zvláštní poděkování patří mé rodině a příteli za pomoc, oporu a dodávání sil nejen u bakalářské práce, ale i v průběhu celého studia.

Obsah

1	Úvod	8
2	Přehled poznatků	9
2.1	Cyklistika	9
2.1.1	Organizace cyklistiky	10
2.1.2	Zásady cyklistiky	10
2.1.3	Cyklistika a zdraví	12
2.1.3.1	Pohybová aktivita	12
2.1.3.2	Vliv cyklistiky na zdraví.....	14
2.1.3.3	Vliv pobytu v přírodě na člověka	15
2.1.4	Plánování cyklotúry	16
2.1.4.1	Turistické značení	16
2.1.4.2	Vybavení.....	18
2.1.4.3	Cíle cyklotúry	19
2.1.4.4	Volba trasy a obtížnost	19
2.2	Chřiby	20
2.2.1	Přírodní park, památky a rezervace	21
2.2.2	Archeologická místa	22
2.2.3	Poutní místa	23
2.2.4	Kulturní objekty	24
2.2.5	Skaliska a kameny	26
2.2.6	Rekreační oblasti.....	30
2.2.7	Pověsti.....	32
3	Cíle	35
3.1	Cíle praktické.....	35
3.2	Cíle osobní	35
4	Metodika	36
4.1	Metody	36
4.2	Tvorba cyklotrasy	36

5	Výsledky	38
5.1	Trasa 1: Okruh lásky.....	39
5.2	Trasa 2: Cesta za zlatem	41
5.3	Trasa 3: Rytířská cyklotúra.....	43
5.4	Trasa 4: Jelení okruh.....	45
5.5	Trasa 5: Kozí okruh	47
5.6	Trasa 6: Trasa zbojníků.....	49
5.7	Trasa 7: Cesta za pokladem	51
5.8	Trasa 8: Čertovská cesta	53
5.9	Trasa 9: Okruh po stopách hradní paní.....	55
5.10	Trasa 10: Trasa zlého čaroděje	57
5.11	Sportovní cyklistické akce v oblasti Chříby	60
6	Diskuse	61
7	Závěry	63
8	Souhrn	64
9	Summary	65
10	Referenční seznam	66
	Seznam zkratk	73
	Seznam obrázků	74
	Seznam tabulek	75
	Přílohy	76

1 Úvod

Součástí života každého člověka je již od narození pohyb a dále je už jen na nás, zda budeme aktivní či pohodlní. V běžném životě je pohybu méně a méně. Chybí hlavně svobodná dětská hra, aktivní dojíždění do školy i práce. Neopomenutelný je fakt, že čím je člověk starší, tím se méně aktivně věnuje pohybu (Zdravá generace, 2021).

V posledních letech je velký zájem o aktivity v přírodě, což zapříčiňuje vznik nových sportů. Důležité je však nezapomenout na to, aby byl rozvoj aktivit v přírodě v souladu se zachováním rovnováhy přírodního prostředí. Rekreace v přírodě může být vnímána jako práce na zahrádce, táboření, jízda na kole v terénu vztahující se k volnému času, odpočinku i zábavě a patří do definice rekreace v přírodě. Specifikem dané pohybové aktivity je konání vlastní silou a využití přírody. Může být výzvou pro jednotlivce i skupiny a mít vliv na rozvoj osobnosti (Neumann, J., & Brtník, J., 2000).

Jednou z možností, jak aktivně trávit volný čas a být v přírodě, je jízda na kole. Z mého pohledu se jedná se o velmi zábavný a prospěšný způsob pohybu. V historii je o kole mluveno hlavně jako o dopravním prostředku a poslu pokroku. V 19. století američtí cyklisté zkvalitnili tehdejší prašné silnice a v počátku 20. století bylo kolo využíváno k mobilitě dělníků a jako prostředek k emancipaci žen (Motýl et al., 2018).

Cyklistika je dnes pro mnoho lidí součástí každodenního života. Slouží k rekreaci, závodění či dopravě po městě. Svou bakalářskou práci jsem se rozhodla zaměřit na část rekreační. Jako oblast zájmu jsem si vybrala Chřiby. Jedná se o lokalitu s mnoha přírodními a historickými památkami, pestrým terénem i výškovým profilem. Je protkána množstvím cyklistických i turistických znač, jednoduše řečeno, ideální místo pro aktivní trávení volného času. Osobně jsem zde prožila nespočet výletů na kole i pěšky neboť se nachází velmi blízko mého bydliště.

Cílem této práce je vytvořit cyklotrasy s přírodními a historickými památkami v oblasti Chřiby. Výsledkem je deset tras určených pro terénní cyklistiku s rozdílnou obtížností. V praxi je práce využitelná jako podklad pro propagační materiál dostupný na turistickém informačním centru v Uherském Hradišti, podpoře vztahu k pohybové aktivitě, terénní cyklistice a jako prostředek podpory cestovního ruchu.

2 Přehled poznatků

V následující kapitole se budu zabírat cyklistikou, jejím charakterem, zásadami a vlivem na fyzické i psychické zdraví člověka. Následně přiblížím oblast Chříby, její přírodní, historická a turisticky zajímavá místa.

2.1 Cyklistika

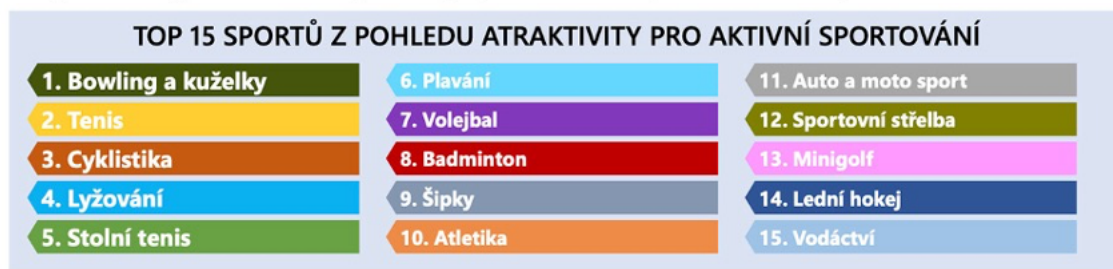
Pojem cyklistika se dá chápat jako sportovní, turistická i rekreační činnost. Cykloturistika je běžné označení pro turistické využívání kola s kulturně poznávací činností (Neumann & Brtník, 2000).

V ČR lze cyklistiku považovat za nejrozšířenější formu aktivního trávení volného času. Podle Háp et al., (2014) aktivně na kolo usedá více lidí, než je hráčů míčových her a hokeje dohromady. Denně nebo občas jej využívá více než 1,5 milionu obyvatel. Neslouží pouze jako dopravní prostředek, ale je součástí aktivního odpočinku i vrcholového sportu. Důvody oblíbenosti cyklistiky lze shrnout do 3 bodů:

- Jízda na kole je zdraví prospěšná činnost
- Umožňuje člověku poznat nová místa a kraje
- Napomáhá udržovat a rozvíjet sociální vztahy, ale poskytuje i samotu a odreagování

Národní sportovní agentura v rámci výzkumu míry popularity sportu v České republice zjišťovala také vztah Čechů ke sportu. Na obrázku 1 můžeme vidět výsledky týkající se top sportů z pohledu atraktivity pro aktivní sportování, které jasně utvrzují oblíbenost cyklistiky (Národní sportovní agentura, 2021).

Výsledky – TOP sporty (aktivní sportování)



Obrázek 1. Výsledky – TOP sporty (aktivní sportování) (Bureš, 2021)

Dnes je kolo také zdrojem zábavy a prostředkem rekreačního sportování. Během roku se po celé republice pořádá řada cyklistických akcí pro veřejnost. Účastnit se může každý, kdo má chuť a odvalu porovnat svou kondici s lidmi podobného sportovního zaměření. Obecně se cyklistika může dělit na sálovou a rychlostní. Sálová představuje disciplíny kolovou a krasojízdu, kde je důležitá estetika a body. V rychlostní cyklistice je naopak hlavním měřítkem dosažený čas, pořadí a počet bodů či jejich kombinace. Dále se dělí se na dráhovou, silniční a terénní (Háp et al., 2014).

2.1.1 Organizace cyklistiky

Nejvyšším orgánem cyklistiky je Mezinárodní cyklistická unie (UCI). Jedná se o nevládní neziskovou organizaci, která byla založena v Paříži 14. 4. 1900. Česká ústřední jednota velocipedistů byla přijata o 20 let později. „*V současnosti sdružuje UCI 170 národních cyklistických federací, 5 kontinentálních federací, více než 1200 profesionálních cyklistů, přes 600 tisíc držitelů licence UCI závodníka či realizačního pracovníka*“ (Háp et al., 2014, kapitola 8).

Vznik Českého svazu cyklistiky se vztahuje k roku 1883, kdy vznikla Česká ústřední jednota velocipedistů. Další, neméně důležitou organizací, je Mezinárodní mountainbiková asociace (IMBA). Založena byla v roce 1988 (Háp et al., 2014). Mísí organizace IMBA je vytvářet, vylepšovat a chránit místa pro terénní cyklistiku. Veškerá činnost směřuje k jasnému cíli, a to zvýšení množství a kvality stezek pro milovníky jízdy v terénu. V ČR je myšlenka organizace IMBA realizována od roku 2007 neziskovou organizací ČeMBA. Sdružuje terénní cyklisty a podílí se na vytváření podmínek pro terénní cyklistiku v Česku v rámci projektů zaměřených na tvorbu singletrailů (Rychlebské stezky) a ohleduplnost k přírodě (údržba stezek) (Česká mountainbiková asociace, 2021; International mountain bicycling association, 2021).

2.1.2 Zásady cyklistiky

Při jízdě na kole nejen v terénu existuje několik zásad. Každý cyklista by se měl těmito doporučeními řídit a uvědomit si, že v přírodě není sám. Přestože je terénní cyklistika velmi oblíbeným sportem, má bohužel nádech aktivity, která vede k poškozování cest, životního prostředí a ke konfliktům s ostatními návštěvníky přírody.

Podle Haymann et al., (2009) jsou však škody menší než u pěších turistů. Co se týká konfliktů, je to na uvědomění každého jedince. Nápomocné mohou být zásady a pravidla pohybu na kole.

Desatero terénního cyklisty – (Česká mountainbiková asociace, 2021)

- [1] **Respektuj zákony, které se nás, bikerů, týkají**
Možnosti bikování jsou u nás, v rámci Evropy, opravdu unikátní. Snažme se, aby tomu tak zůstalo i do budoucna.
- [2] **Jezdi pouze po povolených cestách**
Jestliže je cesta legálně označena jako zakázaná, nepoužívej ji.
- [3] **Nezanechávej po sobě stopy a ani nevytvářej nové**
Přizpůsob styl jízdy povrchu cesty tak, abys jej nepoškozoval. Jezdi jen po existujících cestách, nevytvářej nové. Nejezdi smykem. Nezanechávej po sobě odpadky – co sis do lesa přivezl, také z něj odvez.
- [4] **Neprováděj úpravy trailu/pěšiny/cesty**
Mysli na to, že v lese jsou terénní úpravy bez svolení vlastníka zakázané.
- [5] **Ovládej své kolo**
Jezdi tak, abys dokázal zastavit na viditelnou vzdálenost. Všude můžeš někoho nebo něco potkat. Nepřeceňuj svou technickou a fyzickou zdatnost.
- [6] **Dávej přednost ostatním**
Upozorni ostatní, že kolem nich projíždíš. Při míjení dostatečně zpomal, a je-li to z hlediska bezpečnosti nezbytné, zastav. Buď vstřícný a přátelský. Při míjení koní respektuj pokyny jezdce.
- [7] **Buď ohleduplný ke zvířatům, rostlinám a majetku**
Neplaš zvířata a dávej jim dostatek prostoru k úniku. Nenič rostliny. Nepoškozuj přírodní útvary a soukromý majetek. Zavírej brány ohrad. Nepoškozuj zemědělské kultury, zvláště před sklizní.
- [8] **Jednej s rozmyslem**
Jezdi s takovým vybavením, abys byl soběstačný. Předvídej nebezpečné situace a změny počasí. Používej přilbu.
- [9] **Les není virtuální realita ani závodní trať**
Moderní aplikace pro sdílení výkonu a tras používej s rozumem. V lese nejsme sami a lesní cesta není uzavřená závodní trať.
- [10] **Zpomal, usměj se, pozdrav, jsi vyslancem bikingu**
Poslední, zlaté a vlastně nejdůležitější pravidlo.

Desatero cykloturisty - (Landa & Lišková, 2004, s. 89)

- [1] Budu se řídit pravidlem pravé ruky vzhledem ke všem ostatním nemotorizovaným turistům a cykloturistům.
- [2] Zpomalím, pokud se blížím k jiným cyklistům, a budu předjíždět velmi opatrně.
- [3] Rychlost budu mít neustále pod kontrolou. Do zatáček budu vjíždět s vědomím, že by tam mohl někdo být.
- [4] Zůstanu na určených stezkách a nebudu vjíždět mimo vymezenou trasu, a ničit tak vegetaci nebo zvyšovat potenciál možné eroze.
- [5] Nebudu rušit zvěř nebo dobytek.
- [6] Nebudu vyhazovat odpadky.
- [7] Budu respektovat značení stezek a dále budu respektovat veřejná a soukromá prostranství.
- [8] Přizpůsobím cíl vyjížděky svým schopnostem, vybavení, terénu a počasí včetně předpovědi.
- [9] Nebudu jezdit sám do odlehlých oblastí. Vždy někomu zanechám zprávu o cíli mé cesty a o předpokládaném času návratu.
- [10] Vždy budu nosit cyklistickou přilbu.

2.1.3 Cyklistika a zdraví

Ze zdravotního hlediska je jízda na kole ideální způsob snižování tělesné hmotnosti. Je to tím, že můžeme konat tělesný pohyb nízké intenzity po relativně dlouhou dobu bez přetěžování kloubů. Za zmínku stojí skutečnost, že cyklistika je snad jediný sport, který nám umožňuje konat pohyb v sedě a využít síly největší svalové skupiny, a to dolních končetin (Landa & Lišková, 2004).

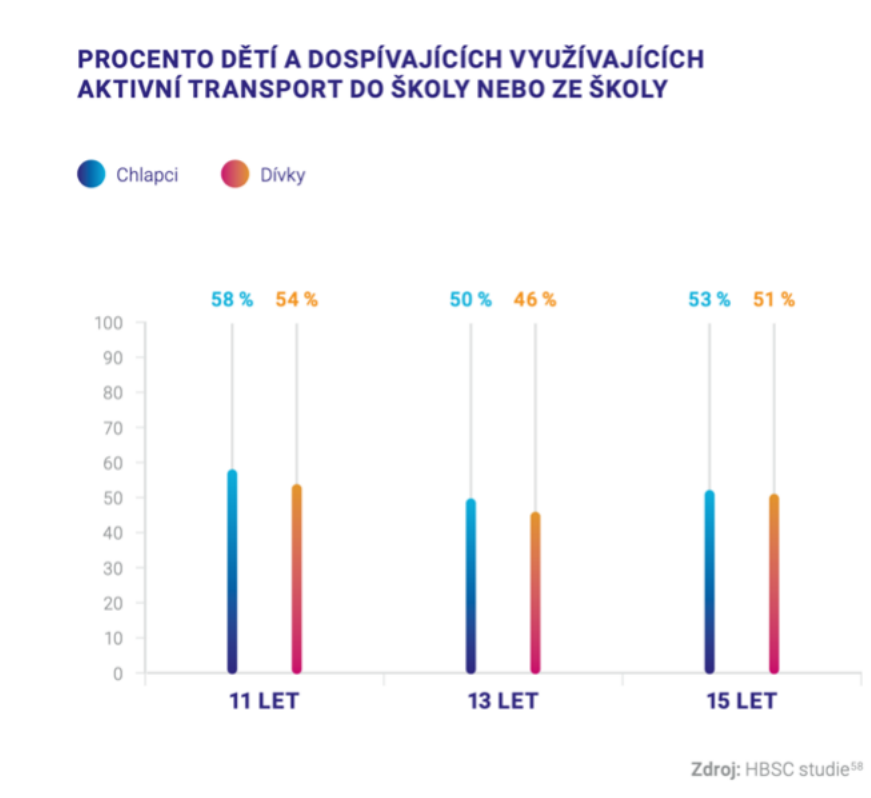
V dětství kolo představuje výzvu k udržení rovnováhy v pohybu, později se stává cestou k nezávislosti, rychlosti i svobodě (Barriguete Castro & Iridiani, 2020).

2.1.3.1 Pohybová aktivita

Pohybovou aktivitu (PA) lze chápat jako tělesný pohyb s činností kosterního svalstva a zvýšeným výdejem energie. V životě každého člověka je nenahraditelná

a charakterizuje ji zkratka FITT (frekvence, intenzita, trvání a typ). Může být součástí organizované či neorganizované pohybové činnosti, patří do školních i volnočasových aktivit. Ať už je krátkodobá či dlouhodobá, rozhodně je doporučenou součástí každého dne. Na základě provedeného výzkumu se zjistilo, že necelá třetina dětí a dospívajících plní doporučení WHO, tj. 60 minut PA denně v intenzitě středního až vysokého zatížení. Z výsledků je tedy zřejmé, že by se měly všechny PA v dané věkové kategorii mnohonásobně navýšit.

Jednou z možností, jak zvýšit PA, je zařadit aktivní formu transportu do škol. Zjistilo se, že metodu chůze či cyklistiky využívá 59 % mladistvých. S cílem zvýšení množství dětí aktivně se dopravujících, je potřeba myslet také na vhodnou infrastrukturu – stojany pro kola, síť cyklostezek.



Obrázek 2. Procento dětí a dospívajících využívajících aktivní transport do školy nebo ze školy (Active healthy kids global alliance, 2021)

V každém případě nelze opomenout důležitost PA a aktivního transportu u dospělých. Protože právě rodiče by měli své děti směřovat k aktivnímu životu ve všech směrech a být jim příkladem.

2.1.3.2 Vliv cyklistiky na zdraví

Jízda na kole je ideální aktivitou, která v sobě zahrnuje zlepšení fyzické kondice i psychického rozpoložení. Zároveň se při ní dá zažít mnoho zábavy, dobrodružství a navázat nová přátelství. Žádný ze sportů není 100% bezpečný. U každého hrozí riziko pádu či úrazu. V problematice cyklistiky je důležité používat ochranu helmu a dodržovat zásady v terénu i dopravní předpisy.

Cyklistiku lze řadit k mírné až intenzivní pohybové aktivitě. Bohužel, kvůli průmyslovému rozvoji, se dramaticky z běžného života vytratila spolu s pěší chůzí. Přitom právě cyklistika je vynikající možnost, jak začlenit fyzickou aktivitu do každodenního života. Výsledkem je zlepšení zdraví a sociálního kontaktu napříč všemi generacemi. Bonusem je snížení používání automobilů a s tím spojené zlepšení kvality ovzduší. Studie jasně dokazují, že jízda na kole zlepšuje kondici, snižuje riziko kardiovaskulárních chorob a zlepšují absorpci krevního cukru (glykemie) (Oja et al. 2011). Průřezové studie prokazují asociaci mezi aktivním dojížděním a indexem tělesné hmotnosti, hladinou lipidů a krevním tlakem (Hu et al., 2002; Wen and Rissel, 2008; Garrard et al. 2012).

Jízda na kole je zdravá aktivita s mnoha přínosy. Pravidelné ježdění vede k vyšší zdatnosti, lepší kondici, snížení hladiny tuků a také k nárůstu energie a zlepšení nálady. Při jízdě jsou zapojeny především svaly dolních končetin a také paže a záda. Velké zatížení je směřováno na kardiovaskulární systém, díky čemuž se stává efektivnější. Podle studie (Pickering, 2009) tělo při jízdě s mírnou až střední intenzitou postupně spaluje tukové zásoby. Jezdec je nucen k hlubokému dýchání, pocení se, což vede ke zlepšení celkové kondice. Ovšem pro pozitivní účinek jakékoli PA je nutností vyvážená strava a dostatečná hydratace. Souhrnně lze říct, že mezi hlavní výhody cyklistiky lze řadit budování a zvýšení svalové síly, výdrže, zlepšení kardiovaskulární zdatnosti, flexibility kloubů, koordinace a držení těla. S tím vším souvisí snížení stresu a úzkosti.

Při každodenní půlhodinové jízdě na kole tělo během roku spálí asi 5 kg tuku (Cavill and Davis, 2009). Finský výzkum zjistil, že lidé, kteří jízdě na kole věnují více než 30 min denně, mají o 40 % nižší riziko vzniku cukrovky (Lindstrom et al., 2006; Mănescu, 2014). Bauman a Rissel (2009) zjistili, že poměr přínosů (redukce obezity a zlepšení duševního zdraví) je větší, než poměr rizik. Rovněž Andersen a kol. (2009) uvádí, že dospívající cyklisté vykazují až o 6 % vyšší maximální aerobní výkon, o 10 % vyšší dynamickou vytrvalost břišních svalů a 6 % lepší flexibilitu než chodci nebo pasivní

dojíždějící. V poslední době přibývají studie, které poukazují na možné souvislosti mezi cyklistikou a zdravím člověka. Hou et al. (2004) se zabývali vlivem cyklistiky na rakovinu tlustého střeva. Výsledky jejich studie ukazují, že snížení rizika bylo o více než 50 % u těch, kdo se cyklistice věnovali více než 2 h denně ve srovnání s těmi, kdo denně jeli méně než 30 minut (Oja et al., 2011).

2.1.3.3 Vliv pobytu v přírodě na člověka

Pohybová aktivita podporuje fyzické a duševní zdraví u dětí, dospělých i seniorů. Velký přínos může mít venkovní prostředí či příroda. Nabízí totiž vhodné prostředí pro mnoho sportovních činností, a také je to místo sloužící k úniku před fyzickými a sociálními stresory. Prokázalo se snížení hněvu, únavy, úzkosti, na úkor zvýšení energie a zlepšení sebekázně u dětí. U osob s akutním stresem může kontakt s přírodou zablokovat negativní myšlenky i pocity. Zároveň příroda svou zajímavostí umožňuje člověku odpočinek pro kognitivní systém, používaný při soustředěné pozornosti. Bylo zjištěno, že aktivita ve venkovním prostředí přináší více zdravotních výhod, než pohybové aktivity v jiných prostředích (Hartig et al., 2014).

Přírodu lze využít jako terapii – je snadno dostupná, nejsou známy vedlejší účinky a může zlepšit kognitivní funkce člověka. Po interakci s přírodním prostředím je člověk schopen lépe plnit úkoly, které závisí na schopnostech řízené pozornosti. Účastníci studie byli studenti, kteří nejdříve udělali test zaměřený na kognitivní funkce a poté byli rozděleni na 2 skupiny. Ta část, která byla na procházce v blízkém parku měla následně téměř o 20 % lepší výsledek než před procházkou. Na rozdíl od skupiny, která se prošla v městské zástavbě, té se výsledek testu nijak nezměnil (Berman et al., 2008).

Snell et al. (2020) zjistili, že kontakt s přírodou již v dětství u dospělého člověka způsobí vyšší otevřenost a snadnější emoční regulaci, vedoucí k nižšímu množství úzkosti a depresí. Pro děti příroda představuje ideální prostředí k rozvoji kreativního myšlení prostřednictvím her a kontakt s přírodou v dětství má vliv na budoucí dospělou osobnost.

Pobyt v přírodě je nepostradatelný pro harmonický vývoj jedince. White et al. (2019) dokonce navrhuje, aby 120minutový kontakt s přírodou týdně byl brán jako práh. Menší množství času stráveného v přírodě totiž neobsahuje výhody pro zdraví a well – being. Dokonce se zjistilo, že lidé žijící v nejméně zelených oblastech mají vyšší pravděpodobnost, že vycestují mimo místní čtvrť a stráví v přírodě ≥ 120 minut než lidé žijící v zelených oblastech. Pobyt studie (Payne et al., 2020) pobyt v přírodním prostředí

po určitou dobu vede k výraznému snížení stresu a zvýšený pocitu regenerace, životní spokojenosti. Přírodní prostředí působí pozitivně v prevenci syndromu vyhoření.

Pro velké množství lidí je příroda místo odpočinku a zotavení se z každodenního stresu. Bohužel v městských oblastech v poslední době ubylo zeleně. To má dopad na skutečnost, že v oblastech, kde je 90 % okolního prostředí (do 3 km) od bydliště zelené, se pouze 10,2 % obyvatel cítí nezdavě. Na rozdíl od oblastí, kde je pouze 10 % zeleně v dosahu 3 km se nezdavě cítí 15,5 % obyvatel. Také se zjistilo, že vztah mezi zelení a zdravím je silnější u lidí s nízkým socioekonomickým statusem než u lidí s vysokým socioekonomickým statusem (Maas et al., 2016). Barton a Pretty (2010) ukazují, že cvičení v přírodě zvyšuje sebevědomí i náladu už po pěti minutách. Ke zlepšení psychické pohody může vést také přítomnost vody a možnost vodních aktivit. Z hlediska pohlaví je zlepšení sebeúcty vyrovnané. K velkému zlepšení sebeúcty došlo u osob duševně nemocných. To jen potvrzuje, že příroda je snadno dostupnou terapií bez vedlejších účinků.

2.1.4 Plánování cyklotúry

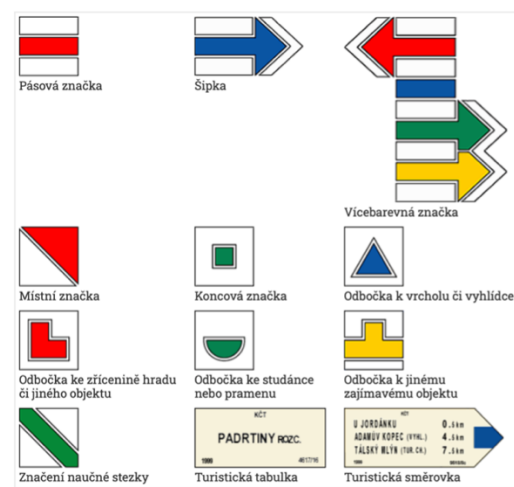
Nejdůležitějším krokem je stanovit si reálný cíl. Volíme podle časových, fyzických a technických možností skupiny či jednotlivců. Součástí je také určení zkrácené varianty, pokud by se vyskytly zdravotní problémy nebo technické závady (Neumann & Brtník, 2000). Podstatné je rozhodnout se, jakým typem terénu se vydáme, zda využijeme lesní cesty či asfaltové cyklostezky. Dále hraje při tvorbě trasy velkou roli to, zda během cesty chceme navštívit památky nebo naopak ujet co nejvíce kilometrů.

2.1.4.1 Turistické značení

Ať už se pohybujeme v přírodě na kole či pěšky, k orientaci nám pomáhají značky. V ČR má pěší, cyklistické i lyžařské značení na starosti Klub Českých turistů (Klub českých turistů, 2021).

Pěší značení

Používá se pásových značek, skládajících se ze 3 vodorovných pásů. Podle prostředního se orientujeme pomocí barev (červená, modrá, zelená, žlutá). Okraje jsou vždy bílé, aby značka byla co nejlépe viditelná. Speciální značky nás zavedou k zajímavému objektu – pomocí ojedinelého znaku se znázorňuje odbočka k vrcholu, vyhlídce, zřícenině či studánce. Při křížení více tras je k dispozici rozcestník s turistickými směrulkami. Jsou na nich uvedeny názvy míst vybraným směrem, kilometrové vzdálenosti i nadmořské výšky.



Obrázek 3. Pěší značky (Klub českých turistů, 2021)

Cyklistické značení

a) Silniční značení

V orientaci po cyklostezkách nám slouží značka se žlutou podkladovou barvou a symbolem kola. Součástí je číslo trasy, název cíle a vzdálenost k němu. Pokud jsou na značce dvě cílová místa, tak horní řádek uvádí koncový (významný) cíl a dolní řádek následující rozcestí. Jednomístnými a dvomístnými čísly se značí dálkové národní trasy. Třímístné slouží k regionálním trasám a čtyřmístné značí trasy místního významu. Pro informovanost o kulturních a turistických cílech na trase se používají smluvené piktogramy.



Obrázek 4. Cyklistická značka silniční (Klub českých turistů, 2021)

b) Terénní značení

Využívá se v horských oblastech a těžko přístupných místech. Barevný základ mají stejný, jako pěší značení. Rozdíl je, že se nachází na žlutém podkladu a pro cyklisty se nepoužívá žluté barvy pro prostřední pás, ale bílé.



Obrázek 5. Cyklistická značka terénní (Klub českých turistů, 2021)

2.1.4.2 Vybavení

Pro každý sport je potřeba to správné vybavení, cyklistiky nevyjímaje. Výhodou jízdního kola je vysoká mobilita a možnost intenzivního poznávání okolní přírody. Pokud je cyklista začátečník, má ve své výbavě obvykle jen jedno kolo. Když se ale jedná o zapáleného sportovce, má dle typu podkladu kol více. Rozlišujeme tak kola silniční, gravel (crossové), horské nebo městské. Každé kolo by mělo obsahovat povinnou výbavu. Zajišťuje cyklistovi bezpečnou jízdu a viditelnost na silnici.

Cyklisté také používají specifické oblečení. Cyklistický trikot neboli dres, z funkčních materiálů, je většinou opatřen kapsami na zádech. Často bývá s kapsičkou na zip pro uložení cenností. Součástí cyklistických kalhot je speciální vložka přinášející komfort v sedle, zejména při delších vyjížděkách. Výbavu doplňují rukavice, brýle, a především cyklistická přilba (Neumann & Brtník, 2000). Velkou výhodou je, když již samotné oblečení obsahuje dostatek reflexních prvků pro větší bezpečnost cyklisty.

Co se týká cyklistické obuvi, existují zde dvě možnosti, a to klasický rovný pedál nebo pro pokročilé jezdce pedál nášlapný, takzvaný SPD. Klasické ploché pedály dávají větší míru volnosti pohybu. Větší volnost při pohybu nohou může pomoci k udržení rovnováhy a botu stačí na pedál jednoduše položit. Tuhle variantu má většina hobby

jezdců a dětí. Naopak nášlapné pedály a jejich systém je potřeba si osvojit. Velkou výhodou oproti klasickým pedálům je efektivní využití energie. Jelikož je speciální tetra připevněná k pedálu, tak se usnadní celý proces šlapání. Ze zdravotního hlediska můžou nášlapné pedály předejít bolesti v kolenním kloubu v důsledku špatně položeného chodidla na pedálu (Lopes & McCormack, 2015).

Nedílnou součástí každého cyklisty by měla být základní sada na opravu kola, pumpička a lékárnička. Na každou vyjížďku je vhodné si s sebou vzít tyčinku/svačinku na dodání energie a samozřejmě láhev s vodou.

2.1.4.3 Cíle cyklotúry

Před každou cyklistickou vyjížďkou je třeba si položit otázku, s jakým cílem se na ni vydáme. Pokud chceme zvýšit kondici, splnit tréninkový plán, poznat okolí, či se při výletu něčemu dozvědět, musíme si jasně stanovit typ cíle a podle něj trasu plánovat.

- Kondiční
- Poznávací
- Vzdělávací

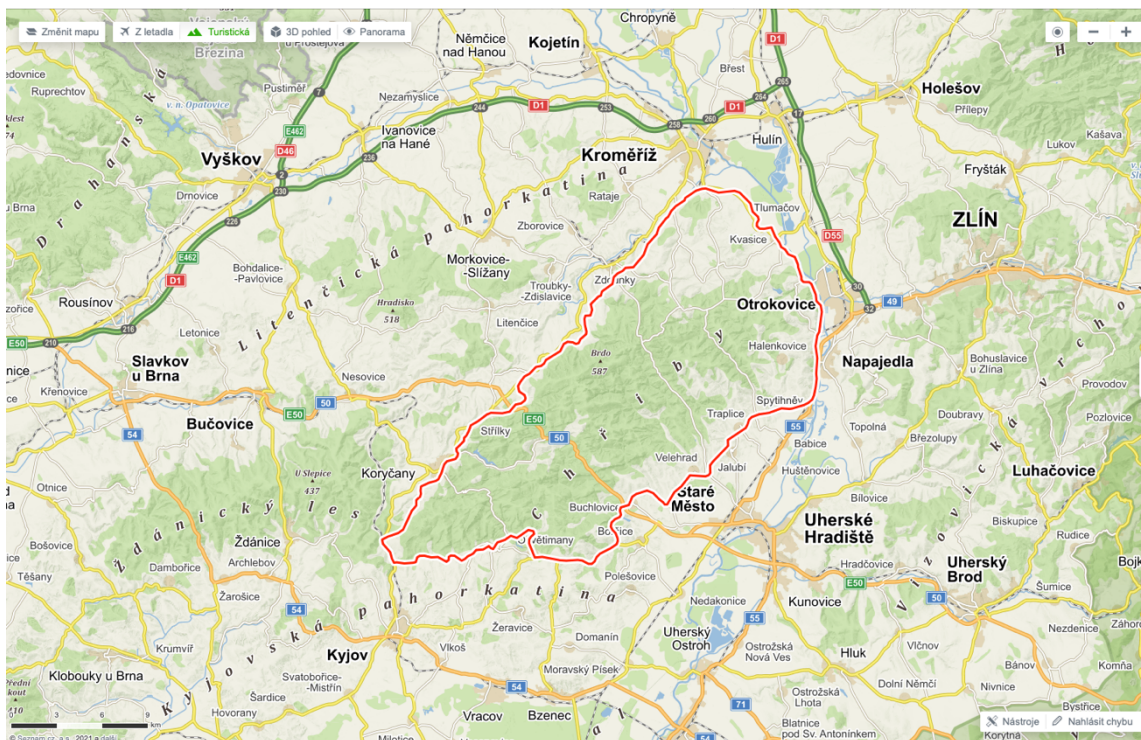
2.1.4.4 Volba trasy a obtížnost

U cyklotúry se nelze orientovat jen podle kilometrů a převýšení, které předurčují vynaloženou snahu. Dalšími faktory ovlivňujícími volbu a obtížnost trasy jsou vítr, teplota, povrch, po kterém se pojedete a skutečnost, zdali člověk pojedete sám nebo ve skupině (Kudrna, 2021).

2.2 Chřiby

Pohoří Chřiby se táhne od Kroměříže po Kyjov, stanovují hranici mezi Slováckem a Hanou. Přesnou polohu lze vidět na obrázku 6. Nepatří mezi zvlášť rozsáhlé či vysoké pohoří. Chřiby se rozkládají pouze na ploše 335 km² a jejich nejvyšší bod dosahuje výšky 587 m n.m. Naopak se mohou chlubit mnoha kameny, skálami, jeskyněmi i studánkami (Sladowski et al., 2009). Významnou dominantu středního Pomoraví tvoří hrad Buchlov, pravěké hradisko na Holém kopci a barokní kaple sv. Barbory. Původní název pohoří byl Hříběcí hory. S obdobím národního obrození je spjat název Marsovy hory a ve staré literatuře se objevují hory Koryčanské, Cimburské, Strílecké či Osvětimanské (Žižlavský & Kořínek, 2012).

Dále v práci jsou uvedeny a popsány ty památky, kterými vedou vytvořené cyklistické trasy.



Obrázek 6. Chřiby (Mapy.cz, 2021)

2.2.1 Přírodní park, památky a rezervace

Přírodní park Chřiby

V rámci ČR se přírodní park Chřiby řadí k ekologicky nejstabilnějšímu území. Podstatná je vysoká míra lesnatosti s původní přirozenou skladbou. Všechny faktory dohromady umožnily přítomnost ohrožených druhů fauny (zdobenec skvrnitý, dlask tlustozobý, ledňáček říční, střevlík zlatolesklý) a flory (kruštík bahenní, vstavač bledý) (Baščan et al., 2004). Celková rozloha je 260 km². Přírodní park Chřiby vznikl v roce 1996 a následně se sloučil s vyhlášeným přírodním parkem Stříbrnické paseky. V historii přes paseky vedla hranice buchlovského a velehradského panství. Dodnes zde existují kamenné hraničníky, označené iniciály buchlovského pána ze strany jedné a velehradského konventu ze strany druhé. (Baščan et al., 2003b; Chráněná území Zlínského kraje, 2021).

Přírodní rezervace Holý kopec

S hlavním vrcholem ve výšce 548 metrů nad mořem, se rozkládá po obou stranách hlavního hřebene. Z vrcholu jsou k vidění obepínající hlinitokamenité valy pravěkého hradiska o ploše 15 ha. Dle archeologických nálezů bylo hradisko zasazeno do let 1200–700 př. n. l. Velké počty nalezených keramických střepů potvrzují, že zde byla silná koncentrace obyvatel. Pohřebiště k tomuto opevnění však doposud nebylo nalezeno. V roce 1950 bylo toto místo prohlášeno za přírodní rezervaci. Jedinečný komplex polopřirozených doubrav a bučin je hlavním předmětem ochrany. V Chřibech se řadí tato rezervace k jedinému místu s prvky pralesního ekosystému. Od názvu lze odvodit, že v dávných dobách byl odlesněný. Důvodem bylo jak osidlování, tak i výroba dřevěného uhlí (Baščan et al., 2004).

Přírodní rezervace Moravanské louky

Rozsáhlé Moravanské louky leží v masivu Bradla, v nadmořské výšce 465 m a za přírodní rezervaci byly vyhlášené roku 1980. Dříve bylo takových míst více, ale útlum pastvy dobytka vedl k postupnému zalesňování a s tím i ke změně krajiny. Flóra je zde stále bohatá – k vidění tu jsou červeně kvetoucí orchideje i modře kvetoucí kosatce sibiřské. Z hlediska fauny tu dosud žijí ohrožení obojživelníci jako například čolek horský, kuňka žlutobřichá a rosnička stromová. Nedílnou součástí je hmyz v podobě motýlů či brouků (Baščan et al., 2003b; Hrabec et al., 1998).

Přírodní památka Bohuslavické stráně

Jedná se o dvě oddělené lokality o celkové výměře 3,5 ha. Tu větší najdeme na kopci Hrad, menší leží na protější straně údolí u obce Chrástka. Vyskytují se zde teplomilná rostlinná společenstva – bojínek tuhý, kostřava žlábkatá. Z hlediska fauny tu můžeme vidět vzácnou kudlanku nábožnou i chráněného otakárka ovocného (Východní Morava ,2021).

2.2.2 Archeologická místa

Mohylové pohřebiště Tabarky

Celá oblast se nachází na chříbském hřebeni ve výšce okolo 400 m n.m. Název Tabarka je odvozován od latinského výrazu taberna, který znamená útulek, tábor či ležení. Jsou zde mohyly z doby bronzové i slovanské, jejichž výška dosahuje od několika centimetrů do několika metrů. Drtivá většina mohyl patřila chudému venkovskému obyvatelstvu (Baščan et al., 2003a). Celkem je zde 42 slovanských kostrových mohyl, které se datují do poslední třetiny 9. století a počátku 10. století (Hrabec et al., 1998).

Sklepisko

Tato pozoruhodná lokalita leží ve východních svazích Kudlovické doliny (Blaha et al., 2019). Jedná se o archeologické místo s pozůstatky velkomoravského hradiska. Mělo tvar nepravidelného čtyřúhelníku a obvod přes 1000 m. Odhaduje se, že do 11. století hradisko sloužilo jako tvrz (Hrabec et al., 1998).

Hroby

Pro mnohé lidi toto místo znamená velepamátnou slovanskou Svatou horu. Leží v centrální části Chříbů, v sousedství Ocásku. Nachází se zde kuželový vrchol, připomínající rozměrnou mohylu, a kříž. Důkazem, že tu stál v dávných dobách hřbitov, jsou nálezy kalichů či hliněných nádob. Kamenné zříceniny svědčí o tom, že zde v pohanských dobách stával chrám (Žižlavský & Kořínek, 2012). Jedny z prvních výkopů prováděla Klementina Maštaliřová, již v roce 1926. V nočním zjevení se jí prý ukázal sv. Metoděj a prosil ji, aby jeho tělo vyzvedla z hrobu (Baščan et al., 2004).

2.2.3 Poutní místa

Velehrad – klášter

Poutní město, navěky známé jako centrum Velkomoravské říše. Součástí je významná bazilika Nanebevzetí Panny Marie a svatého Cyrila a Metoděje. Na počátku 13. století Přemysl Otakar I. a jeho bratr Vladislav Jindřich, markrabě moravský, založili kostel a klášter. Tajemství o tom, jak vůbec stavba vypadala, se odhalilo až na počátku 20. století při objevu podzemního Velehradu. Původní prostory byly zanesené bahnem, okna i dveře zazděné. Na této úrovni se začal budovat nový klášter (Jilík & Žižlavský, 2011). Roku 1985, v rámci oslav 1100. výročí úmrtí Cyrila a Metoděje, se zde uskutečnila velkolepá pouť. Zúčastnilo se jí 300 tisíc věřících. Papež římskokatolické církve, Jan Pavel II., sem zavítal 22.4.1990 (Hrabec et al., 1998). Každoročně se zde koná Velehradská pouť a akce Dny lidí dobré vůle.

Hradisko sv. Klimenta

Archeologické výzkumy jednoznačně potvrzují, že hora sv. Klimenta byla osídlena nejpозději v 9 století. Stávalo zde hradisko sloužící k ochraně okolních usedlíků v době nebezpečí a také pevnost strážící důležitou obchodní cestu. Navěky je místo spojené s obdobím Velké Moravy i se samotnými věrozvěsty, Cyrilem a Metodějem. Oba dle pověsti požádali knížete Rostislava o klidné místo pro jejich práci a ten jim přidelil právě tohle hradisko. Tady měli uložit i ostatky mučedníka sv. Klimenta. Díky této spojitosti se zde konají vyhlášené svatoklimentské poutě. Lidé sem dříve chodili hledat útěchu v těžkých válečných dobách a zaplňovali celé prostranství, aby vyslechli kázání (Baščan et al., 2003b).

Koryčanská kaple

Architektonická stavba se datuje do poloviny 19. století. V minulosti místo sloužilo jako zastávka poutníků putujících do koryčanského kostela na pouť Panny Marie (Baščan et al., 2003b).

2.2.4 Kulturní objekty

Hrad Buchlov

Na jednom ze tří vrcholů Chřibů stojí mohutný věžatý hrad Buchlov. Byl vybudován v polovině 13. století jako správní středisko pro okolní rozsáhlé, temné a hluboké lesy a hvozdy (Sladký, 1947). V parku přiléhajícím k panství hradu Buchlov byl vytěžen v jarních měsících roku 1868 jeden ze základních kamenů Národního divadla. Vytesal se do něj nápis Buchlov a vyšperkovanými koňmi byl odvezen do Prahy (Baščan et al., 2005). Obora s nízkou i vysokou zvěří se rozprostírala pod skalnatými svahy a byla nazývána dolní buchlovskou oborou. Prostému lidu nebyl přístup umožněn a hrdelní soud postihl všechny pytláky (Baščan et al., 2003b). V současnosti si návštěvníci mohou vybrat ze 7 prohlídkových okruhů (Národní památkový ústav, 2021).

Zámek Buchlovice

Zámek byl postaven jako dar od Jana Dětricha z Petřvaldu pro jeho manželku Anežku Eleonoru z Collona – Felsu. Zámek ji měl připomínat slunný pobyt v rodné Itálii. Barokní zámecký komplex tvoří dvě protilehlé budovy svírající kašnu uprostřed dvora. Stavba dolní budovy byla dokončena v roce 1701, ale současnou podobu získal zámek až na začátku 20. století. Neodmyslitelnou částí je zámecká zahrada, patřící k nejvýznamnější svého druhu v této oblasti. Vznikla spojením francouzského a anglického stylu. Park je známý souborem vzácných cenných druhů stromů a keřů. Celá podzemní část zámku je protkána rozsáhlými sklepními prostory, sloužícími například ke zrání vína. Tato skutečnost se přenesla i do dnešních dob, kdy se zde konají kromě tematických koštů vína i výstavy, kulturní a společenské akce (Baščan et al., 2003b).

Kaple sv. Barbory

Vrchol, který s Buchlovem a Holým kopcem patří k největším dominantám v Chřibech, má na svém úpatí kapli vybudovanou na konci 17. století. Nejstarší zmínky tvrdí, že zde bylo pravěké hradisko. Na jihovýchodní straně doposud leží desítky pískovcových balvanů a skal různorodých tvarů i velikostí (Sladowski et al., 2009). Byli zde pohřbíváni majitelé buchlovského panství. Mezi nejcenější patří náhrobek Zikmunda II. Berchtolda s reliéfem Madony (Hrabec et al., 1998). Sv. Barboře se přezdívá jako patronce šťastné smrti. K této historické kapli směřují dvě poutní bohoslužby – na svátek sv. Barbory a druhou neděli po Velikonocích. S několika

přestávkami se zde poutě na svátek Nejsvětější Trojice a Nanebevzetí Panny Marie konají dodnes (Baščan et al., 2004).

Zřícenina hradu Cimburk

Hrad Cimburk byl založen Bernardem z Cimburka mezi lety 1323–1327. Poloha byla výhodná, jelikož ležel na křížení dvou obchodních cest – z Hradiště na Koryčany a z Kroměříže přes Střílky do Hustopečí (Hrabec et al., 1998). Přes velikou zkázu se zachovalo mnoho kamenických a staveních článků, které ze zříceniny dělají umělecky – dějinný památník. (Sladký, 1947) Od roku 1994 až dodnes působí na hradě spolek Polypeje, jehož snahou je šetrná postupná revitalizace této významné historické památky (Polypeje – spolek pro obnovu a využití historických památek, 2021).

Zřícenina hradu Střílky

Zříceniny Stříleckého hradu se nacházejí nad obcí Střílky. Ve své době hrad patřil mezi významné obranné prvky království na východní hranici. Dávná existence hradu je dokazována členitou plošinou hustě posetou kameny. Za zakladatele hradu je považován Brumovský purkrabí a diplomat krále Přemysla Otakara II. Smilov ze Zbraslavi. Založení je datováno do poloviny 13. století (Baščan et al., 2004).

Rozhledna Brdo

Název nejvyššího bodu v Chříbech, Brdo, je odvozen od dávného slova brd. To označovalo les na vyvýšeném místě se skalnatým vrcholem. V historii si zde lidé vybrali místo pro hradisko, ze kterého byl strategický dohled na členité doliny i okolní vrcholy (Baščan et al., 2012). Na tomto vrcholu se nachází kamenná rozhledna. Dosahuje výšky téměř 24 m a nahradila původní dřevěnou rozhlednu, která v 70. letech 20. století dosloužila. Základní kámen byl položen 28.10.2001 a první možnost výhledu na okolní krajinu byl možný o tři roky později. Na obzoru lze pozorovat Hrubý a Nizký Jeseník, Oderské vrchy, Hostýnské vrchy i slovenské Karpaty (Jilík & Žižlavský, 2011; Spolek pro podporu místních iniciativ Chříby, 2021).

Rozhledna Salaš

Nad obcí Salaš vyrostla rozhledna ve tvaru dvou do sebe zapadnutých sedmiček. Každá z nich má jednu vyhlídkovou plošinu ve výškách 15 a 20 m. Krásný vzhled

rozhledny je umocněn dřevěnými lamelami z borovice, které zakrývají část ocelové konstrukce (Rozhledna Salaš, 2021).

Rozhledna Floriánka

Rozhledna nad obcí Polešovice umožňuje výhled na okolní vinohrady a sady. S vínem je spojen i název rozhledny samotné. Je odvozen z názvu poslední odrůdy vinné révy, vyšlechtěné ve Šlechtitelské stanici vinařské v Polešovicích. Výška rozhledny je 20 m, a tak na horizontu lze spatřit Chřiby, Bílé Karpaty i Dolnomoravský úval (Městys Polešovice, 2021).

Rozhledna Doubí

Obec Vážany se může pyšnit svou jednoduchou rozhlednou s krásným výhledem. Za dobré viditelnosti lze vidět pohoří Chřiby, Bílé Karpaty i Hostýnské vrchy. Pro návštěvníky je otevřena od dubna do října od roku 2006 (Obec Vážany, 2021).

2.2.5 Skaliska a kameny

Přírodní památka Břestecská skála

Z vrcholu pískovcového masivu je krásný výhled do údolí. Právě pro tuto krásu byla oblast v roce 2002 vyhlášena za přírodní památku. Je to také vyhledávané místo k lezení. Břestecská skála se členění na Hlavní kámen, Plotnu a Východní věžku (Blaha et al., 2019). Pod vrcholem se nachází hospoda s možností nejen výborného jídla, ale také ubytování.

Přírodní památka Kozel

Tvarem podivuhodné osamělé skalisko zvedající se na mírném svahu tvořené odolnými pískovci. Za přírodní památku bylo vyhlášeno roku 1967 (Hrabec et al., 1998). Celoročně je zde provozováno sportovní lezení.

Přírodní památka Kazatelna

Poloha a vzhled pískovcového skaliska s vytesanými schůdky nasvědčují tomu, že se mohlo používat k bohoslužebným účelům již v raném období křesťanském (Sladký, 1947). Na vrcholu je železný dvouramenný kříž z roku 1972. O skalisku se traduje,

že bylo využíváno nejprve moravským arcibiskupem Metodějem, později augustiniány ze sv. Klimentu. Skalisko bylo vyhlášeno chráněným přírodním útvarem v roce 1967 (Hrabec et al., 1998).

Přírodní památka Budačina

Skupina pískovcových skal byla v roce 1966 prohlášena za chráněnou přírodní památku. Osamělé skalisko se nachází v Kudlovické dolině nad bývalým kamenolomem. Největší skaliska se jmenují Malá a Velká skála, v druhé zmíněné je puklinová jeskyně (Blaha et al., 2019). Dle pověsti zde přebývali slavní junáci z Valašska, Ondráš a Juráš, a s nimi další zbojníci (Sladowski et al., 2009).

Přírodní památka Komínky

Komínské skály neboli Komínky, jsou silně zvětralé pískovce uprostřed lesa. Tvoří je asi 40 m dlouhý pás o výšce až 50 m. Před mnoha lety sloužil nejvyšší vrchol jako strážný, kde v případě nebezpečí vzplanul oheň. V roce 1903 zde správa panství vybudovala rozhlednu i s malou plošinou. K ukotvení zábradlí se používala síra rozpuštěná nad ohněm. Právě při tomto procesu byl až z Kroměříže a Uherského Hradiště vidět mohutný dým. U lidí se začala vypravovat pověst o sopce a začínali mít strach. Tuto informaci vyvrátil až novinový článek. Přesto v dalších letech sem směřoval ukazatel s nápisem K sopce (Blaha et al., 2019). V roce 1967 byly Komínky vyhlášeny chráněným přírodním útvarem (Baščan et al., 2004).

Velký a Malý Buchlovský kámen

Velký Buchlovský kámen najdeme nad osadou Starých Hutí. Svým dominantním umístěním, viditelným z vícero stran, je útvar pod tímto pojmenováním znám již od roku 1555 (Sladowski et al., 2009). Členové klubu turistů na něj kdysi napsali název Buchlov kámen, jenž je udržován dodnes. Nedaleko odtud, severním směrem, se nachází drobnější skalní útvar zvaný Malý Buchlovský kámen (Baščan et al., 2004).

Králův stůl

Jedním z mnoha pozoruhodných míst Chřibů je Králův stůl. Délka balvanu je 263 cm, šířka 187 cm a výška 120 cm. Z půdorysu může kámen připomínat hlavu býka, z boku připomíná kovadlinu. Někteří badatelé jej označují za hledáček na stanovení rovnodennosti a slunovratu. Jistota je, že umístění balvanu na hranici dvou panství, z něj

dělala mezník. Vytesané znaky, místy schované mechem, jsou považovány za písmo vytvořené Kelty okolo 4. stol. př.n.l. Při srovnání s mapou Chřibů a okolí se pravá strana kamene tvarově podobá toku řeky Moravy. Dle vrstevnic, vrcholů i vodních toků znázorněné znaky zapadají do tváře krajiny. V dalších znacích je zřejmá poloha blízkých míst jako je Tabarka, Jeřabčina skála a také mohyl, pohřebiště i hřbitovů (Blaha et al., 2019).

Zikmundova skála

Jedná se o skálu s jeskyní s vytesaným letopočtem a nápisem – Sigmund Felsen, 1821 a okolní menší skalní útvary. Zikmund II. Berchtold sem zřejmě ve své době jezdil na lov (Hrabec et al., 1998).

Kalíšek

Tvarově podivuhodné skalisko je vysoké 3–4 metry a svým tvarem připomíná církevní kalich. Jednota bratrská zde vykonávala bohoslužby (Baščan et al., 2012).

Čertovo sedlo

V hluboké úvozové cestě stoupající od Buchlovic k Buchlovu začíná kamenité skalisko. V nejužší části zvané Čertovo sedlo je vidět i malá prohlubeň ve tvaru sedátka, kde pekelník odpočíval. Vedlejší blok svým tvarem připomíná čertovu kasu s horní spárou, kudy se vhozovaly mince (Blaha et al., 2019).

Čertovy kameny

Při cestě ke zřícenině Stříleckého hradu se můžeme setkat se shlukem tří velkých pískovcových balvanů a skalek. Podle pověsti se tomu, kdo přiloží ucho k té větší ze dvou dutin na prostřední skalce, podaří uslyšet bublání vody v kotli v samotném pekle. (Turistika, 2021).

Jeřabčina skála

Skála leží asi 300 m od cesty z Bunče na Brdo. Název vznikl na základě keře Jeřáb ptačí, který popínal celé skalisko. Jamky ve skále jsou po dešti plné vody a vypadají jako zrcadla (Baščan et al., 2012).

Vylízaná skála

Zajímavostí této skály je omylné „značení“ v mapách. Na první turistické mapě Chřibů z roku 1927 je bod zakreslen správně, ale v roce 1953 název Vylízaná skála označuje vrchol Brdo a později se zaměňuje s Jeřabčinou skálou. Dnes už snad svou polohu měnit nebude a dalších mnoho let bude k vidění u cesty z Bunče na Salaš (Blaha et al., 2019).

Pečínkova skála

Pod Vršavou je k vidění rozložitě skalisko s názvem Pečínkova skála. Není to jen nic neříkající bludný kámen, ale zbytek pískovce ze starších třetihor, který za dávných dob sloužil jako úkryt pro loupežníka Pečínku (Sladký, 1947).

Zbořené zámky

Zbořené zámky je místo s hlubokými jámami a hromadou neopracovaného kamení různorodého tvaru. Nachází se na západním úbočí Holého kopce. Podle pramenů zde ve středověku měla stát velká kamenná stavba. Sloužila pro pocestné, kteří si zde mohli odpočinout, ustájit koně, povečeřet i přespat (Baščan et al., 2005; Hrabec et al., 1998).

Poscaná skála

V horní části salašského údolí najdeme skupinu pískovcových skalisek s velmi originálním pojmenováním. Tvoří hranu lesnatého svahu a na podzim připomínají mohutnou šedou stěnu. Název je nejspíše spojen s deštivým obdobím a táním sněhu, kdy bývá stěna skály potečena vodou (Blaha et al., 2019).

Ovčácká skála

Je skalní útvar pod Vlčákem. Jedná se o pískovcový balvan s podobou obří hlavy (Blaha et al., 2019).

Skála Miláčka

V Kudlovické dolině je schován jeden z mnoha skalních útvarů - 13 m vysoká skála Miláčka (Blaha et al., 2019).

Gavendova skála

Skalní masiv leží na jednom z nejvyšších vrcholů Chřibů kousek od Vlčáku a na levé části je nakreslen černý kříž. Ten připomíná tragickou srážku dvou sovětských letadel krátce po konci II. světové války. Část skaliska je poznamenána těžbou kamene pro stavbu dálnice (Turistika, 2021).

Rozštípená skála

Nachází se pod skalnatým vrcholem Bradlo. Název získala kvůli velké puklině, která masivní stěnu dělí na dvě části (Turistika, 2021).

2.2.6 Rekreační oblasti

Ranč Kostelany

Středisko pro milovníky přírody i divokého západu. Využít zde můžeme stylovou restauraci, aquacentrum i lezeckou stěnu. V nabídce jsou také projížďky na koních, letní tábory, možnost uspořádání rodinné či firemní akce (Ranč Kostelany, 2021).

Bunč

Název Bunč je spojován s uherskohradištským advokátem, jehož jméno bylo Kristián Alex Buntsch. V době morové epidemie roku 1680 se sem uchýlil a nemoci unikl. Poté se profesně proslavil a byl povýšen do rytířského stavu. Dnes se jedná o turisticky hojně navštěvovanou rekreační oblast s restaurací i ubytovnou. Vybudována byla Klubem českých turistů a nesla název: Turistická útulna hostinská. Slavnostní otevření proběhlo 29.6. 1924 (Baščan et al., 2003b).

Kamínka

Celý areál stojí na kopci pojmenovaném Hradisko. Vzrostlé lesy skrývají pozůstatky pravěkého opevněného osídlení z doby bronzové a keltské. První obyvatelé tu žili asi před 3 000 lety. Důkazem toho jsou vysoké valy, hluboké příkopy a oválná opevnění. Stavba patřila k nejdůkladnějším opevněním na Moravě. Začátek roku 2005 znamenal pro Kamínka období radikální přestavby a po letech nejistoty se stal areál místem pro sportovní akce, koncerty, výstavy a také lení dětské tábory (Sladowski et al., 2009).

Lázně Leopoldov

Název vznikl podle sirtatých pramenů v údolí (Hrabec et al., 1998). Založeny byly na popud lékaře Leopolda Berchtolda v roce 1805. Měly 14 hostinských pokojů, 10 kabin po 2 vanách a velký sál. Největšího rozkvětu dosáhly v 2. polovině 19. století. Záhy ale zanikly. Znovuobnovení lázní a koupelí v sirtaté vodě se podařilo v roce 2012 (Baščan et al., 2004; Lázně Leopoldov, 2021).

Bukovanský mlýn

Areál v srdci Slovácka s možností stravování i ubytování v tradičním moravském prostředí. V nejvyšším patře větrného mlýna je vyhlídková terasa (Bukovanský mlýn 2021).

Les Park Vřesovice

Krásný objekt uprostřed přírody nabízející jak možnost stravy v Lesním baru, tak i ubytování v moderně vybavených lesních chatkách. Velkým lákadlem je bezesporu 64 m² velká lesní jurta s možností přespání až 60 osob (Les Park Vřesovice, 2021).

Ekofarma Žlutava

Uzavřený komplex s minizoo ZOO fungující na principu ekologického zemědělství. Pro veřejnost zde probíhají hodiny jezdeckví, pod dohledem zkušených instruktorů, dětské příměstské i pobytové tábory (Farma Žlutava, 2021).

Baťův kanál

Historická vodní cesta vybudována v letech 1934–1938 o celkové délce necelých 53 km slouží ke spojení Otrokovic a Rohatce. Původně toto vodní dílo sloužilo pro nákladní plavbu za účelem přepravy lignitu z dolu v Ratiškovcích do Baťových továren v Otrokovicích. Dnes slouží k rekreačním účelům (Baťův kanál 2021; Obec pro Baťův kanál, 2021).

2.2.7 Pověsti

O čertovi, který se ve skálu proměnil

Pověst zaznamenaná v roce 1940 vypráví o poustevníkovi, který si u skaliska v pohanských dobách vybudoval přístřeší a začal stavět kapli. Představy o modlitbách a náboženských písních však rozmrzely čerta, který zde do této doby v klidu žil. Rozhodl se poustevníkovův úmysl překazit. Co ve dne postavil, to čert v noci odnesl a rozházel. Netrvalo dlouho a poustevník si na čerta počíhal. Zastránil ho slovem Božím a svěcenou vodou. Čert v mžiku zkameněl a nyní je Kozlem. Okolní skaliska jsou prý kusy kaple (Baščan et al., 2005).

O Studánce U Mísy

Lidová pověst vypráví o cimburském pánu Ctíborovi, který se vydal na lov jelena. Jelen najednou klopýtl a zůstal nehnutě ležet. Ostatní lovci se ptali: „Proč jsi nevystřelil?“ Ctíbor odpověděl: „Nemohl jsem, daroval jsem mu život.“ V tu chvíli si všiml, že na místě, kde jelen odpočíval, prýští pramen vody. Do té doby tu nikdy nebyl a voda byla na hradě potřeba. Další den byl pramen vyčištěn a vznikla zde studánka (Žižlavský & Blaha, 2015).

O lípě nevinny

Za dávných časů se mladý zbrojnoš zamiloval do dcery lakotného sedláka. Otec však lásce nepřál. Mladík upadl do podezření, že pomáhá pytlákům a měl být pověšen na šibenici. Jeho posledním přáním bylo vyhrabat ze země mladou lipku a zasadit ji korunou dolů a kořeny vzhůru. Pokud by se zazelenala, prokázalo by to mladíkovu nevinu. Jako zázrakem se tak stalo, otec lásce ustoupil a mladík se mohl ucházet o ruku své milé (Jilík & Žižlavský, 2018). Lípa roste na hradu Buchlov dodnes.

O pokladu na Sklepisku

Pověst se datuje do doby josefínských reforem, kdy byl zrušen velehradský klášter. Zdejší mniši chtěli zachránit část pokladu, a tak jej ukryli v lese u Sklepiska, nedaleko Košíků. Jankovický fojt Malenovský měl za úkol řídit vůz s koňmi vezoucí náklad. Po část jízdy mu mniši zakryli oči, aby neviděl na cestu a nemohl místo ukrytí pokladu prozradit. Později se Malenovský prý vydal místo hledat, ale neúspěšně. Na smrtelné posteli sdělil tajemství synovi, a tak se pověst traduje až dodnes. Ovšem poklad nikdy nebyl nalezen (Blaha et al., 2019).

O bílé paní ze Střílek

Je to velmi dávno, co na hradě žil mocný pán s mladou paní. Zatímco byl pán ve válce a dlouho se nevracel, navštívil hrad mladý umělec s harfou. Ten svým hraním a zpěvem paní okouznil a následně s ním odešla z hradu pryč. Po čase k hradu přišla nuzně oblečená žena s dítětem. Lidé ji považovali za žebračku a dali jí almužnu. V breku zamířila žena k rybníku, kde chtěla ukončit život svůj i dítěte, ovšem tonoucí ženu stihli lidé zachránit. Přivedli ji do hradu a hradní pán v ní poznal svou nevěrnou manželku a zavřel ji do hladomorny. Dodnes z rybníku zůstal mokřad, o kterém se říká, že nemá dno. Právě sem prý jednou za čas chodí o poledni paní v bílém závoji hledat své dítě. S úderem jedné hodiny se ale ztrácí (Skřítek, 2018).

O zbojnicích z Budačiny

Zdejší místo bylo známým sídlem obávaných zbojníků. Sloužila jim hospodyně z Jankovic, která se dozvěděla o odměně vypsané na jejich hlavy. Jednoho dne se opatrně vytratila a utíkala žalovat na zámek. Následující den Budačinu obklíčili mušketýři, zbojníky polapili. Manželce hraběte se zbojníků zželelo, či se do nich zamilovala, a byla jim udělena milost. Ovšem s podmínkou, že se usadí a budou se živit poctivou prací. Jiné prameny tvrdí, že zbojníci nikdy dopadeni nebyli. Po rozepři mezi jejich vůdci, Ondrášem a Jurášem, byl Ondráš zabit a družina se rozpadla. Před odchodem ukryli do tajné skrýše poklad (Sladowski et al., 2009).

O Buchlovském kameni

Ve vesnici nedaleko Buchlova žil mlynář s krásnou dcerou o jejíž ruku stál čert. Mlynář jej chtěl obelstít a dal mu podmínku. Pokud donese dřívě, než kohout dvakrát zakokrhá tak velký balvan, jako je mlýn, dostane dceru za ženu. Čert byl šťastný a pomohl si tím, že usmrtil kohouty z celé vesnice. Druhého rána, s prvními červánky se v dálce objevil čert nesoucí balvan. Mlynářova dcera zbledla, když tu prozíravá matka vytáhla ukrytého kohouta, který dvakrát zakokrhal. V té chvíli zahřmělo, zaburácelo, čert pustil na zem obrovský balvan a zmizel (Omelka, 2018).

O čarodějovi

Blízko skalisek Komínky stával hrad se zlým čarodějem. Jednou unesl uherskému rytíři dceru a donutil ji, aby se stala jeho ženou. Po čase se jim narodila dívka, do které se v dospělosti zamiloval majitel sousedního hradu. Měli spolu dva syny. Když je čaroděj

spatřil, hrad proklel, země se otevřela a všechny pohltila. Od těch dob si lidé povídají, že zde bývá slyšet temné hučení a cítit chvění země (Blaha et al., 2019).

O zlaté míse

Jednou jel salašský hospodář do hor pro dřevo. Když přijel pod svah, uviděl ve stráni velký otvor. Nikdy dříve tu nic nebylo. Hospodář přemohl strach a nakoukl do jeskyně. Zůstal stát jako omráčený, když uviděl zlaté mísy plné šperků a jiných klenotů. Jeden pohár strčil do kapsy a vyběhl ven. Bez dřeva se vrátil domů ukázat ženě pohárek. Ta muži řekla: „To jsi toho zlata nemohl vzít více?“. Ihned nasedli na povoz a jeli zpět. Přišli ale pozdě. Místo vchodu do jeskyně byl jen kus skály, ze které vytékala čirá studená voda. Tak si získala studánka název Zlatská či Zlacká (Žižlavský & Blaha, 2014 a).

O čertově sedle

Jednoho dne se ve večerních hodinách neslo Buchlovem veselí a smích. Když tu najednou zazněla z cimbuří hlásná trouba oznamující příjezd jezdce v černém brnění. Prosil o poskytnutí útulku a malého pozemku. Ráno však jezdec zmizel a na sousedním kopci začaly bez stavebníků rychlým tempem vyrůstat zdi hrádku. Do tajemného jezdce se zamilovala místní pasačka ovcí. Jednoho večera utekla domů a rozzuřený rytíř se hnál za ní. Po zjištění, co se za zdmi odehrávalo, se místní rozhodli na tvrz následující den zaútočit. Kolem půlnoci se ale ozvala děsivá rána a k nebi vyšlehly plameny. Zdálo se, jako by se otevřelo peklo a stavba se zřítila do údolí. Od té doby nebylo po rytíři ani vidu, ani slechu. Zvědavci ve zbylých sutích našli spoustu koster dívčích těl (Sladowski et al., 2009).

3 Cíle

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvořit cyklotrasy v oblasti Chřiby, které obsahují přírodní a historické památky včetně pověstí. Jako dílčí cíl jsem si stanovila vytvořit přehled cyklistických akcí, konaných v této lokalitě.

3.1 Cíle praktické

- Navrhnout cyklotrasy s různými typy obtížností
- Cyklotrasy musí respektovat ochranu přírody a krajiny
- Popsat průběh cyklotras a jejich výškový profil
- Obsahově a metodicky správně zpracovat navržené cyklotrasy
- Vybrat turisticky zajímavé památky
- Cyklotrasu propojit s pověstí
- Obsáhnout celou oblast Chřiby
- Vytvořit mapy cyklotras s jejich kilometráží
- V terénu prověřit sjízdnost a praktickou využitelnost pro terénní cyklistiku

3.2 Cíle osobní

- Rozšířit si znalosti o přírodních a historických památkách v oblasti Chřiby
- Upoutat pozornost čtenářů a probudit v nich zájem o navštívení uvedených památek
- Vytvořit podklady pro propagační materiál pro turistické informační centrum v Uherském Hradišti
- Zjistit více o vlivu cyklistiky na zdraví jedince
- Naučit se lépe pracovat s aplikací mapy.cz

4 Metodika

4.1 Metody

Pro dosažení cílů práce byly použity následující metody

- Metoda analýzy literatury a dokumentů

Směřovala k pochopení problematiky cyklistiky a hledání vhodných zdrojů k popisu památek. Čerpala jsem především z knižních publikací domácích i zahraničních autorů a odborných studií z databází. Dále jsem využila také internetové stránky a příspěvky.

- Metoda introspektivní

Je založena na osobních znalostech a mých vlastní zkušenostech. V Chřibech jsem se od malička pohybovala, a tak vím, že reliéf krajiny je velmi kopcovitý a bohatý na přírodní i historické památky. Celá oblast je protkána značenými cestami vhodnými jak pro cyklistiku, tak pěší turistiku.

4.2 Tvorba cyklotrasy

Při tvorbě cyklotrasy jsem se řídila následujícími kritérii:

- Pro koho je trasa určena
- Struktura povrchu
- Obtížnost – délka trasy a výškové metry, obecná charakteristika (tabulka 1)

Vytvořila jsem tabulku 1, kde k číselným stupňům přiřazuji dle kritérií stručný popis tratě a jednoslovné určení obtížnosti. Pro jednodušší orientaci pak stupně využívám v informační tabulce vytvořené pro jednotlivé trasy.

Tabulka 1. Stupně obtížnosti MTB tras

Stupně obtížnosti MTB tras		
Stupeň	Určení	Popis
1	Lehká, rodinná	sjízdné po zpevněných cestách, cyklostezkách, nízký výškový profil, vzdálenost do 30 km, vhodná pro začátečníky i rodiny s dětmi
2	střední	kombinace zpevněných cest a cyklostezek, místy technické průjezdy členitou krajinou, výzva pro začátečníky a mírně pokročilé cyklisty
3	těžká	techničtější sjezdy i výjezdy po nezpevněných stezkách, náročný výškový profil i délka tratě, vhodné zejména pro zkušené cyklisty
4	extrémní	technicky náročné sjezdy i prudké výjezdy, vysoký výškový profil, délka trasy i časová náročnost, pro zdatné cyklisty

Další kritéria na obsah cyklotrasy:

- Co nejvíce přírodního povrchu
- Využití cyklistické i turistické trasy
- Studánka
- Aspoň dvě památky a zajímavosti
- Propojení s pověstí
- Dostupné výjezdní body

Jednotlivé trasy jsem pojmenovala podle průjezdné památky a s ní spojenou pověstí. Po stanovení kritérií a obsahu jsem pomocí internetových map www.mapy.cz trasy vytvořila. Důležité bylo pečlivě zaznamenávat jednotlivé body na mapě, sledovat vrstevnici, výškový profil trati, délku, turistické nebo cyklistické značení. Pro grafické použití v bakalářské práci jsem mapy vyexportovala a do aplikace znovu nahrála tak, aby mnoho průjezdných bodů nepřekáželo v celkovém náhledu na mapě. Trasy jsem následně popsala a dle délky seřadila.

5 Výsledky

V následující kapitole podrobně popíšu deset cyklotras vytvořených pro horské kolo. Ke každé je uvedena tabulka s obecnými informacemi, obtížností, popisem tratě, mapou a výškovým profilem. Náročnost trasy může být vnímána odlišně. Důležitým aspektem výběru trasy je fyzická kondice a cyklistické dovednosti jezdce. Vliv na obtížnost tratě může mít i počasí.

Jedním z cílů mé práce, bylo vytvořit trasy s rozdílnou úrovní obtížnosti. Ovšem na základě mého kritéria, že cyklotrasa povede převážně terénem, a vybrané kopcovité oblasti, se velmi pracně vytvářely lehké, rodinné trasy. Přesto jsou pro tuto cílovou skupinu v mé práci určeny trasy dvě. Dále jsem vytvořila čtyři trasy střední obtížnosti, dvě těžké a dvě extrémní. Trasu číslo deset lze zařadit do dvou stupňů obtížnosti – záleží na každém, zda si ji objede jako extrémní jednodenní nebo střední dvoudenní.

Na konec této kapitoly jsem uvedla čtyři cyklistické akce konané v Chříbech. Své si v nich najdou jezdci všech výkonnostních úrovní. Někteří organizátoři nezapomínají ani na děti, které si chtějí také zazávodit.

V příloze jsou uvedeny odkazy pro jednotlivé trasy včetně všech průjezdných bodů.

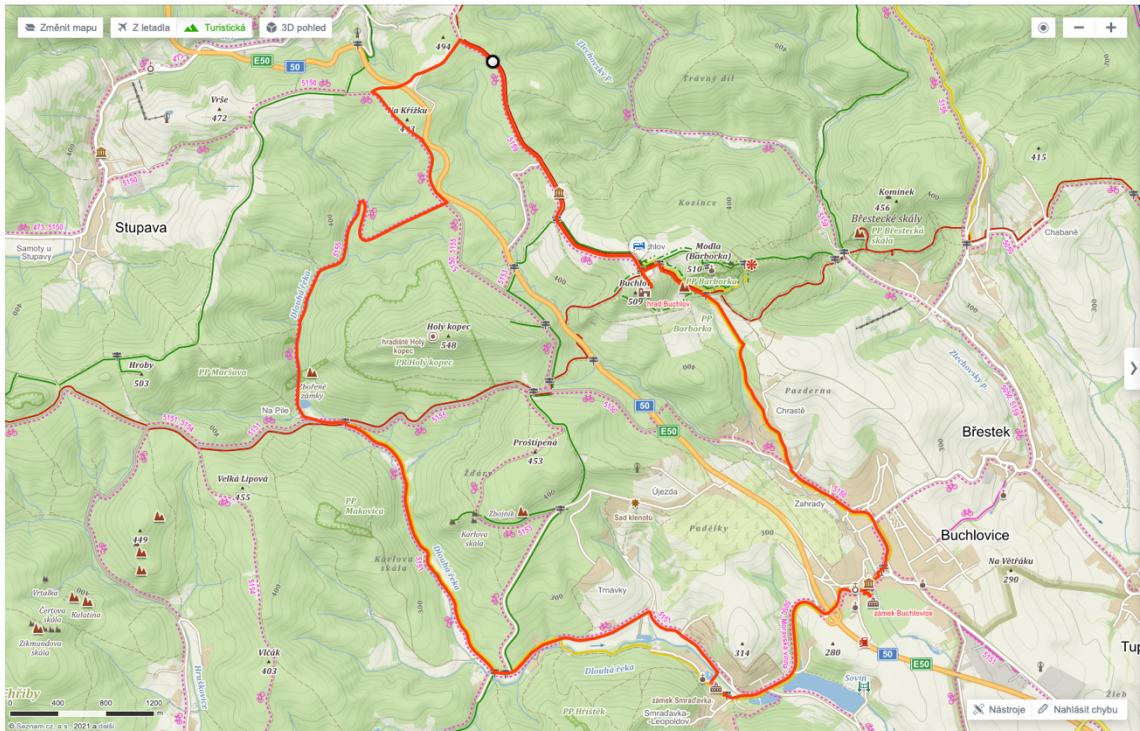
5.1 Trasa 1: Okruh lásky

Cyklotrasa vhodná pro rodiny s dětmi i začátečníky. Lehký terén s jedním hravým sjezdem. Možnost zastávky na hradě Buchlov a zámku Buchlovice.

Tabulka 2. Trasa 1: Okruh lásky

Trasa 1: Okruh lásky	
Obtížnost	1
Délka trasy	20 km
Čas jízdy	1:30 h
Nastoupaná výška	371 m
Začátek a konec	Lázně Leopoldov
Průjezdné body	Lázně Leopoldov – Na Pile -- hrad Buchlov – zámek Buchlovice
Občerstvení	Lázně Leopoldov, hrad Buchlov, Buchlovice
Památky	Lázně Leopoldov hrad Buchlov, sv. Barborka, zámek Buchlovice
Pověst	O lípě nevinny

Popis trasy: Start i cíl nenáročné okružní trasy je v lázních Leopoldov na Smrad'avce. Vyjíždíme po cyklotrase 5151 kolem Dlouhé řeky směr rozcestí Na Pile, kde najedeme na cyklostezku 5155. Dlouhým, táhlým kopcem dojedeme k souběžné staré silnici přes Chříby. Pokračujeme k odbočce, kde přejdeme silnici E50 směr Zikmundov. Ani ne po kilometru odbočíme vpravo na červenou turistickou značku, která nás dovede až na hrad Buchlov. Po obhlídce hradu Buchlova a kaple sv. Barbory sjedeme na žlutou turistickou značku, která je ze začátku těžce sjízdná. Jsou zde 3 schody a volné kameny. Doporučuji tento úsek jet obzvláště opatrně, nejlépe jít pěšky. Dojedeme k Buchlovickému zámku a následně kolem přehrady Sovín až do cíle.



Obrázek 7. Mapa trasy 1: Okruh lásky



Obrázek 8. Výškový profil trasy 1: Okruh lásky

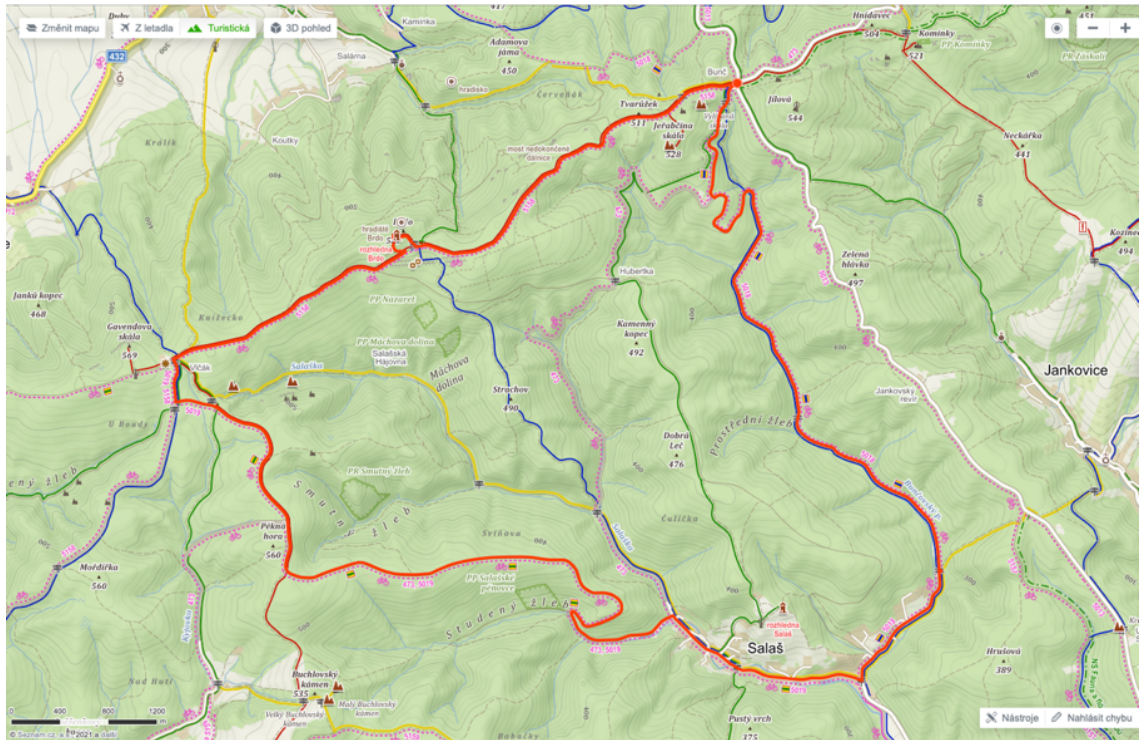
5.2 Trasa 2: Cesta za zlatem

Lehká cyklotrasa vhodná pro rodiny s dětmi, nenáročný terén s mírným kopcem vedoucí ke kamenné rozhledně Brdo.

Tabulka 3. Trasa 2: Cesta za zlatem

Trasa 2: Cesta za zlatem	
Obtížnost	1
Délka trasy	22 km
Čas jízdy	1:40 h
Nastoupaná výška	371 m
Začátek a konec	Bunč
Průjezdny body	Bunč – Brdo – Vlčák – Zlacká studánka
Občerstvení	Bunč
Památky	přírodní park Chřiby, rozhledna Brdo
Pověst	O zlaté míse

Popis trasy: Začínáme i končíme na parkovišti u restaurace Bunč. Vyjíždíme na hřebenovku po červené značce s možností odbočení na Jeřabčinu skálu a směr nejvyšší vrchol Chřibů Brdo s kamennou rozhlednou. Trasa pokračuje na rozcestí Vlčák, kde se napojíme na cyklostezku 5019 sjíždějící na Salaš. Odtud až do cíle vystoupáme po cyklostezce 5018 s možností zastavení u Zlacké studánky.



Obrázek 9. Mapa trasy 2: Cesta za zlatem



Obrázek 10. Výškový profil trasy 2: Cesta za zlatem

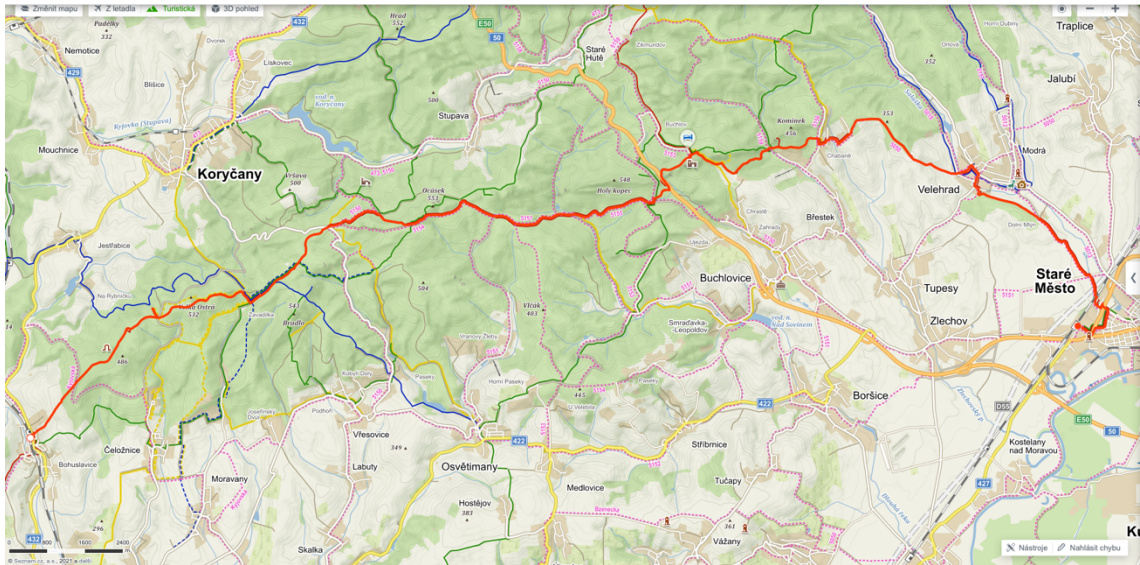
5.3 Trasa 3: Rytířská cyklotúra

Celá tato trasa, střední náročnosti, je vedena po červené turistické značce zvané Cyrilometodějská stezka. Převážná část je šotolina nebo zpevněná lesní cesta, zbytek je asfalt. Může být výzvou pro začátečníky i mírně pokročilé.

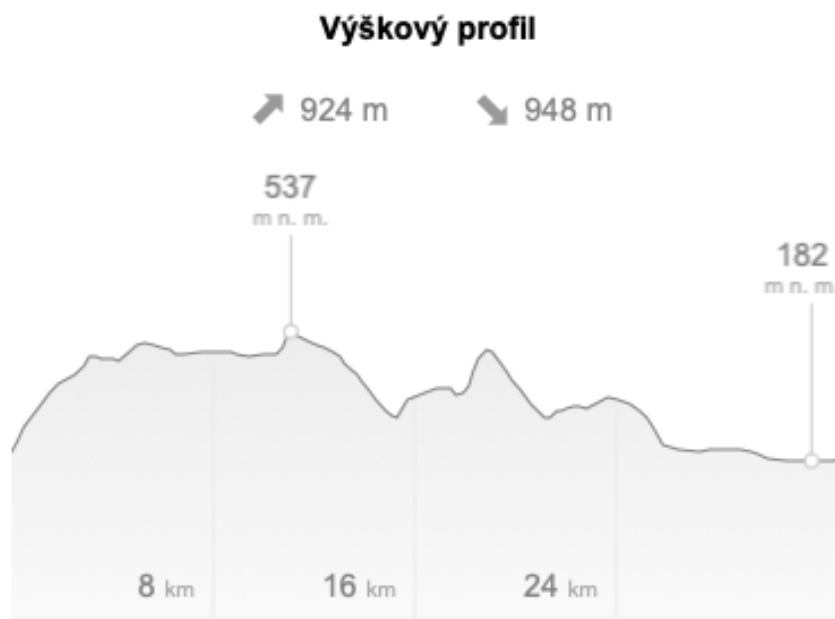
Tabulka 4. Trasa 3: Rytířská cyklotúra

Trasa 3: Rytířská cyklotúra	
Obtížnost	2
Délka trasy	33 km
Čas jízdy	3 h
Nastoupaná výška	924 m
Začátek a konec	Bohuslavice u Kyjova – Staré Město u Uherského Hradiště
Průjezdny body	Bohuslavice – Bohuslavické stráně – Kalíšek – Moravanské louky – Kozel – Kazatelna – Na Pile – hrad Buchlov – Barborka – Břestecská skála – Velehrad – Staré Město
Občerstvení	hospoda u Špalka, restaurace Pod Skálou
Památky	přírodní park Chříby, Bohuslavické stráně, Moravanské louky, Holý kopec, Kozel, Kazatelna, sv. Barborka, Kalíšek, Čertovo sedlo, Břestecská skála, hrad Buchlov, Velehradský klášter
Pověst	O čertově sedle

Popis trasy: Začínáme v Bohuslavicích (u Kyjova). Přes Bohuslavické stráně prudce stoupáme kolem vrcholů Malé a Velké Ostré, skalního útvaru Kalíšek a dojedeme na Zavadilku. Projedeme přírodní rezervaci Moravanské louky dostaneme se k největšímu skalnímu útvaru v Chříbech pod jménem Kozel. Pozvolna vystoupáme na Kazatelnu, projedeme pod Ocáskem až k rozcestníku Na Pile. Červená trasa pokračuje asfaltovou cestou podél Holého kopce k silnici E50. Po jejím přejezdu následuje velmi prudké stoupání po nezpevněné cestě na hrad Buchlov. Podél Modly s kaplí sv. Barborkou sjedeme na červenou turistickou značku, která je ze začátku těžce sjízdná. Jsou zde schody a volné kameny. Doporučuji tento úsek jet obzvláště opatrně. Dostaneme se pod Břestecskou skálu. Následně nás cesta přes Chabaně dovede k Velehradskému klášteru. Cílem trasy je blízké Staré Město.



Obrázek 11. Mapa trasy 3: Rytířská cyklotúra



Obrázek 12. Výškový profil trasy 3: Rytířská cyklotúra

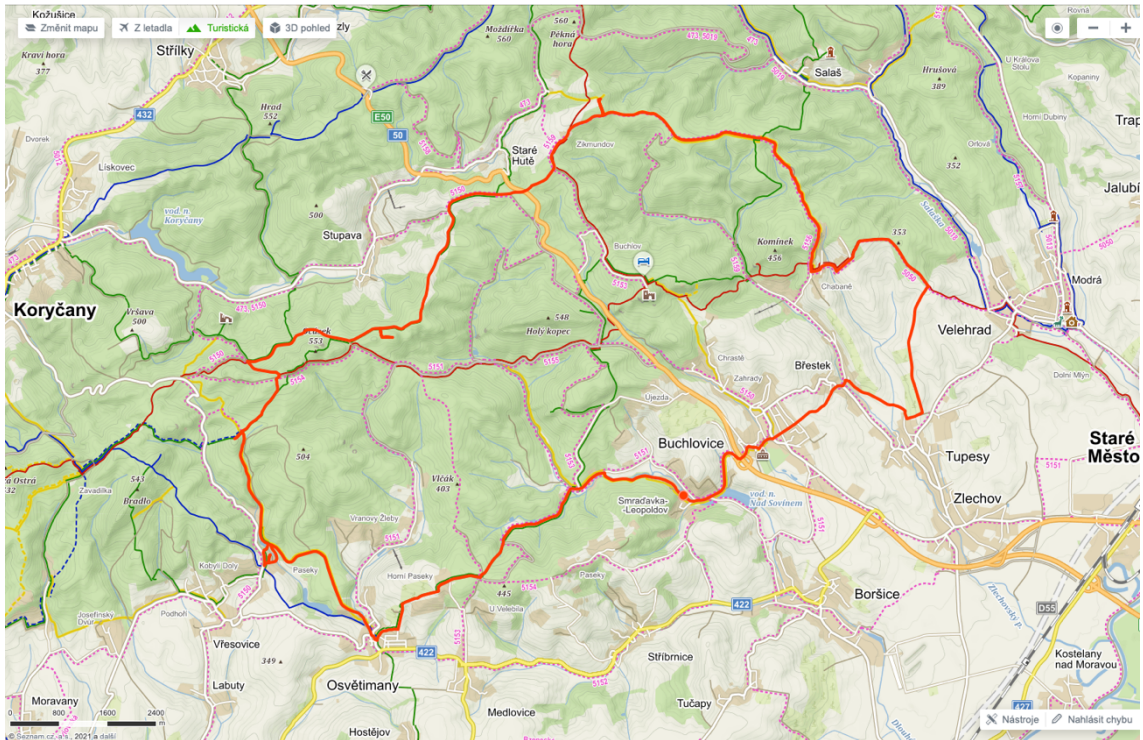
5.4 Trasa 4: Jelení okruh

Středně náročný okruh vedoucí kolem rybníků a přes rozsáhlé louky ke krásnému zámku Buchlovice.

Tabulka 5. Trasa 4: Jelení okruh

Trasa 4: Jelení okruh	
Obtížnost	2
Délka trasy	42 km
Čas jízdy	3,5 h
Nastoupaná výška	909 m
Začátek a konec	Lázně Leopoldov
Průjezdny body	Lázně Leopoldov – Osvětimany – Les Park Vřesovice – sv. Klimentek – Kazatelna – Hroby – Stupavské louky – Velký Buchlovský kámen – Chabaně – zámek Buchlovice
Občerstvení	Lázně Leopoldov, Les Park Vřesovice, Buchlovice
Památky	Lázně Leopoldov, přírodní park Chřiby, Kazatelna, sv. Klimentek, Hroby, Stupavské louky, Velký Buchlovský kámen, zámek Buchlovice
Pověst	O Studánce U Mísy

Popis trasy: Start i cíl okružní trasy je v areálu Lázní Leopoldov na Smrad'avce u Buchlovic. Vyjíždíme po žluté na rozcestí Dlouhá řeka a odtud po zelené. Projedeme kolem studánky Šanderka a krátce nato je možnost výběru. Buďto dále technickým výjezdem přes kořeny po zelené, nebo doleva po cyklostezce 5153. Obě cesty vedou do obce Osvětimany. Následně dojedeme ke Klimentským rybníkům, u kterých je Les Park Vřesovice s restaurací. Pokračujeme po žluté ke sv. Klimentku a vpravo po jílovité, zamokra špatně sjízdné, zelené až na Kazatelnu. Následuje sjezd po červené značce ke studánce U Mísy. Dále vpravo po zelené mineme Hroby, přejedeme přes Stupavské louky a překročíme vysokorychlostní silnici E50. Lesní cestou dojedeme k Zikmundovu, Buchlovu kameni a po žluté hřebenovce až k Sekvoji na Chabaních. Následný červený sjezd po zpevněné cestě nás dovede nad Tupesy, kde kolem vinohradů dojedeme na Břestek. Po cyklostezce dále až na zámek Buchlovice a do cíle na Smrad'avku.



Obrázek 13. Mapa trasy 4: Jelení okruh



Obrázek 14. Výškový profil trasy 4: Jelení okruh

5.5 Trasa 5: Kozí okruh

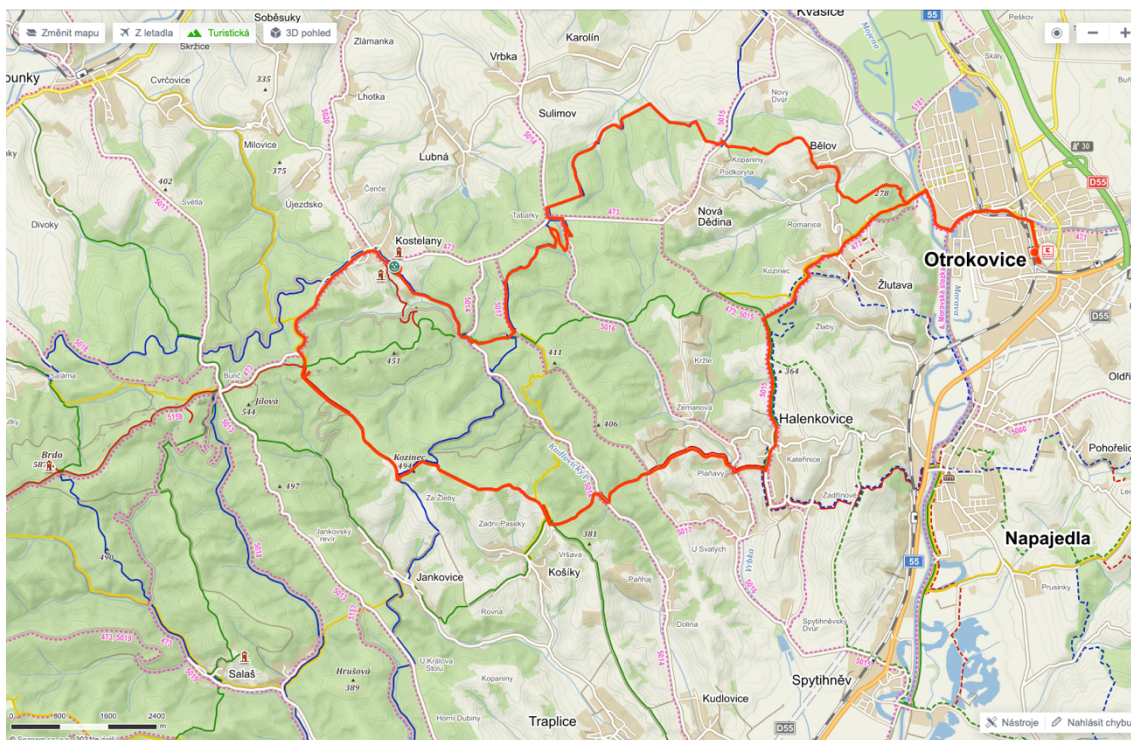
Trasou vedoucí přes technické úseky se skrz přírodní rezervaci dostaneme k největšímu skalnímu útvaru, historické zřícenině i tvarově podivuhodné skále.

Tabulka 6. Trasa 5: Kozí okruh

Trasa 5: Kozí okruh	
Obtížnost	2
Délka trasy	42 km
Čas jízdy	4 h
Nastoupaná výška	1290 m
Začátek a konec	obec Stupava
Průjezdny body	Stupava – Koryčany – Pečínkova skála – Cimburk – Kozel – přírodní rezervace Moravanské louky – Pastviny – Les Park Vřesovice – Zikmundova skála
Občerstvení	zřícenina hradu Cimburk, rekreační středisko Pastviny, Kameňácká myslivna, Les Park Vřesovice, restaurace Akvárko v obci Stupava
Památky	přírodní park Chřiby, Moravanské louky, Holý kopec, zřícenina hradu Cimburk, Kozel, Zikmundova skála, Koryčanská kaple, Rozštípená skála
Pověst	O čertovi, který se ve skálu proměnil

Popis trasy: Start i cíl okružní trasy je na Stupavě u Muzea sklářství. Po silnici se vydáme k rozcestníku Stará hráz a pokračujeme do kopce po zelené až k rozcestí U Zeleného obrázku a najedeme na modrou značku až k benzinové pumpě u obce Koryčany. Trasa následuje po zelené na Vršavu a k zřícenině Cimburk. Dále pojedeme kolem studánky U Mísy, po červené přes skalnatý útvar Kozel, parkoviště U Křížku na Moravanské louky. Z rozcestí Zavadilka po žluté směr obec Čeložnice. Odtud přes les přijedeme k restauraci Kameňácká myslivna. Dále jedeme po modré ke Koryčanské kapli s odbočkou na Rozštípenou skálu. Následně sjedeme prudkým kamenitým sjezdem do obce Vřesovice, po žluté kolem Rekreačního střediska Radost vyjedeme ke Gorazdově studánce. Neznačenou cestou míříme k Zikmundově skále po zarostené lesní pěšince

až na cyklostezku číslo 5151, následně vlevo na 5154 a dojedeme na 2. rozcestí, kde se napojíme na rozbitou lesní cestu mířící do obce Stupava.



Obrázek 15. Mapa trasy 5: Kozí okruh



Obrázek 16. Výškový profil trasy 5: Kozí okruh

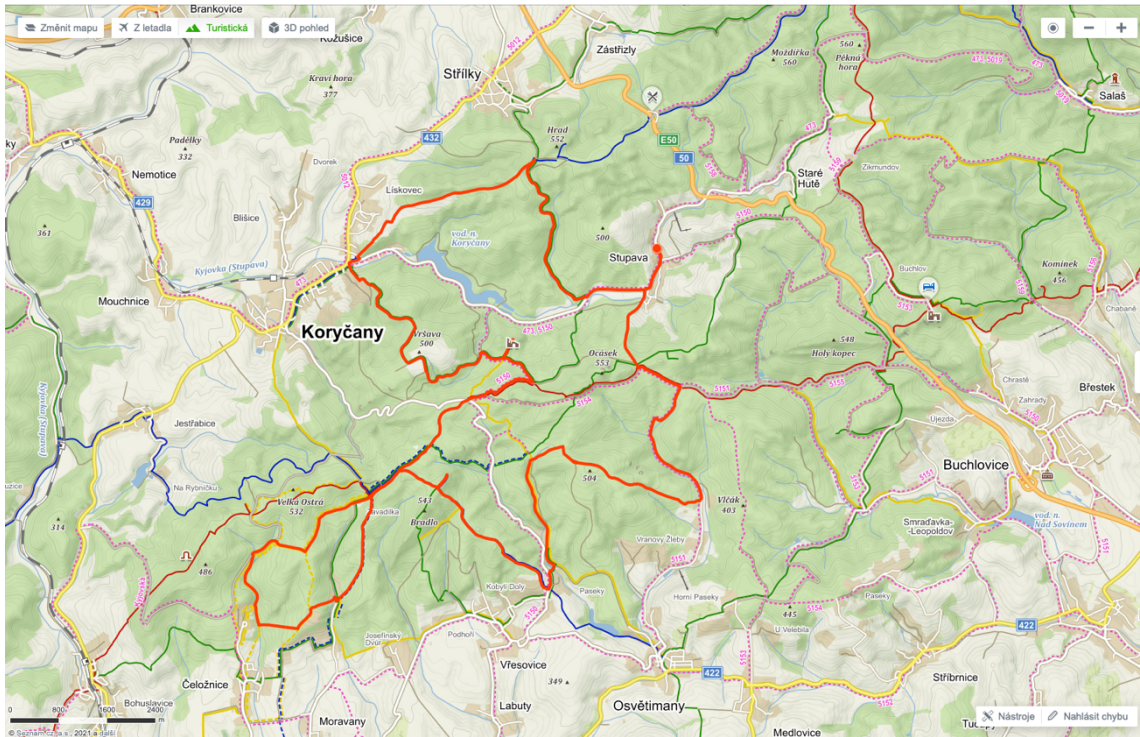
5.6 Trasa 6: Trasa zbojníků

Během středně náročné trasy, přes technické průjezdy členitou krajinou, navštívíme farmu, westernový areál i pozůstatky velkomoravského hradiska.

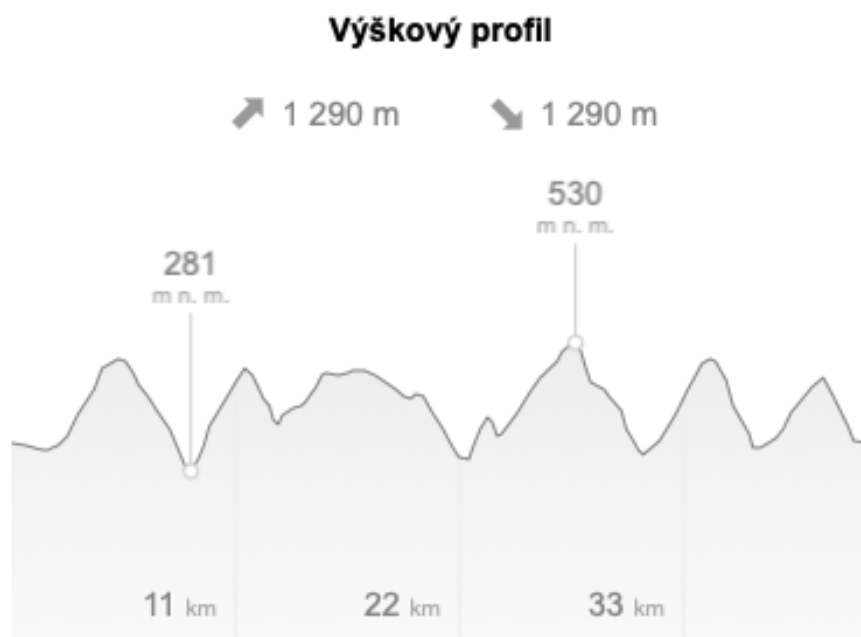
Tabulka 6. Trasa 5: Trasa zbojníků

Trasa 5: Trasa zbojníků	
Obtížnost	2
Délka trasy	44 km
Čas jízdy	3,5 h
Nastoupaná výška	1018 m
Začátek a konec	Otrokovice
Průjezdny body	Otrokovice – Minizoo Žlutava – Halenkovice – Sklepisko Komínky – Ranč Kostelany – Budačina – Tabarky – Bělov
Občerstvení	Minizoo Žlutava, Ranč Kostelany
Památky	přírodní park Chříby, Komínky, Budačina, Sklepisko, Tabarky
Pověst	O zbojnicích z Budačiny

Popis trasy: Začátek i cíl okružní trasy je v Otrokovicích na železniční stanici. Od vlaku podél řeky Dřevnice projedeme městem a prudkým stoupáním po žluté značce dojedeme na Žlutavu k Minizoo. Sjedeme cyklotrasou 473, následně 5015 do obce Halenkovice. Najedeme na červenou a po vrstevnici zamíříme přes Sklepisko směr Komínky. Okruh pokračuje po asfaltové cestě přes Ranč Kostelany do Kudlovické doliny. Zde se napojíme na zelenou značku, která nás kamenitým technickým výjezdem dovede na Budačinu a Tabarky. Krásnou svážnicí dorazíme do Bělova a vrátíme se do Otrokovic.



Obrázek 17. Mapa trasy 6: Trasa zbojníků



Obrázek 18. Výškový profil trasy 6: Trasa zbojníků

5.7 Trasa 7: Cesta za pokladem

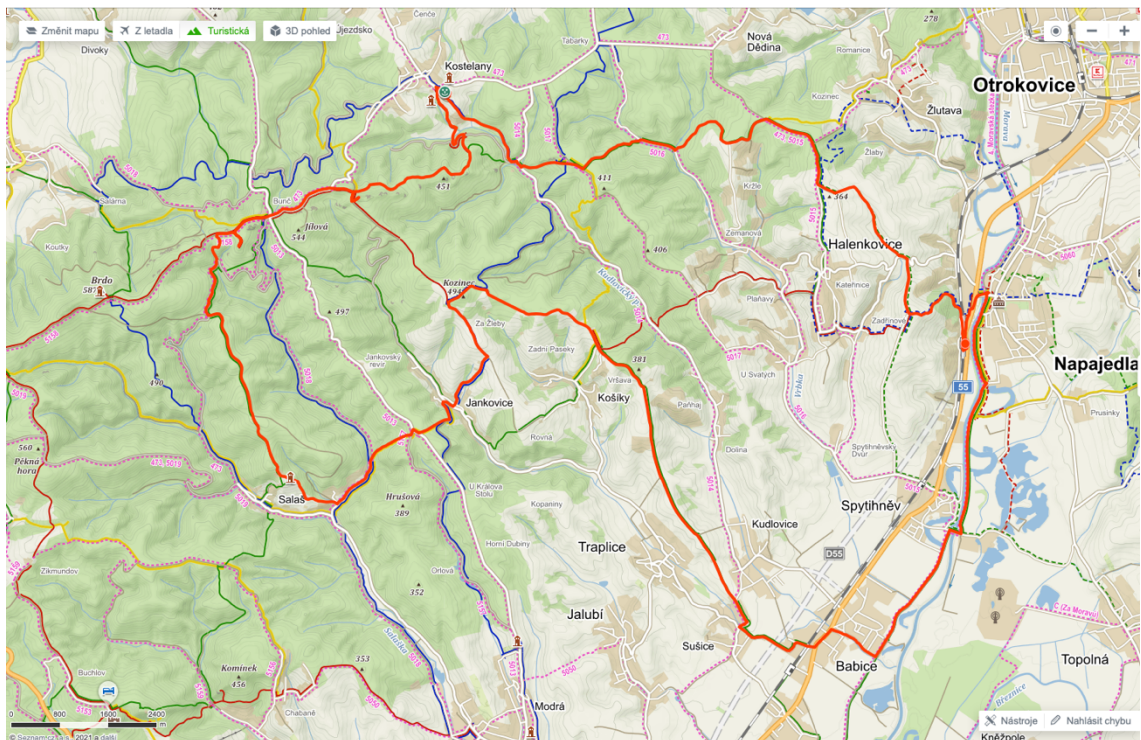
Těžká trasa pro ty, kteří mají rádi prudké stoupání a technické sjezdy. Odměnou může být výhled z velice originální salašské rozhledny.

Tabulka 8. Trasa 7: Cesta za pokladem

Trasa 7: Cesta za pokladem	
Obtížnost	3
Délka trasy	53 km
Čas jízdy	4,5 h
Nastoupaná výška	1197 m
Začátek a konec	Napajedla
Průjezdny body	Napajedla — Budačina – Ranč Kostelany – Komínské skály – Bunč – Jeřabčina skála – Salašská rozhledna – Sklepisko – Babice – Spytihněv
Občerstvení	restaurace na Bunči, U Rybičky Babice, přístaviště Spytihněv
Památky	přírodní park Chřiby, Budačina, Komínské skály, Jeřabčina skála, rozhledna Salaš, Sklepisko, Baťův kanál
Pověst	O pokladu

Popis trasy: Tato trasa začíná i končí v obci Napajedla na železniční stanici. Lesní pěšinkou vyjíždíme po červené značce na kopec Maková a odbočíme doprava na Stezku napajedelských emirátů. Najedeme na zelenou turistickou značku a jedeme přes rozcestí U Mrazíka, Trávníček a Budačinu. Kamenitým technickým sjezdem se a dostaneme na asfaltku vedoucí k Rozsypalově chatě v Kudlovické dolině. Odtud vyjedeme po modré značce směr Ranč Kostelany. Následně pokračujeme po červené a napojíme se na zelenou Spáčilovu naučnou stezku a strmým stoupáním dorazíme ke skalám Komínky. Trasa pokračuje po červeně značené hřebenovce na Bunč se zajižďkou na Jeřabčinu skálu. U Tvarůžku se neznačenou cestou napojíme na zelenou Pískovcovou stezku směr Salašská rozhledna a dojedeme až ke Zlacké studánce. Žlutá trasa vede strmým stoupáním po nezpevněné lesní cestě nad Jankovice. Napojíme se na modrou značku a přes Kozinec, Sklepisko narazíme na rozcestí Paseky a najedeme na zelenou značku směr obec Sušice. Přijedeme k železniční trati a pokračujeme po místní komunikaci až k přístavišti Babice.

Odteď pojedeme podél Bařova kanálu po 4. Moravské stezce až ke Spytihněvskému jezu a podél břehu Moravy dojedeme zpět do Napajedla.



Obrázek 19. Mapa trasy 7: Cesta za pokladem



Obrázek 20. Výškový profil trasy 7: Cesta za pokladem

5.8 Trasa 8: Čertovská cesta

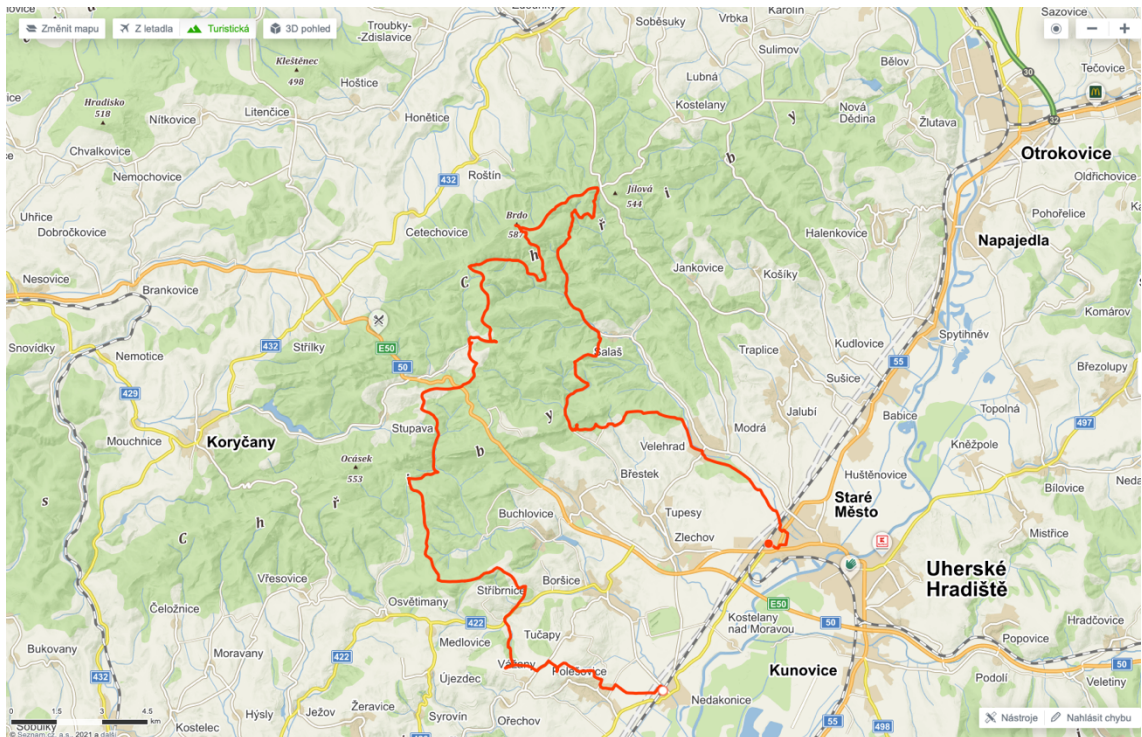
Trasa vedoucí přes nádherné výhledy ze tří rozhledem s hravý sjezdem na konci cesty.

Tabulka 9. Trasa 8: Čertovská cesta

Trasa 8: Čertovská cesta	
Obtížnost	3
Délka trasy	64 km
Čas jízdy	5,5 h
Nastoupaná výška	1524 m
Začátek a konec	Nedakonice – Staré Město
Průjezdny body	Nedakonice – rozhledna Floriánka – rozhledna Doubí – Stříbrnice – Na Pile – Zbořené zámky – Stupavské louky – Velký Buchlovský kámen – Ovčácká skála – Poscaná skála – rozhledna Brdo – Bunč – Salaš – Břestecská skála – Velehrad – Staré Město
Občerstvení	Restaurace Bunč, Pod Břestecsko skálou
Památky	přírodní park Chřiby, Stříbrnické paseky, rozhledna Floriánka, rozhledna Doubí, Zbořené zámky, Velký Buchlovský kámen, Ovčácká skála, Poscaná skála, rozhledna Brdo, Břestecská skála Velehradský klášter
Pověst	O Buchlovském kameni

Popis trasy: Na trasu se můžeme z domu vydat vlakem na start do Nedakonice, též cíl je na vlakovém nádraží ve Starém Městě. Začínáme na cyklostezkách kolem Polešovic a Vážan s rozhlednami Floriánka a Doubí. Z podhůří se do Chřibů dostáváme náročným stoupáním po kostkovicí na Stříbrnické paseky a šotolinovým sjezdem přes Medlovické paseky až na rozcestí Na Pile. Dále pojedeme po cyklostezce pod Zbořenými zámky a těžce zdolatelným stoupáním na Stupavské louky. Následně přejedeme silnici E50 a oklikou přes Staré Hutě se dostaneme po žluté na Buchlovský kámen. Trasa pokračuje pod Vlčák a vrací se kolem Ovčácké a Poscané skály při řece Salaška. Ze žluté se neznačenou lesní cestou napojíme na modrou značku vedoucí až na Brdo.

Cyklostezkou 5158 směřujeme na Bunč a stezkou 473 kolem chaty Hubertky. Napojíme se na nezpevněnou lesní cestu, za mokra špatně sjízdnou a přes Hladový most dojedeme na Salaš. Odbočíme na zelenou a strmým stoupáním přes Dubový díl sjíždíme k Břestické skále. Dále po červené značce kolem sekvoje na Chabaních a u rozcestí Nový dvůr využijeme hravého místního trailu vedoucího na Velehrad. Možnost prohlídnutí okolí kláštera a do cíle trasy se dostaneme už jen po cyklostezce 5150.



Obrázek 21. Mapa trasy 8: Čertovská cesta



Obrázek 22. Výškový profil trasy 8: Čertovská cesta

5.9 Trasa 9: Okruh po stopách hradní paní

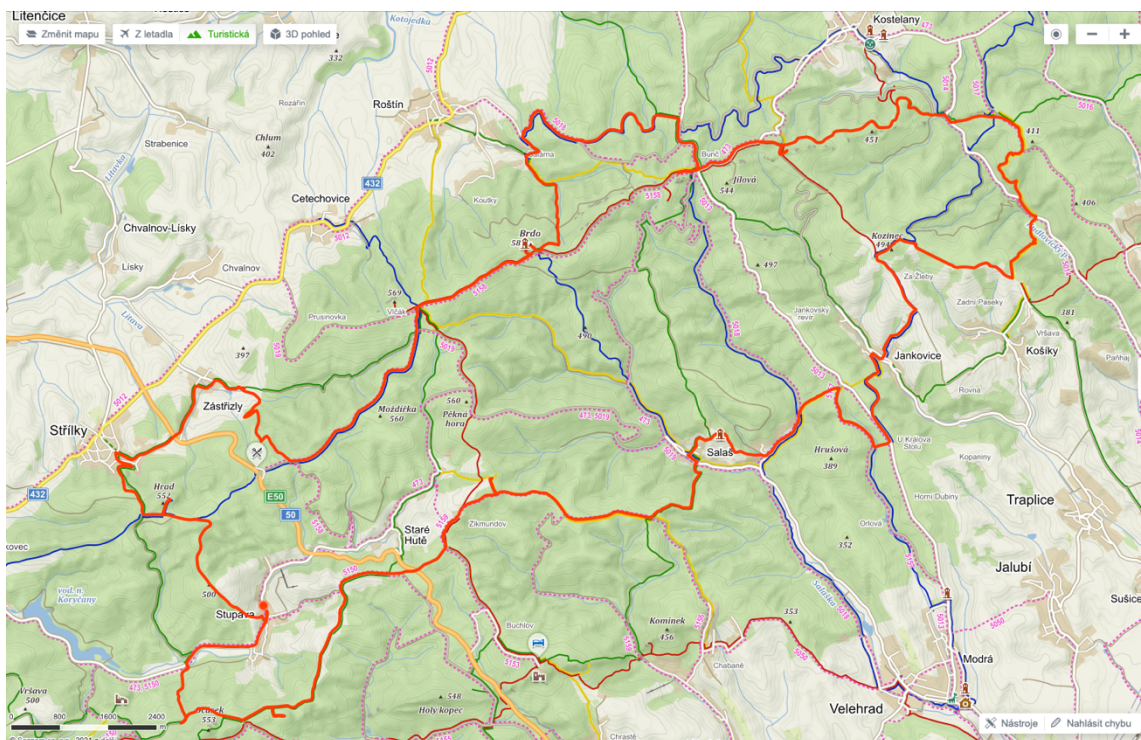
Trasa pro zkušené jezdce, kteří se nebojí prudkých kořenovitých a kamenitých výjezdů i sjezdů.

Tabulka 10. Trasa 9: Okruh po stopách hradní paní

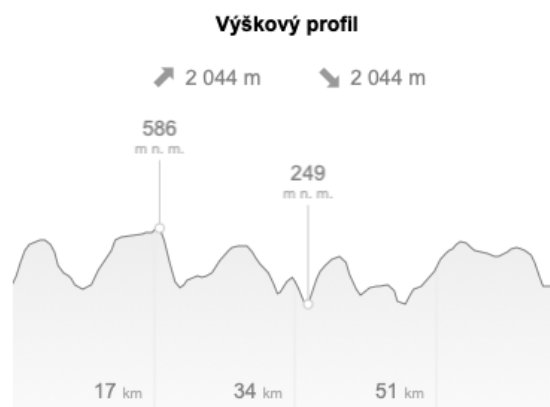
Trasa 9: Okruh po stopách hradní paní	
Obtížnost	4
Délka trasy	67 km
Čas jízdy	6 h
Nastoupaná výška	2044 m
Začátek a konec	Stupava
Průjezdny body	Stupava – Střílecký hrad – Čertovy kameny – Střílky – Zástřizly – Vlčák – rozhledna Brdo – Kamínka – Bunč – Vylízaná skála – Komínky – Budačina – Miláček – Sklepisko – Králův stůl – Salaš – Stupavské louky – Hroby
Občerstvení	Restaurace Akvárko – Stupava, Kamínka, Bunč
Památky	přírodní park Chřiby, Komínky, Budačina, Střílecký hrad, Vylízaná skála, Čertovy kameny, rozhledna Brdo, Miláček, Sklepisko, Králův stůl, rozhledna Salaš, Hroby
Pověst	O bílé paní ze Střílek

Popis trasy: Tato trasa opět začíná i končí u Muzea sklářství na Stupavě. Na úvod vyrazíme do prudkého kopce po lesní neznačené cestě ke Stříleckému hradu a kolem Čertových kamenů sjedeme do Střílek. Za obcí překročíme silnici E50 a ze Zástřizel dlouhým táhlým stoupáním po šotolině vystoupáme k vysílači u Samoty. Najedeme na cyklostezku 5158 směřující přes Vlčák k nejvyššímu vrcholu Chřibů Brdu s rozhlednou. U altánu najedeme na zelenou značku a prudce spadneme k Roštínské kapli. Záhy se vyhoupneme k restauraci vizovické firmy Jelínek – Kamínka. Při dodržení trasy značenou i neznačenou cestou se dostaneme na Bunč a případně k Vylízané skále. Následně odbočíme na červenou značku ke Komínkám a hravým sjezdem zamíříme do Kudlovické doliny. Vymletou kamenitou pěšinou zdoláme těžké stoupání na Budačinu. Žlutá značka, která je těžce schůdná i pěšky nás zavede přes Zuzančinu

studánku, skalisko Miláčka a Dolní skály nad obec Košíky. Odbočíme na červenou značku směr Kozinec. Přes Jankovice nás čeká výjezd ke Královu stolu a kolem Zlacké studánky se prudkým stoupáním po panelové cestě dostaneme na rozhlednu Salaš. Po zelené znače vystoupáme na Dubový díl a záhy nás žlutá dovede na Buchlov kámen. Trasa dále vede přes Zikmundov, silnici E50, Stupavské louky a pod Ocáskem nás čeká opravdu náročný, vždy mokrý sjezd. Zabočíme směr Stará Hráz a dostaneme se do cíle trasy.



Obrázek 23. Mapa trasy 9: Okruh po stopách hradní paní



Obrázek 24. Výškový profil trasy 9: Okruh po stopách hradní paní

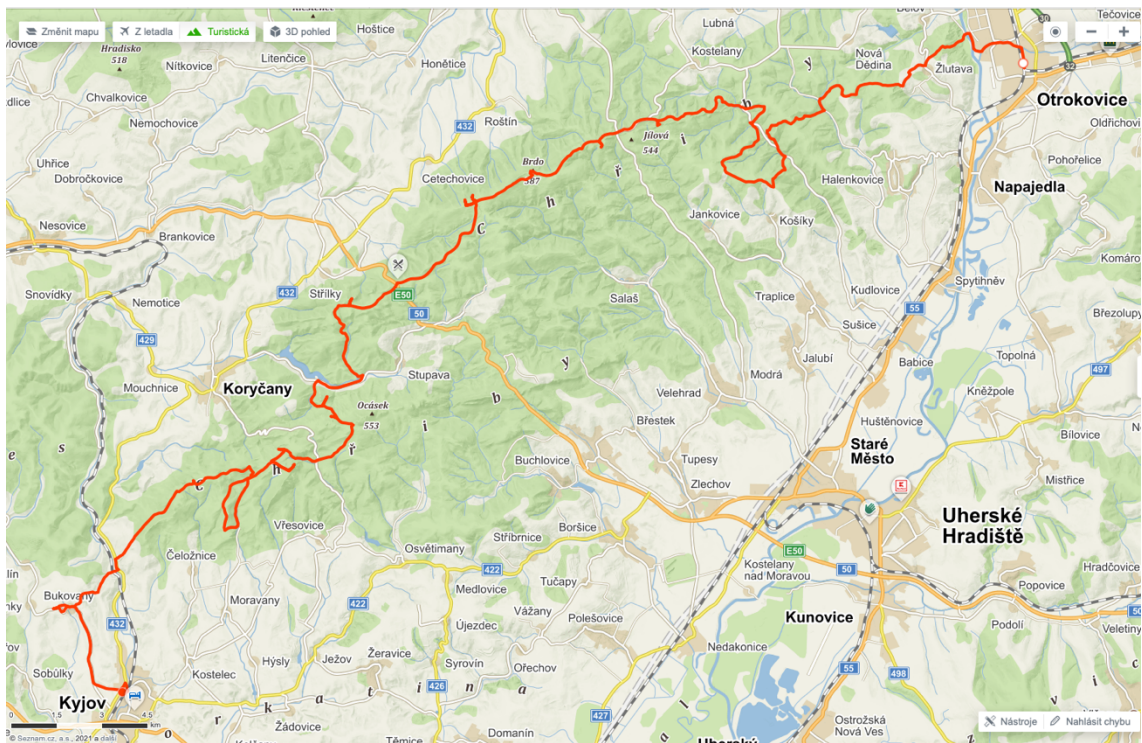
5.10 Trasa 10: Trasa zlého čaroděje

Trasa vedoucí přes celé Chříby – z Otrokovic až po Kyjov. Protíná téměř všechny historické i přírodní památky chříbského lesa. Buď je možné si ji dát jako velmi náročnou jednodenní trasu nebo příjemný dvoudenní přejezd.

Tabulka 11. Trasa 10: Trasa zlého čaroděje

Trasa 10: Trasa zlého čaroděje	
Obtížnost	2 nebo 4
Délka trasy	80 km
Čas jízdy	7 h
Nastoupaná výška	1974 m
Začátek a konec	Otrokovice – Kyjov
Průjezdné body	Otrokovice – Minizoo Žlutava – Zuzančina studánka – Miláček – Sklepisko – Budačina – Komínky – Bunč – Vylízaná skála – Jeřabčina skála – Brdo – Vlčák – Gavendova skála – Samota – zřícenina hradu Střílky – Kozel – Cimburk – Kazatelna – sv. Klimentek – Koryčanská kaple – Rozštípená skála – Kalíšek – Bukovanský mlýn – Kyjov
Občerstvení	Minizoo Žlutava, Bunč, Motorest Samota, restaurace Kameňák
Památky	přírodní park Chříby, Budačina, Komínky, Kazatelna, Moravanské louky, Miláček, Vylízaná skála, Jeřabčina skála, Gavendova skála, Rozštípaná skála, Kalíšek, sv. Klimentek, zřícenina hradu Střílky, Cimburk, Koryčanská kaple, Bukovanský mlýn
Pověst	O čarodějovi

Popis trasy: Začátek je v Otrokovicích na železniční stanici a vyrážíme směr Žlutava. Trasa vede částečně po žluté značce, která je těžce schůdná i pěšky a značenými i neznačenými nezpevněnými cestami dorazíme k Zuzančině studánce a skalisku Miláčka v Kudlovické dolině. Objedeme Sklepisko i Kozinec a pod Budačinou sjedeme náročným terénem k Rozsypalově chatě. Spáčilovou naučnou stezkou po hřebeni dorazíme přes Komínky až na Bunč. Mineme Vylízanou, Jeřabčinu skálu, pozůstatky nedokončené dálnice, nejvyšší vrchol Chřibů Brdo s kamennou rozhlednou, Vlčák, Gavendovu skálu a dojedeme k motorestu Samota. Naskýtá se možnost občerstvení v myslivecké restauraci a také ubytování. Přes silnici E50 přejedeme dřevěným mostem, modrou míříme k rozcestí U Zeleného obrázku a po cestě je na dohled zřícenina hradu Střilky. Následuje sjezd po asfaltové cestě k přehradě Koryčany, od níž vyjedeme k zřícenině hradu Cimburk a ke skále Kozel. Pozvolným stoupáním se vyhoupneme na Kazatelnu a lesní pěšina pokračuje k poutnímu místu hoře sv. Klimenta. Odtud následuje k asfaltové cestě kořenovitý sjezd místy až s půlmetrovými dropy (drop je velký skok nebo terénní nerovnost). Doporučuji tento úsek jet obzvláště opatrně. K přírodní rezervaci Moravanské louky vede zelená značka. Za nimi můžeme odbočit ke Koryčanské kapli, Rozštípané skále. Jinak zelená pokračuje až na Zavadilku odkud zajíždíme dolů k myslivecké restauraci Kameňák a kolem Včelína se vracíme zpět na Zavadilku. Bukovanského mlýnu dosáhneme po červené značce, která bude míjet skalisko Kalíšek i Velkou, Malou Ostrou. Do cíle, vlakové nádraží Kyjov, dorazíme po cyklostezce 412.



Obrázek 25. Mapa trasy 10: Trasa zlého čaroděje



Obrázek 26. Výškový profil trasy 10: Trasa zlého čaroděje

5.11 Sportovní cyklistické akce v oblasti Chřiby

V Oblasti Chřibů se každoročně koná několik sportovních i kulturních akcí menšího či většího významu. Níže výčet těch, které jsou spojeny s tématem práce, a to cyklistikou.

Chřibská 33

Pro ty, kdo chtějí poznat chřibskou přírodu je pořádána Chřibská 33. Koná se vždy první říjnovou sobotu a v roce 2020 se konal již 48. ročník. Pro cyklisty je určena trasa o délce 45 km, pěší mají na výběr ze tří tras. Start je v obci Buchlovice (Východní Morava na kole, 2021).

Salašský drtikol

Závod pro milovníky terénní cyklistiky startuje v obci Salaš. Trasa o délce 45 km vede podhůřím Chřibů. Součástí je taky dětský závod (Cyklistický klub Salaš, 2021).

Břestecká špica

Krásy Chřibů si lze užít také během cyklistického závodu s názvem Břestecká špica. K výběru jsou čtyři terénní trasy různé délky a obtížnosti. Jedna trasa je také pro kolo silniční. Start je v obci Břestek (Východní Morava na kole, 2021).

MTB Maraton Amtech Juvacyklo Buchlovice

Obnovený závod startuje v lázních Leopoldov. Trasy jsou utvořené jak pro začátečníky, tak pro profi jezdce. Na výběr je mezi krátkou a dlouhou trasu (25 km, 56 km), okruhem pro děti i speciální trasa pro kočárky. Zajímavostí je rychlostní prémie Laktát (MTB Slovácko, 2021). Osobně jsem se závodu 2x účastnila.

6 Diskuse

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo vytvořit cyklistické trasy vedoucí přes přírodní a historické památky v oblasti Chřiby. Jedná se o deset tras po značených i neznačených cestách pro fyzicky méně i více zdatné jedince. Podle Háp et al., (2014) je bonusem cyklistiky sportování všech členů rodiny, jelikož vede k vytváření pozitivních charakterových rysů. Existuje totiž široká škála možností, jak vozit i malé děti. Mezi ty nejpoužívanější patří sedačky, tažné tyče a v terénu se nejvíce objevující dětské odpružené vozíky. Děti tak lze vozit na kole od nejtělejšího věku až do doby, kdy se o první šlápnutí pokusí samy (Motýl et al., 2018).

V silných stránkách práce bych ráda zmínila, že vytvořené trasy je možné kromě projetí i projít. Jednalo by se většinou o poměrně dlouhou pěší túru, ale vždy je možnost zkrácení či rozdělení trasy na více výletů.

Mezi slabé stránky bych zařadila možné subjektivní privilegování popsaných památek a známých cest či stezek.

Existuje několik faktorů, které můžou průjezd trasy znepříjemnit. Jako první bych zmínila, že je důležité uvědomit si, v jakém počasí se na cyklotúru vydáme. Déšť totiž dokáže z lehce průjezdné pěšiny udělat bahnivé koryto. Protože mnou vytvořené trasy jsou zasazeny do terénu, je nutností mít tuto skutečnost na paměti. Háp et al., (2014) považuje za nejvhodnějším období pro tuto pohybovou aktivitu v našich klimatických podmínkách měsíce květen až září. Ovšem při správném oblečení a vybavení je možná jízda kdykoli a kdekoli. Základní vliv na rozhodnutí má vždy samozřejmě počasí, ale nesmíme zapomenout, že se může kdykoli změnit. Nemilým překvapením na cestě může být pasoucí se dobytek. Jelikož ve vybrané lokalitě je výskyt pastvin poměrně častý, je třeba s tímto rizikem počítat. Neblahý vliv na průjezdnost tras mají i lesáci. Většinou po sobě zanechávají větve či celé stromy položené skrz cestu a vyjeté koleje. Proto je třeba při jízdě na kole předvídat, co může být za zatáčkou a bedlivě pozorovat cestu před sebou.

Za významný mezník cyklistiky považuje Háp et al., (2014) zrod horského kola, a také rozšíření možností jízdy z asfaltových cyklostezek více do krajiny. Podle agentury CzechTourism jsme národem cyklistů. Stále se zvyšuje i počet těch, kteří dají před jízdou po rovné cestě přednost adrenalinu v terénu či přímo v bikeparku. (Český systém kvality služeb, 2017). Při šlapání je vhodné uvědomit si, respektovat a využívat základní

fyzikální zákonitosti (odpor, tření, gravitace). Mohou nám pomoci nejen k ekonomické a bezpečné jízdě, ale také k větší radosti z pohybu (Neumann, J., & Brtník, J., 2000).

S problematikou terénní cyklistiky jsou spojené dvě velice zajímavé práce. V případě Tazlárové (2012) ve formě zpracování mapy s názvem Náchodská vrchovina – střední část a v práci Klvani (2013) devět vytvořených MTB okruhů v okolí Olomouce.

Za úvahu by stálo rozšíření práce o názory lidí, kteří mnou navrhnuté trasy projedou. Popsat jejich pocity, postřehy a mít tak zpětnou vazbu.

7 Závěry

Předkládaná bakalářská práce vytváří ucelený soubor teoretických i praktických informací zaměřený na problematiku cyklistiky a památek v mé vybrané oblasti. Hlavním cílem této práce bylo vytvořit cyklotrasy v oblasti Chřiby, které obsahují přírodní a historické památky včetně pověstí. Jedním z mých praktických cílů bylo v terénu prověřit sjízdnost a praktickou využitelnost tras pro terénní cyklistiku. Bohužel kvůli vládním opatřením, týkající se covidové pandemie, jsem neobjela všechny trasy.

Výsledkem práce je deset vytvořených cyklotras pro terénní cyklistiku. Ke každé z nich je tabulka uvádějící obtížnost, délku trasy, předpokládaný čas jízdy, nastoupanou výšku, začátek i konec trasy, průjezdné body, možnosti občerstvení, přehled přírodních a historických památek, pověst. Zároveň je u všech tras jejich stručný popis upozorňující na náročné pasáže, mapa i výškový profil. Práce jako celek představuje podklady k propagačnímu materiálu pro turistické informační centrum v Uherském Hradišti.

Na základě výsledků lze konstatovat, že hlavní cíl práce byl splněn.

8 Souhrn

Cykloturistiku lze řadit k velmi oblíbené mezigenerační volnočasové aktivitě. V posledních desítkách let je na velkém vzestupu cyklistika terénní. Moje bakalářská práce se zabývá tvorbou cyklotras s přírodními a historickými památkami v oblasti Chřiby. Přehled poznatků nabízí informace k cyklistice samotné, její organizaci, zásadám, vlivu na zdraví i plánování cyklotúry. Dále je čtenáři představena zvolená zájmová oblast Chřiby a památky v nich. Celý oddíl uzavírají pověsti vztahující se k přírodním i historickým památkám na trasách.

Dále jsou v práci představeny cíle, použité metody k pochopení problematiky cyklistiky i hledání vhodných zdrojů k popisu památek a tvorbě tras samotných. Ve výsledné části je popsáno deset vytvořených cyklotras, vhodných k provozování terénní cyklistiky v zájmové oblasti Chřiby. Současně s přehledem zde konaných cyklistických akcí.

V praxi je práce využitelná jako podklad pro propagační materiál dostupný na turistickém informačním centru v Uherském Hradišti, podpoře vztahu k pohybové aktivitě, terénní cyklistiky a jako prostředek podpory cestovního ruchu.

9 Summary

Cycling is a very popular intergenerational leisure activity. In recent decades, the popularity of off-road cycling has been on the rise.

My bachelor thesis deals with the design of cycling routes with natural and historical monuments in the area of Chřiby. An overview of the findings offers information on cycling itself, its organization, principles, health impact and cycling planning. Furthermore, the reader is introduced to the chosen area of interest of Chřiby and the monuments therein. The whole section concludes with legends related to natural and historical monuments on the routes.

Furthermore, the thesis presents goals, methods used to understand the problems of cycling and to find suitable resources to describe monuments and create routes themselves. The final part describes ten designed cycling routes suitable for off-road cycling in the Chřiby area of interest as well as an overview of cycling events held here.

In practice, the thesis is usable as a basis for promotional material available at the tourist information centre in the city of Uherské Hradiště, support for engagement in physical activity, off-road cycling and as a means of promoting tourism.

10 Referenční seznam

- Active healthy kids global alliance (2021). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://activehealthykids.upol.cz>
- Barriguete Castro, I., & Iridiani, H. (2020). *Cyklistika od A do Z* (1st ed.). Bookmedia s. r. o.
- Barton, J., & Pretty, J. N. (2010). What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science and Technology*, 44(10). <https://doi.org/10.1021/es903183r>
- Baščan, M., Bezděčka, P., Jilík, J., & Žižlavský, B. (2003a). *CHŘIBY záhadné a mytické* 2. FUTURO, s.r.o.
- Baščan, M., Bezděčka, P., Jilík, J., & Žižlavský, B. (2003b). *CHŘIBY záhadné a mytické* 3. FUTURO, s.r.o.
- Baščan, M., Bezděčka, P., Jilík, J., & Žižlavský, B. (2004). *CHŘIBY záhadné a mytické* 4. FUTURO, s.r.o.
- Baščan, M., Jilík, J., & Žižlavský, B. (2005). *CHŘIBY záhadné a mytické* 5. ALCOR PUZZLE s.r.o.
- Baščan, M., Pavel Bezděčka, Jilík, J., & Žižlavský, B. (2012). *CHŘIBY záhadné a mytické* 1 (2nd ed.). JJ Buchlovice.
- Baťův kanál (2021). *Historie Baťova kanálu*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://historie.batacanal.cz/#karticka>
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The Cognitive Benefits of Interacting With Nature. *Psychological Science*, 1207–1212. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>

Blaha, J., Hrabec, J., & Žižlavský, B. (2019). *CHŘIBY po skalách a lomech I*. Buchlov.
Háp, P., Formánková, S., Bank – Navrátilová, T., Weiserr, R., & kolektiv. (2014). *Pobyť v letní přírodě*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Bukovanský mlýn (2021). *Bukovanský mlýn*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://www.bukovansky-mlyn.cz>

Bureš, P. (2021). *Cylistika je atraktivnější než fotbal i hokej, říká průzkum NSA*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: https://mtbs.cz/clanek/cylistika-je-atraktivnejsi-nez-fotbal-i-hokej-rika-pruzkum-nsa/kategorie/ostatni#.YBgIEi_ypQJ

Cyklistický klub Salaš (2021). *Salašský drtikol*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://www.facebook.com/cyklistickyklubsalas/photos/a.1711101205800551/2607188266191836/?type=3&theater>

Česká mountainbiková asociace (2021). *Desatero terénního cyklisty*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://cemba.eu/kodex-61>

Česká mountainbiková asociace (2021). *O nás*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://cemba.eu/o-nas-20>

Český systém kvality služeb (2017). *Má terénní cyklistika potenciál? A umíme ho využít?* Retrieved 23.04.2021 from the World Wide Web: <https://www.csks.cz/cs/napsali-o-nas/ma-terenni-cyklistika-potencial-a-umime-ho-vyuzit.html>

Farma Žlutava (2021). *Farma Žlutava*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <http://www.farmazlutava.cz/index.html>

Garrard, J., Rissel, Ch., Bauman, A. (2012). *Název: Heath benefits of cycling* In Pucher, J., Buehler, R., *City cycling* (pp. 31–57). London. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=226mCyz9JaEC&oi=fnd&pg=PA31&dq=health+benefits+of+cycling&ots=ldTtkZiN5O&sig=BV6kf3wUGQnSknZATIansoQrxoU&redir_esc=y#v=onepage&q=health%20benefits%20of%20cycling&f=false

Háp, P., Formánková, S., Bank – Navrátilová, T., Weiserr, R., & kolektiv. (2014). *Pobyt v letní přírodě*. Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved 21.04.2021 from the World Wide Web: <https://publi.cz/books/174/Cover.html>

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, 207–229. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>

Haymann, F., Stanciu, U., & Martišková, N. (2009). *Jak dokonale zvládnout horské kolo* (1st ed). Grada.

Hrabec, J., Mikula, F., & Stratil, K. (1998). *CHŘIBY turistický průvodce*. Tiskárna LVPrint.

Chráněná území Zlínského kraje (2021). *Přírodní park Chřiby*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://nature.hyperlink.cz/Chriby.htm>

International mountain bicycling association (2021). *About IMBA*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://www.imba.com/explore-imba/meet-imba>

Jilík, J., & Žižlavský, B. (2011). *CHŘIBY po hradských cestách*. JJ Buchlovice.

In Heath benefits of cycling In Pucher, J., Buehler, R., *City cycling* (pp. 31–57). London. Retrieved 19.04.2021 from the World

Klub českých turistů (2021). *Systém turistického značení*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://kct.cz/system-turistickeho-znaceni>

Klvaňa, M. (2013). *Terénní cyklistika na Olomoucku*. [Diplomová práce]. Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Kudrna (2021). *Náročnost zájezdů*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://www.kudrna.cz/informace/narocnost-zajezdu/>

Landa, P., & Lišková, J. (2004). *Rekreační cyklistika: Výběr kola: Technika jízdy: Děti a kolo* (1st ed.). Grada.

Lázně Leopoldov (2021). *Historie lázní Leopoldov*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <http://www.lazneleopoldov.cz/cs/history/#content>

Les Park Vřesovice (2021). *Les Park Vřesovice*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://les-park.cz>

Lopes, B., & McCormack, L. (2015). *Tréninková bible pro bikery* (1st ed.). Mladá fronta a.s.

Maas, J., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., de Vries, S., & Spreuwenberg, P. (2016). Green space, urbanity, and health: How strong is the relation? *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(7), 582–592. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.043125>

MĂNESCU, C. O. (2014). Aspects Regarding the Improving of Fitness and Health Issues by Cycling. *Romanian Journal for Multidimensional Education / Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. <https://doi.org/10.18662/rrem/2014.0602.09>.

Mapy.cz (2021). *Mapy*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://mapy.cz/turisticka?x=17.4883000&y=49.0655000&z=11>

Městys Polešovice (2021). *Rozhledna Floriánka*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://www.polesovice.cz/fotogalerie/mestys-polesovice/rozhledna-florianka-754cs.html>

Motýl, J., Filler, V., Marušíková, M. (2018). *Městem na kole*. Grada. Retrieved 21.4.2021 from the World Wide Web: <https://www.bookport.cz/e-kniha/mestem-na-kole-455901/>

MTB Slovácko (2021). *MTB Amtech – Juvacyklo Buchlovice*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://mtbslovacko.cz/#uvod>

Národní památkový ústav (2021). *Buchlov*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://www.hrad-buchlov.cz/cs>

Národní sportovní agentura (2021). *Tisková zpráva: Výzkumu míry popularity sportu v ČR*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://agenturasport.cz/vysledky-vyzkumu-miry-popularity-sportu-v-ceske-republice-2020/>

Neumann, J., & Brtník, J. (2000). *Turistika a sporty v přírodě*. Portál. Retrieved 21.4.2021 from the World Wide Web: <https://www.bookport.cz/kniha/turistika-a-sporty-v-prirode-3267/>

Obce pro Baťův kanál (2021). *Historie a současnost Baťova kanálu*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://www.obceprobatuvkanal.cz/inpage/historie-a-soucasnost-batova-kanalu/>

Obec Vážany (2021). *Rozhledna*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://www.obecvazany.cz/obec/zajimavosti/rozhledna/rozhledna-13cs.html>

Oja, P., Titze, S., Bauman, A., de Geus, B., Krenn, P., Reger - Nash, B., & Kohlberger, T. (2011). Health benefits of cycling: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 4, 496–509. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01299.x>

Omelka, F. (2018). Franta Omelka - Buchlov kámen. In Jilík, J., & Žižlavský, B (Eds.), *CHŘIBY pověsti z hor i podhůří* (pp 45 - 67). Buchlov.

Payne, E. A., Loi, N. M., & Thorsteinsson, E. B. (2020). The Restorative Effect of the Natural Environment on University Students' Psychological Health. *Journal of Environmental and Public Health*. <https://doi.org/10.1155/2020/4210285>

Polypeje – spolek pro obnovu a využití historických památek (2021). *Hrad Cimburk u Koryčan*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://cimburk.eu>

Ranč Kostelany (2021). *Ranč Kostelany*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://kostelany.cz>

Rozhledna Salaš (2021). *Rozhledna Salaš*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://www.rozhlednasalas.cz>

Skřítek, J. (2018). Julius Skřítek – O hradní bílé paní. In Jilík, J., & Žižlavský, B (Eds.), *CHŘIBY pověsti z hor i podhůří* (pp 62 - 63). Buchlov.

Sladký, J. (1947). *Koryčany*. knihtiskárna Řetický a Vencelides.

Sladowski, M., Jilík, J., & Žižlavský, B. (2009). *Z Bunče na Kamínku za příběhy Chřibů*. RUDOLF JELÍNEK a.s.

Snell, T. L., Simmonds, J. G., & Klein, L. M. (2020). Exploring the impact of contact with nature in childhood on adult personality. *Urban Forestry & Urban Greening*, 55(55). <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126864>

Spolek pro podporu místních iniciativ Chřiby (2021). *Rozhledna Brdo*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <http://www.chribymikroregion.cz/index.php?nid=8104&lid=cs&oid=1531943>

Tázlarová, K. (2012). *Terénní cyklistika a její možnosti v oblasti Náchodské vrchoviny*. [Diplomová práce]. Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Turistika (2021). *Chřiby – Čertovy kameny*. Retrieved 23.04.2021 from the World Wide Web: <https://www.turistika.cz/mista/chriby-certovy-kameny/detail>

Turistika (2021). *Gavendova skála*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://www.turistika.cz/mista/chriby-gavendova-skala/detail>

Turistika (2021). *Rozštípená skála*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://www.turistika.cz/mista/chriby-rozstipena-skala/detail>

Východní Morava (2021). *Bohuslavické stráně, přírodní památka*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://www.vychodni-morava.cz/cil/1357>

Východní Morava na kole (2021). *Břestecská špica – Memoriál Vojty Rosůlka*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web <https://www.vmnakole.cz/cs/time-line/brestecka-spica-memorial-vojty-rosulka-139>

Východní Morava na kole (2021). *Chřibská 33*. Retrieved 19.04.2021 from the World Wide Web: <https://www.vmnakole.cz/cs/aktuality/chribska-33-98>

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>

Zdravá generace (2021). *Reporty. Pohybová aktivita*. Retrieved 23.04.2021 from the World Wide Web: <https://zdravagenerace.cz/reporty/pohyb/>

Žižlavský, B., & Blaha, J. (2015). *CHŘIBY studánky vyprávějí příběhy III*. Veligrad.

Žižlavský, B., & Kořínek, V. (2012). *CHŘIBY hledání hrobu sv. Metoděje*. Veligrad.

Seznam zkratek

ČeMBA – Česká Mountainbiková Asociace

ČR – ČESKÁ REPUBLIKA

FITT – frekvence, intenzita, trvání, typ

IMBA – International Mountain Bicycling Association

MTB – mountainbiking

PA – pohybová aktivita

SPD – Shimano pedaling systém (systém nášlapných pedálů firmy Shimano)

WHO – světová zdravotnická organizace

Seznam obrázků

Obrázek 1. Výsledky – TOP sporty (aktivní sportování)

Obrázek 2. Procento dětí a dospívajících využívajících aktivní transport do školy nebo ze školy

Obrázek 3. Pěší značky

Obrázek 4. Cyklistická značka silniční

Obrázek 5. Cyklistická značka terénní

Obrázek 6. Chřiby

Obrázek 7. Mapa trasy 1: Okruh lásky

Obrázek 8. Výškový profil trasy 1: Okruh lásky

Obrázek 9. Mapa trasy 2: Cesta za zlatem

Obrázek 10. Výškový profil trasy 2: Cesta za zlatem

Obrázek 11. Mapa trasy 3: Rytířská cyklotúra

Obrázek 12. Výškový profil trasy 3: Rytířská cyklotúra

Obrázek 13. Mapa trasy 4: Jelení okruh

Obrázek 14. Výškový profil trasy 4: Jelení okruh

Obrázek 15. Mapa trasy 5: Kozí okruh

Obrázek 16. Výškový profil trasy 5: Kozí okruh

Obrázek 17. Mapa trasy 6: Trasa zbojníků

Obrázek 18. Výškový profil trasy 6: Trasa zbojníků

Obrázek 19. Mapa trasy 7: Cesta za pokladem

Obrázek 20. Výškový profil trasy 7: Cesta za pokladem

Obrázek 21. Mapa trasy 8: Čertovská cesta

Obrázek 22. Výškový profil trasy 8: Čertovská cesta

Obrázek 23. Mapa trasy 9: Okruh po stopách hradní paní

Obrázek 24. Výškový profil trasy 9: Okruh po stopách hradní paní

Obrázek 25. Mapa trasy 10: Trasa zlého čaroděje

Obrázek 26. Výškový profil trasy 10: Trasa zlého čaroděje

Seznam tabulek

Tabulka 1. Stupně obtížnosti MTB tras

Tabulka 2. Trasa 1: Okruh lásky

Tabulka 3. Trasa 2: Cesta za zlatem

Tabulka 4. Trasa 3: Rytířská cyklotúra

Tabulka 5. Trasa 4: Jelení okruh

Tabulka 6. Trasa 5: Kozí okruh

Tabulka 7. Trasa 6: Trasa zbojníků

Tabulka 8. Trasa 7: Cesta za pokladem

Tabulka 9. Trasa 8: Čertovská cesta

Tabulka 10. Trasa 9: Okruh po stopách hradní paní

Tabulka 11. Trasa 10: Trasa zlého čaroděje

Přílohy

Příloha 1. Trasa 1: Okruh lásky - <https://mapy.cz/s/pegobumeto>

Příloha 2. Trasa 2: Cesta za zlatem - <https://mapy.cz/s/povokubone>

Příloha 3. Trasa 3: Rytířská cyklotúra - <https://mapy.cz/s/fusojerono>

Příloha 4. Trasa 4: Jelení okruh - <https://mapy.cz/s/mupofuruca>

Příloha 5. Trasa 5: Kozí okruh - <https://mapy.cz/s/nofukecohu>

Příloha 6. Trasa 6: Trasa zbojníků - <https://mapy.cz/s/huhetucuho>

Příloha 7. Trasa 7: Cesta za pokladem - <https://mapy.cz/s/gafacaneke>

Příloha 8. Trasa 8: Čertovská cesta - <https://mapy.cz/s/javehemugu>

Příloha 9. Trasa 9: Okruh po stopách hradní paní - <https://mapy.cz/s/pabenupaju>

Příloha 10. Trasa 10: Trasa zlého čaroděje - <https://mapy.cz/s/pejozejuzu>