



Projekt putovního cykloturistického kurzu pro vysokoškolské studenty.

Bakalářská práce

Studijní program: B7401 – Tělesná výchova a sport
Studijní obory: 7401R014 – Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
7504R181 – Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)

Autor práce: **Jan Morávek**
Vedoucí práce: PaedDr. Jindřich Martinec



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Jan Morávek
Osobní číslo: P13000531
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obory: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)
Název tématu: Projekt putovního cykloturistického kurzu pro vysokoškolské
studenty.
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Práce bude mapovat zájem studentů o kurzy vypsané KTV TUL. Cílem práce je vytvořit projekt putovního cyklistického kurzu pro studenty.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Čáslavská, E. 2009. Management a marketing sportu. 1. vyd. Olympia. ISBN 978-80-7376-150-9 Landa, P., Lišková, J. 2004. Rekreační cyklistika. 1. vyd. Praha: Grada publishing. ISBN 80-247-0726-8 Martinek, P. 2000. Cyklistika: horská, silniční, rekreační, výkonnostní. 1. vyd. Praha: Grada publishing. ISBN 80-7169-951-9

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Jindřich Martinec

Katedra tělesné výchovy

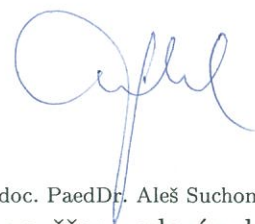
Datum zadání bakalářské práce: **27. listopadu 2015**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2016**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
pověřen vedením katedry

V Liberci dne 9. prosince 2015

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

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

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

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

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Na tomto místě bych rád poděkoval PeadDr. Jindřichu Martincovi za metodické vedení, cenné rady a praktické připomínky při zpracování práce.

Název diplomové práce:

Projekt putovního cykloturistického kurzu pro vysokoškolské studenty

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá problematikou cykloturistiky. Cílem práce je vytvoření projektu putovního cykloturistického kurzu včetně časového harmonogramu a finančního rozpočtu. Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část se věnuje základním pojmům cykloturistiky, druhům cykloturistiky a typům cykloturistických tras. Dále je teoretická část zaměřena na cykloturistickou výstroj, výzbroj a zásady bezpečné jízdy na kole. Praktická část se zabývá tvorbou projektu putovního cykloturistického kurzu, stanovením trasy, časového harmonogramu a finančního rozpočtu kurzu. Součástí praktické části je i anketa zabývající se povědomím studentů o současných kurzech, které pořádá KTV TUL a jejich zájmem o ně. Anketa je také podkladem pro vytvoření projektu putovního cykloturistického kurzu.

Klíčová slova:

cykloturistika, kurz, cykloturistická trasa, cyklistická výzbroj, cyklistická výstroj

Title of the Bachelor Thesis:

The several-day bicycle-touring course for university students

Abstract:

The thesis deals with the cycle tourism. The aim is to create a project of travel cycle tourism course including its timetable and budget. The thesis is divided into a theoretical and practical part. The theoretical part deals with basic terms of the cycle tourism, its varieties and types of cycle routes. Moreover, the theoretical part is also focused on cycling gear, a cycling equipment and safe cycling principles. The practical part deals with the cycle tourism course project, setting a route, timetable and budget rate. Later in the practical part there is also a survey dealing with student's awareness about the current courses organized by KTV TUL and their interest in such activities. The survey itself is also a base for travel cycle tourism course project creation.

Key words:

cycle tourism, course, cycle routes, cycling equipment, cycling gear

Obsah

Seznam obrázků a tabulek	- 11 -
Seznam použitých zkratk a symbolů	- 13 -
1. Úvod	- 14 -
2. Cíle práce	- 15 -
3. Charakteristika cykloturistiky	- 16 -
3.1 Historie cykloturistiky	- 16 -
3.2 Význam cykloturistiky	- 17 -
4. Výběr jízdního kola	- 19 -
4.1 Kategorie jízdních kol	- 19 -
4.1.1 Silniční kolo	- 19 -
4.1.2 Horské kolo	- 20 -
4.1.3 Trekingové kolo	- 21 -
5. Cyklistická výstroj	- 23 -
5.1 Přilba	- 23 -
5.2 Brýle	- 24 -
5.3 Rukavice	- 24 -
5.4 Oblečení	- 24 -
5.5 Boty	- 26 -
5.6 Cyklistické doplňky	- 26 -
6. Bezpečnost jízdy na kole	- 28 -
6.1 Vybava jízdního kola	- 28 -
6.1.1 Povinné vybavení	- 28 -
6.1.2 Vybavení pro jízdu za snížené viditelnosti	- 30 -

6.2	Cyklistické desatero	31 -
6.3	Pohyb a organizace cyklistu ve skupině.....	33 -
7.	Cyklistické trasy	35 -
7.1	Cyklotrasa	35 -
7.2	Cykloturistická trasa.....	36 -
7.3	Cyklostezka	36 -
7.4	Rozdělení cyklistických tras dle geografické polohy.....	37 -
7.5	Pravidla pro používání značených cyklistických tras	37 -
8.	Druhy cykloturistických akcí	39 -
8.1	Putování.....	39 -
8.2	Hvězdicové vyjížďky	39 -
8.3	Dálkové vyjížďky.....	40 -
8.4	Kombinovaná cykloturistická akce	40 -
9.	Organizační příprava kurzu	42 -
9.1	Lokalita	42 -
9.2	Druh akce	42 -
9.3	Doprava	42 -
9.4	Technická příprava.....	43 -
9.5	Hospodářská příprava.....	43 -
9.6	Organizační příprava	44 -
9.7	Průběh vícedenní cykloturistické akce.....	44 -
10.	Programová a praktická část.....	46 -
10.1	Anketa pro studenty TUL.....	46 -
10.1.1	Anketní otázky	47 -
10.1.2	Diskuse	59 -
10.2	Zpracování programu kurzu.....	61 -
10.2.1	Trasa	62 -

10.2.2 Ubytování	- 63 -
10.2.3 Stravování.....	- 66 -
10.2.4 Doprava	- 66 -
10.2.5 Doporučené, povinné vybavení.....	- 67 -
10.2.6 Finanční nákladnost kurzu.....	- 68 -
10.3 Zpracování programu kurzu a itineráře – „ostrý program“.....	- 68 -
10.3.1 1. den kurzu - pondělí.....	- 68 -
10.3.2 2. den kurzu – úterý.....	- 72 -
10.3.3 3. den kurzu – středa.....	- 75 -
10.3.4 4. den kurzu – čtvrtek	- 77 -
10.3.5 5. den kurzu – pátek	- 79 -
10.4 Diskuze k programu kurzu	- 80 -
11. Závěr.....	- 81 -
12. Zdroje	- 82 -
13. Seznam příloh.....	- 86 -

Seznam obrázků a tabulek

Obrázek 1: Silniční kolo	- 20 -
Obrázek 2: Horské kolo	- 21 -
Obrázek 3: Trekingové kolo	- 22 -
Obrázek 4: Cyklistické přilby	- 24 -
Obrázek 5: Povinná výbava kola	- 30 -
Obrázek 6: Směrová tabule	- 36 -
Obrázek 7: Cykloturistická šipka, směrovka, značka	- 36 -
Obrázek 8: Stezka pro cyklisty, stezka pro chodce a cyklisty	- 37 -
Obrázek 9: Hvězdíková vyjížďka	- 39 -
Obrázek 10: Dálková jízda	- 40 -
Obrázek 11: Kombinovaná cykloturistická akce	- 41 -
Obrázek 12: Pohlaví respondentů	- 48 -
Obrázek 13: Složení respondentů dle fakult	- 49 -
Obrázek 14: Doba studia na TUL	- 50 -
Obrázek 15: Informovanost o možnosti zúčastnit se kurzů na KTV TUL	- 51 -
Obrázek 16: Zájem o účast na kurzech	- 51 -
Obrázek 17: Účast na kurzech v minulosti	- 52 -
Obrázek 18: Zdroj informací o možnosti zúčastnit se kurzu	- 53 -
Obrázek 19: Jakého kurzu by ses rád zúčastnil?	- 54 -
Obrázek 20: Zkušenost s účastí na vícedenním kurzu	- 55 -
Obrázek 21: Zájem o účast na letním putovním cyklistického kurzu	- 56 -
Obrázek 22: Charakter putovního cyklistického kurzu	- 57 -
Obrázek 23: Vzdálenost, kterou jsou respondenti schopni urazit	- 58 -
Obrázek 24: Částka, kterou by respondenti byli ochotni zaplatit za kurz	- 59 -
Obrázek 25: Výškový profil trasy	- 63 -
Obrázek 26: Turistická chata v Dobroměřicích	- 63 -
Obrázek 27: Chatky v Autokempu Hradec u Kadaně	- 64 -
Obrázek 28: Srubová noclehárna	- 65 -
Obrázek 29: Autokemp Podhoří	- 65 -
Obrázek 30: Pevnost Terezín	- 69 -
Obrázek 31: Zámek Libochovice	- 71 -
Obrázek 32: Město Louny	- 72 -

Obrázek 33: Archeoskanzen Březny u Loun	- 73 -
Obrázek 34: Žatecký pivovar	- 74 -
Obrázek 35: Přehrada Nechanice	- 75 -
Obrázek 36: Štola Vildenava	- 77 -
Obrázek 37: Hrad Loket	- 78 -
Tabulka 1: Doporučená denní max. zátěž pro rekreační cykloturistiku	- 45 -

Seznam použitých zkratek a symbolů

BESIP - bezpečnost silničního provozu

CZ/D – Česká republika/Německo

ČD – České dráhy

ČR – Česká republika

ČSA – Československé armády

ha – hektar

hod. – hodina

CHKO – chráněná krajinná oblast

Kč – Korun českých

KČT – Klub českých turistů

km - kilometr

KTV – Katedra tělesné výchovy

m - metr

m. n. m. – metry nad mořem

MTB – mountain bike

NP – národní park

SMS – short message service

TUL – Technická univerzita v Liberci

UV – ultrafialové záření

1. Úvod

Tato práce je věnována aktivitě, která se mezi příznivci rekreačního sportu těší velké oblibě. Touto aktivitou je cykloturistika. Je to aktivita, které velká spousta lidí věnuje svůj volný čas a tráví tak své aktivní dovolené.

Jako téma své bakalářské práce si autor zvolil „Projekt putovního cykloturistického kurzu pro vysokoškolské studenty“. Toto téma autor zvolil ze dvou důvodů. Jedním z důvodů je to, že autor studuje učitelství tělesné výchovy pro druhý stupeň, a věří, že získané zkušenosti a poznatky při vytváření projektu využije i v budoucí praxi, neboť předpokládá, že s žáky druhého stupně bude podobné akce absolvovat. Cykloturistika v sobě spojuje zajímavé činnosti cyklistiku a turistiku, sloužící k obohacení mentálního i tělesného zdraví a škola je instituce, která může významně přispět k vytváření kladného vztahu k pohybovým aktivitám, tedy i k cykloturistice. Nabízí těsnější kontakt s přírodním prostředím i kulturním bohatstvím.

Druhým důvodem, který způsobil, že projekt je určen pro vysokoškolské studenty, je že autor v rozhovorech se studenty z jiných fakult TUL zjistil, že jich mnoho nemá povědomí o tom, že se mohou účastnit různých sportovních akcí a kurzů, které KTV TUL umožňuje studentům absolvovat. Proto se autor rozhodl, že se této problematice bude ve své bakalářské práci věnovat a prostřednictvím ankety se pokusí zvýšit povědomí studentů TUL o možnostech účasti na sportovních a zážitkových kurzech.

Bakalářská práce je rozdělena do tří částí. První část se věnuje cykloturistice, její historii, druhům jízdnicích kol, cyklistické výstroji a výzbroji, bezpečnosti na jízdnicích kole, cyklistickým trasám, druhům cykloturistických akcí a organizační přípravě kurzu. V druhé části se pak autor věnuje výzkumu prostřednictvím ankety, ve které zjišťuje, jaké mají studenti TUL povědomí o kurzech pořádaných KTV TUL, a kde získá informace, které budou základním vodítkem k vytvoření projektu putovního cyklistického kurzu. Na základě těchto zjištěných informací autor navrhne pro studenty TUL konkrétní program se zaměřením na cykloturistiku. Program bude navržen tak, aby co nejvíce vyhovoval studentům dle zjištěných informací.

2. Cíle práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvoření projektu putovního cyklistického kurzu a zmapování zájmu studentů o daný kurz.

Dílními cíli práce jsou:

- seznámení se s cykloturistikou na základě ucelených informací získaných z odborné literatury,
- seznámení s výstrojí a výzbrojí cyklisty a bezpečností při cykloturistice,
- vytvoření projektu cykloturistického kurzu s důrazem na výběr trasy,
- sestavení harmonogramu kurzu a plánu finančního rozpočtu,
- zjištění povědomí studentů o současných kurzech, které pořádá KTV TUL a jejich zájmu o putovní cykloturistický kurz.

3. Charakteristika cykloturistiky

Cykloturistika je velmi oblíbený druh aktivního odpočinku, který provozuje mnoho lidí. Je to druh turistiky, který je provozován na jízdním kole. Jízda na jízdním kole a cykloturistika mají dobrý vliv na zdraví člověka a je velice šetrná k přírodě a nenarušuje životní prostředí. Cykloturistiku chápeme nejen jako pohyb v přírodě, ale i v městských podmínkách, a co se týká rekreační cykloturistiky, ta je zaměřena převážně na kulturně poznávací činnost.

Pro bezpečné cestování na kole, a vůbec pro cykloturistiku, je potřeba dobře technicky zvládat jízdu na kole, dokázat provést základní opravy, mít znalost dopravních předpisů a co je nejdůležitější, umět poskytnut první pomoc.

Cykloturistika je ve školním prostředí brána jako sport v přírodě, při kterém jeho účastníci provozují fyzickou námahu, a při kterém se jim dostává také kulturních znalostí i odborně technických dovedností. Cykloturistika tedy splňuje zdravotní, výchovné a vzdělávací úkoly tělesné výchově.

K rozvoji a zvýšení oblíbenosti cykloturistiky napomáhá čím dále vyšší počet cyklotras, které se v posledních letech vybudovali kolem měst i obcí. Tento fakt rozhodně napomohl využití kola k dopravním i rekreačně sportovním účelům. Dále jako největší motivaci zaznamenáváme důraz na zdravý životní styl, který se jednoduše řečeno, stává v dnešní době jakým si moderním trendem. (Ondráček, Hřebíčková 2007, s. 12, 13)

3.1 Historie cykloturistiky

Vývoj cykloturistiky byl velice úzce spojen s vývojem cyklistiky a kola samotného. K úplnému vymezení cykloturistiky a cykloturistů došlo až v druhé polovině 19. století díky jejich organizaci v klubech, kde se členové snažili rozšířit praktické využití jízdního kola a organizovali vyjížďky a výlety. Později, v období politické a ekonomické nestability v období obou světových válek byl rozvoj cykloturistiky zbrzděn. Avšak i díky technickému rozvoji bylo kolo později stále častěji vnímáno jako forma aktivního odpočinku.

Do 90. let minulého století bylo pro cykloturistiku tradiční silniční kolo. Významný faktor pro další rozvoj cykloturistiky bylo vytvoření horského kola, které uživatelům dalo možnost vyhnout se frekventovaným komunikacím a možnost pro nové pojetí cykloturistiky. (Ondráček, Hřebíčková 2007, s 13), (Soulek, Martínek 2000, s. 9)

3.2 Význam cykloturistiky

V dnešní době můžeme u člověka zaznamenat snížený zájem o pohybovou aktivitu. Cykloturistika s tím však pomáhá bojovat. Spojuje dvě důležité složky, aktivní odpočinek a návrat k přírodě sloužící k vyvážení snížené aktivity. Je také vhodná pro člověka v každém věku a jak už bylo zmíněno v některé z předešlých kapitol, umožňuje poznávat více kulturních i přírodních atraktivit.

Vzdělávací cíle cykloturistiky jsou:

- rozvoj pohybových schopností a dovedností,
- učí nové odborně technické dovednosti a podporuje manuální zručnost,
- rozšiřuje kulturní přehled.

Mezi výchovné cíle lze zařadit:

- vytváření předpokladů k mnohostranné tvůrčí aktivitě,
- možnost bezprostředního aktivního působení rodiče či pedagoga,
- rozvoj vlastností potřebných k absolvování túry,
- podpora vlastních sil a rodinné formy turistiky,
- uspokojení potřeby sociálních vztahů,
- poznání a vytváření vztahu k přírodě a kultuře.

Zdravotní cíle jsou:

- propojení tělesného pobytu s přírodním prostředím,
- rozvoj vytrvalosti a zlepšování odolnosti organismu,
- uvolňování psychického napětí,
- prodlužuje aktivní stáří,
- pomoc při léčení oběhového či dýchacího systému. (Vyškovský 1997, s. 9)

Mezi složky cykloturistiky řadíme pohybovou, kulturně poznávací a odborně technickou, které tvoří obsah turistiky a odlišují se tak od ostatních forem tělesné výchovy. (Korvas 2009)

4. Výběr jízdního kola

Předtím, než navštívíme nějakou prodejnu kol nebo webovou stránku, kde kola prodávají, bychom si měli dobře rozmyslet, jaké kolo bychom si vlastně měli pořídit. S výběrem by mělo pomoci, pokud je kupce dobře obeznámen s tím, na kolika kilometrové vyjížďky bude vyrážet a jak často, kde bude jezdit a kolik chce investovat peněz. Je totiž velmi důležité zda víme, jestli budeme jezdit jen po městě na nákupy, silnicích a zpevněných cestách nebo po lesích, podnikat vícedenní putování za krásami přírody nebo vyjíždět na pravidelné sportovní vyjížďky. (Landa, Lišková 2004, s. 11), (Skeřil, Čegan 2003, s. 8)

Pokud máme v otázkách toho co od kola i od sebe, našich cílů očekáváme, můžeme vybírat ten správný typ kola. Pomineme-li různá hybridní kola, tak existují tři základní kategorie jízdních kol: silniční, trekingová a horská. Jednotlivé kategorie podrobněji popisují další části bakalářské práce.

Co se týká ceny, výrobci nabízejí mnoho modelů různých kol ve všech kategoriích. Uživatel si může vybrat kola v ceně od několika tisíc korun po kola, které používají profesionální cyklisté a které mají cenu až osobního automobilu. Pro většinu kol, by mělo platit, co se ceny týká, přímá úměrnost. Čím vyšší cena tím vyšší životnost kola a při správné údržbě i bezporuchovost. Landa a Lišková uvádějí, že doporučenou hranicí je cena okolo 10 000 Kč. Kola nad touto hranicí jsou osazena kvalitními komponentami od renomovaných výrobců. Pokud je cena pod touto hranicí, lze očekávat sníženou kvalitu kola. Nižší cena může také poukazovat na vyšší hmotnost kola.

4.1 Kategorie jízdních kol

Jak už bylo v práci dříve zmíněno, jízdní kola dělíme převážně do tří kategorií. V této podkapitole budou jednotlivé kategorie popsány.

4.1.1 Silniční kolo

Jak už název napovídá, jedná se o kolo určené převážně na jízdu po silnici. Samozřejmě lze silniční kolo využít i na komunikacích, které jsou v horším stavu, ale

například pro jízdu na polních nebo lesních cestách by tento typ kola neměl být používán. Je určeno především pro milovníky rychlé jízdy, kteří chtějí ujet velké objemy najetých kilometrů. Pro silniční kolo (obrázek 1) je charakteristická nízká váha, velká kola s úzkými ráfky a pláště s minimálním vzorkem. Od ostatních druhů kol se také liší tvarem řídítek, tzv. berany, na kterých jsou jako na běžných řídítkách ukotveny ovládací prvky brzd. Případně také přehazovačky a přesmykače, ty však mohou být umístěny také na spodní rámové trubce (Neuman 2000, s. 103), (Landa, Lišková 2003, s. 11)



Obrázek 1: Silniční kolo

Zdroj: sterba-kola.cz

4.1.2 Horské kolo

Horské kolo, často označované jako MTB (mountain bike), je na rozdíl od silničního kola určeno pro jízdu v terénu. Charakteristická pro horské kolo je jeho robustní konstrukce rámu, která má schopnost odolávat náročným podmínkám jízdy v terénu a horní rámová trubka svažující se směrem k sedlu, tzv. slopingem. Vyznačuje se také širokými pláště s výrazným vzorkem, které zaručují lepší přilnavost na nepevněném povrchu. Veškeré ovládací prvky jsou umístěny na řídítkách. Horské kolo (obrázek 2) může mít odpruženou přední vidlici nebo může být celoodpružené (odpružená vidlice i rám kola). (Neuman 2000, s. 104), (Landa, Lišková 2003, s. 13)



Obrázek 2: Horské kolo

Zdroj: cyklozone.cz

4.1.3 Trekingové kolo

Na trekingové kolo (obrázek 3) se lze koukat jako na „křížence“ silničního a horského kola. Lze říci, že se jedná o kolo, které umožňuje pohyb, jak na silnici, tak i v terénu. Prvky, které převzalo z horského kola, jsou rám, který ovšem není tak robustní jako u horského kola, a řídítka která jsou uzpůsobená stejně jako na MTB. Ovšem průměr kol je stejný a odpovídá průměru kol na silničním kole. Rozdíl lze pozorovat v šířce pláštěů, které jsou širší. Zároveň jsou ale užší než u kola horského, také nemají tak hrubý vzorek, a to zpříjemňuje jízdu po silnici. Trekingová kola dnes už také mívají odpružené přední vidlice, které zpříjemní jízdu v terénu, ale nejsou určena pro divokou jízdu těžkým terénem, nýbrž pro polní, lesní cesty, či mírný terén.

Lze konstatovat, že je to kolo univerzální a pro cykloturistiku nejvhodnější. (Landa, Lišková 2004, s. 12), (Neuman 2000, s. 104)



Obrázek 3: Trekingové kolo

Zdroj: cestovani.idnes.cz

5. Cyklistická výstroj

V této části se je bakalářská práce zaměřena na výstroj, kterou by měl každý cyklista mít pro pohodlnější a bezpečnější jízdu na jízdním kole.

5.1 Přilba

Význam této ochranné pomůcky bývá často podceňován. Z bezpečnostního hlediska, by měla přilba (obrázek 4) být nezbytnou součástí výstroje každého cyklisty a cyklisté by bez ní neměli vyrazet i na sebekratší cestu. Nečekané překážky, jako je špatný stav cesty, štěrk, nepozorný chodec a jiné, to vše může způsobit nepříjemný pád a právě cyklistická přilba může zachránit to nejcennější - život. Děti do patnácti let nesmějí, ze zákona, jezdit bez helmy na jízdním kole. (Landa, Lišková 2004, s. 27, 28)

Druhů přileb se vyrábí nepřeberné množství, které se liší svým provedením, tvarem, barvou a také cenou, ale každá i ta nejlevnější cyklistická přilba, musí splňovat určitá ustanovení daná testem.

Cyklistickou přilbu tvoří dvě hlavní části, jádro a skořepina. Základní materiál, který tvoří jádro, je tvrzený polyester. Skořepinu tvoří hladký materiál vytvořený z plastu, který je odolný proti nárazu. Takovéto přilby bohatě postačí na lehčí cykloturistiku, kdy riziko nehody není tak vysoké. Přilby pro náročnější cyklistiku mohou mít v polyesterovém jádru hliníkovou výztuhu, a tím být odolnější proti tvrdším pádům a zajistí uživateli větší bezpečnost. (Landa, Lišková 2004, s. 27, 28), (Soulek, Martínek 2000, s. 26)

Velice důležitou informací, kterou mnoho uživatelů nezná je, že i bez ohledu na technologii výroby a kvality přilby platí:“ Přilba je vyrobena tak, aby se při prudkém nárazu zničila! Polyesterové jádro přilby se zborší a pohltí energii vzniklou nárazem ještě dřív, než se dostane k hlavě.“ (Landa, Lišková 2004, s. 28, 29) Dále je dobré vědět, že je důležité mít přilbu dobře nasazenou. Musí být pevně nasazena na hlavě s pevně utaženými řemínky. Přilba s nezapnutými řemínky neposkytuje žádnou ochranu. (Landa, Lišková 2004, s. 28, 29), (Soulek, Martínek 2000, s. 26)



Obrázek 4: Cyklistické přilby

Zdroj: acra.cz

5.2 Brýle

Primární funkce této pomůcky je chránit zrak před UV zářením a nepříjemným oslněním. Mohou také ale ochránit před blátem, prachem či hmyzem. Brýle se hodí především, pokud se na kole cyklista pohybuje vyšší rychlostí.

Cyklisté, kteří nosí dioptrické brýle, si mohou opatřit brýle, do kterých jdou vložit dioptrická skla. Případně vyměnit skla dle potřeby, třeba kvůli počasí. Například na tmavá, čirá nebo žlutá. (Landa, Lišková 2004, s. 28, 29), (cyklo-particka.webnode.cz)

5.3 Rukavice

Rukavice jsou často opomíjenou ochranou pomůckou. Výborně ochrání dlaň při pádu a zároveň pomáhají pevně a pohodlně uchopit řídítka při dešti nebo v teplém počasí, kdy se mohou dlaně potit, a tím zabraňují jejich klouzání po řídítkách. V chladném počasí rukavice zamezují nepříjemnému promrznutí rukou. (Soulek, Martínek 2000, s. 27), (cyklo-particka.webnode.cz)

5.4 Oblečení

Velké procento rekreačních cyklistů cyklistické funkční oblečení nepoužívá a jezdí v tom, co mají doma. To samozřejmě snižuje pohodlí při sportu, ale také

nechrání zdraví. Každý, kdo má už jisté zkušenosti s využíváním cyklistického oblečení, jistě ocenil komfort a ochranu, kterou mu toto prádlo nabízí. V dnešní době lze na trhu najít nepřeberné množství různého cyklistického oblečení, které je velmi dobře dostupné.

Hlavní funkcí cyklistického oblečení je, aby dobře odvádělo pot, zabraňovalo prochladnutí a promoknutí. K tomu složí různé vrstvy oblečení. Landa s Liškovou uvádějí pravidlo, které nazývají „princip vrstvení“. Jejich pravidlo zní: „Lépe více tenkých vrstev než méně tlustých“. (Landa, Lišková 2004, s. 29) Počet vrstev, které si cyklista oblékne, záleží na teplotě, počasí a jeho pocitu.

Obecně, ale i Landa a Lišková ve své knize uvádějí tři vrstvy:

- První vrstvu tvoří spodní prádlo, které by mělo přiléhat k tělu a sát pot, který odvádí od pokožky. Další výhody tohoto prádla jsou, že daleko rychleji schne, brání vzniku zápachu a je lehké.
- Druhá vrstva má za úkol udržet cyklistu v teple, a také má odvádět pot ještě dál od těla. Tuto funkci lze zvýšit, pokud si pod tuto vrstvu cyklista vezme výše zmíněné vhodné spodní prádlo. Za oblečení patřící do druhé vrstvy je považován cyklistický dres a cyklistické kalhoty s antibakteriální vložkou. Cyklistický dres je vhodný hlavně díky dobře uloženým a hlubokým kapsám, kde cyklista schová většinu věcí, které sebou na vyjížděku potřebuje. Cyklistické kalhoty jsou nedocenitelné hlavně díky snížení pravděpodobnosti nepříjemných odřenin a opruzenin. Kalhoty a již výše zmíněná antibakteriální vložka chrání vnitřní stranu stehen a hýždě před nepříjemným otláčením a odíráním. Cyklistické kalhoty se nosí přímo na těle bez spodního prádla.
- Tuto vrstvu Landa a Lišková uvádějí jako takzvaný „drtič počasí“. Třetí vrstva plní celkem tři úkoly, a to ochránit cyklistu před větrem, deštěm a odvádět pot od těla. Právě technologie, která zajišťuje nepromokavost, ale zároveň odvádění potu je důležitá. Je zajištěna systémem „trychtýřků“, které nepropustí molekuly vody dovnitř, ale zároveň umožňují odvod páry ven. V chladném počasí by se cyklista měl hlavně zaměřit a chránit místa, kde se nachází menší vrstva podkožního tuku. Tyto části těla prochladnou nejrychleji. Jsou to hlavně klouby, bedra, ramena a hlava.

(Landa, Lišková 2004, s. 29, 30, 31), (cyklo-particka.webnode.cz)

5.5 Boty

U začínajících cyklistů splní účel takřka každá sportovní či běžecká obuv. Avšak při postupném zvyšování najetých kilometrů a ujetých vzdáleností při vyjížděcích je dobré přemýšlet o koupi nášlapných pedálů a cyklistických treter, které mají vliv na vyšší komfort a kvalitu vykonávaného pohybu a jízdy. Kritéria, které se u bot (treter) sledují, jsou velikost a tvrdost podrážky. Tvrdost podrážky se vybírá hlavně na základě charakteristiky vyjížděček, které uživatel preferuje. Pokud cyklista při svých vyjížděcích často slézá z kola a prokládá cestu chůzí, je doporučeno zvolit spíše měkčí podrážku, v které je chůze pohodlnější a uživatel v této obuvi zvládne i delší chůzi v náročnějším terénu či městské zástavbě. Při opačném cíli a zájmu především o sportovní výkon volíme podrážku tvrdší.

Landa a Lišková uvádějí, že rozdělení silničních treter podle tvrdosti podrážky pozbývá významu. Nepředpokládá se totiž, že cyklista bude překonávat nějaké větší překážky či těžký terén. (Landa, Lišková 2004, s. 31, 32), (Soulek, Martínek 2000, s. 27)

5.6 Cyklistické doplňky

Pro další zpříjemnění jízdy, zjištění informací o najetých kilometrech, nebo naložení potravin a jiných nezbytných věcí pro delší výlety, mohou cyklisté využít některé cyklistické doplňky.

Cyklocomputer

Jedná se o oblíbený doplněk, který zaznamenává ujetou vzdálenost, cestovní rychlost a čas na trati.

Brašny

Na kolo se dají připevnit nejrůznější typy brašen. Je důležité zvážit, jaký charakter vyjížděčka bude mít a kolik a jaké brašny si na kolo připevnit. V prvních fázích, kdy uživatelé ještě nepodnikají daleké vyjížděčky, se doporučuje pořídit si rámovou nebo podsedlovou brašnu, podle toho kolik se toho veze.

Především u méně zdatných cyklistu a dětí je každý gram navíc na kole velkou přítěží. Je dobré na kole nevozit zbytečné věci, vše je však otázkou zkušenosti a praxe. (Skeřil, Čegan 2003, s. 13)

Lahev na kolo

Láhev na kolo se doporučuje se při delších vyjížděkách. Je velmi důležité doplňovat tekutiny, zvláště za teplého počasí. Vhodné je používat láhev s krytem uzávěru. Vhodné je používat láhev s krytem uzávěru

6. Bezpečnost jízdy na kole

Tato část práce se bude zabývat povinnou výbavou a chováním cyklisty při vyjížděce, tak aby byl co nejméně nebezpečný pro sebe a své okolí.

6.1 Výbava jízdního kola

Užitím povinné výbavy (obrázek 5) na jízdním kole lze předcházet nebezpečným situacím a nehodám a může zachránit život. Proto, než cyklista vyjede na vyjížděku (např. po zimě) je důležité, aby zkontroloval nejen funkčnost kola, jako brzdy, zda je vše dotaženo, tlak v pneumatik atd., ale i povinou výbavu. Používání povinné výbavy je podmínkou pro splnění technických požadavků a užívání jízdních kol na pozemních komunikacích i pro jízdu za snížené viditelnosti, což je zaznamenáno ve vyhlášce Ministerstva dopravy a spojů č. 341/2014 Sb. Tato vyhláška se týká jízdních kol, tříkolek, vícekolek i tandemů. (www.mdcr.cz, 2014)

6.1.1 Povinné vybavení

Jak už bylo zmíněno povinná výbava, je důležitá pro bezpečné cestování na jízdním kole. Podle oddělení BESIP, jehož zřizovatelem je ministerstvo dopravy, by povinná výbava měla vypadat takto:

- a) Dvě na sobě nezávislé účinné brzdy s odstupňovatelným ovládním brzdného účinku; jízdní kola pro děti předškolního věku vybavená volnoběžným nábojem s protišlapací brzdou nemusí být vybavena přední brzdou.
- b) Volné konce trubky řídítek musí být spolehlivě zaslepeny (zátkami, rukojeťmi apod.).
- c) Zakončení ovládacích páček brzd a volné konce řídítek musí mít hrany buď obaleny materiálem pohlcujícím energii, nebo (jsou-li použity tuhé materiály) musí mít hrany o poloměru zakřivení nejméně 3,2 mm; páčky měničů převodů, křídlové matice, rychloupínače nábojů kol, držáky a konce blatníků musí mít hrany buď obaleny materiálem pohlcujícím energii, nebo (jsou-li použity tuhé materiály) musí mít hrany

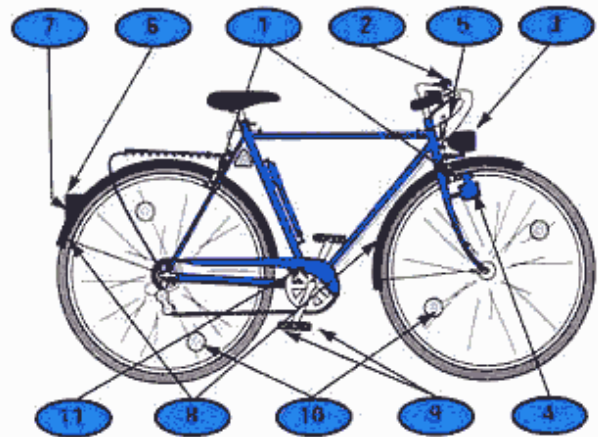
o poloměru nejméně 3,2 mm v jedné rovině a v druhé rovině na ni kolmé nejméně 2 mm.

- d) Matice nábojů kol, pokud nejsou křídlové, rychloupínací nebo v kombinaci s krytkou konce náboje, musí být uzavřené.
- e) Zadní odrazka červené barvy, tato odrazka může být kombinována se zadní červenou svítilnou nebo nahrazena odrazovými materiály obdobných vlastností; odrazka musí být pevně umístěna v podélné střední rovině jízdního kola nebo po levé straně, odrazové materiály nahrazující zadní odrazku mohou být umístěny i na oděvu či obuvi cyklisty.
- c) Přední odrazka bílé barvy, tato odrazka může být nahrazena odrazovými materiály obdobných vlastností; odrazka musí být umístěna v podélné střední rovině nad povrchem pneumatiky předního kola, odrazové materiály nahrazující odrazku mohou být umístěny i na oděvu či obuvi cyklisty.
- d) Odrazka oranžové barvy (autožlutě) na obou stranách šlapek (pedálů), tyto odrazky mohou být nahrazeny světlo odražujícími materiály umístěnými na obuvi nebo v jejich blízkosti.
- e) Na paprscích předního nebo zadního kola nebo obou kol nejméně jednou boční odrazkou oranžové barvy na každé straně kola; tyto odrazky mohou být nahrazeny odrazovými materiály na bocích kola nebo na bocích plášťů pneumatik či na koncích blatníků nebo bočních částech oděvu cyklisty.

(ibesip.cz)

Každý řidič automobilu dobře ví, čím musí být jeho vozidlo vybaveno. I cyklista je řidič a kolo je vozidlo. Proto i jízdní kolo by mělo být vybaveno součástmi, které jsou důležité pro bezpečnost jízdy.

1. Dvě na sobě nezávislé brzdy
2. Zvonek nebo jiné zvukové výstražné zařízení
3. Přední bílé světlo (světlomet)
4. Zdroj elektrického proudu (baterie nebo "dynamo")
5. Přední bílá odrazka
6. Zadní červené obrysové světlo
7. Zadní červená odrazka
8. Účinné blatníky
9. Oranžové odrazky na obou stranách pedálů
10. Oranžové odrazky na paprscích kol
11. Kryt řetězu



Obrázek 5: Povinná výbava kola

Zdroj: cyklovrcholy.sweb.cz

6.1.2 Vybavení pro jízdu za snížené viditelnosti

Jízdní kola pro jízdu za snížené viditelnosti musí být vybavena následujícími zařízeními pro světelnou signalizaci a osvětlení:

- a) Světlomet svítící dopředu bílým světlem - světlomet musí být seřízen a upraven trvale tak, aby referenční osa světelného toku protínala rovinu vozovky ve vzdálenosti nejdále 20 m od světlometu, a aby se toto seřízení nemohlo samovolně nebo neúmyslným zásahem řidiče měnit, je-li vozovka dostatečně a souvisle osvětlena, může být světlomet nahrazen svítilnou bílé barvy s přerušovaným světlem.
- b) Zadní svítilna červené barvy - podmínky pro umístění této svítilny jsou shodné s podmínkami pro umístění a upevnění zadní odrazky, zadní červená svítilna může být kombinována se zadní odrazkou červené barvy, zadní červená svítilna může být nahrazena svítilnou s přerušovaným světlem červené barvy.
- c) Zdroj elektrického proudu - jde-li o zdroj se zásobou energie, musí svou kapacitou zajistit svítivost světel po dobu nejméně 1,5 hodiny bez přerušení.

(ibesip.cz)

K doporučené výbavě jízdního kola patří zvonek pro odvrácení nebezpečí nebo k varování ostatních účastníků provozu, z důvodu ochrany zachycení oděvu kryt řetězu a blatníky, které ochraňují před znečištěním.

6.2 Cyklistické desatero

Všichni, kteří podnikají různé vyjížděky a výlety na jízdním kole by měli dobře znát pravidla silničního provozu, ale také cyklistické desatero. To by měli všichni cyklisté dodržovat, protože to přináší další možnost eliminovat nepříjemné situace, jako jsou dopravní nehody, atd.

Ve většině případů, kdy dojde k nehodě, dochází ke zranění právě cyklisty. Jedním z hlavních důvodů je hlavně opomíjení důležitosti cyklistické přilby. Ta je v České republice povinná pouze do 18 let.

V cyklistickém desateru jsou napsána základní doporučení, která by měla cyklistovy zpříjemnit jízdu a zároveň zvýšit jeho bezpečnost. Cyklistické desatero zahrnuje důležité rady, které cyklistovi dávají informace o chování před jízdou, během jízdy, zabezpečení kola nebo chování v případě nehody.

Cyklistické desatero zpracováno oddělením BESIP ministerstva dopravy zní takto:

1. Dbejte na stav kola a jeho výbavu

Používejte odpovídající velikost kola, mějte kolo funkční a seřízené s důrazem na brzdy, reflexní prvky, přední bílé a zadní červené odrazky a světla (blikačky), zvonek, vhodné je mít nářadí a rezervní duši. Zejména v provozu a při rychlejší jízdě používejte přilbu (do 18 let věku je povinná vždy) a ochranné brýle (proti slunci a hmyzu). Nezapomínejte na vhodný pitný režim.

2. Snažte se vidět a být viděni

Vizuální kontakt výrazně snižuje riziko kolize – proto mějte na sobě a na kole reflexní prvky a přinejmenším za snížené viditelnosti buďte vždy osvětlení vpředu i vzadu.

3. Vyhněte se alkoholu a omamným látkám

Alkohol a omamné látky neužívejte před jízdou, ale ani během ní. Jízdou pod vlivem alkoholu či omamných látek ohrožujete sebe i ostatní. V případě postihu je na Vás pohlíženo stejně jako na řidiče motorového vozidla.

4. Vydejte se jen na cestu, kterou zvládnete

Trasu, na kterou se vydáváte, volte podle svých zkušeností a možností. Snažte se vyhnout komunikacím silně zatíženým automobily, na provoz si zvykejte postupně. Nezapomínejte, že chodník je pouze pro chodce – s výjimkou dětských cyklistů

ve věku do deseti let. V maximální míře využijte vyznačené cyklopruhy, koridory a stezky.

5. Buďte ohleduplní a předvídaví

Chovejte se k ostatním tak, jak chcete, aby se chovali ostatní k vám. Nespoléhejte se však na své okolí a předpokládejte, že všichni kolem vás mohou kdykoli chybovat. A také že cesta před vámi nemusí být volně průjezdná – nevjíždějte proto bezhlavě tam, kam nevidíte. Dejte si pozor na přijíždějící a předjíždějící vozidla.

6. Komunikujte s okolím

V případě jakékoliv změny směru dávejte včas znamení paží, obzvláště při odbočování vlevo a ujistěte se, že jej ostatní zaregistrovali, teprve potom proveďte potřebnou změnu. Sledujte stav vozovky, koleje, příčné prahy či mříže kanálů a případě potřeby se jim včas vyhýbejte, vždy však s ohledem na bezpečnost vlastní i ostatních. Používejte všechny smysly – vyvarujte se poslechu hlasité hudby či telefonování a psaní SMS za jízdy, protože výrazně omezují vaši soustředěnost a kontakt s okolím.

7. Jezděte při pravém okraji a s rozestupy

Ve vozovce i na stezce jezděte vpravo, přitom ale dodržujte bezpečný odstup od překážek, zejména od parkujících automobilů. Dejte si pozor na vozidla, která zastavila, nebo zastavují, především na vystupující - otevřené dveře. Při jízdě ve skupině jezděte za sebou s dostatečnými rozestupy a ve velké skupině se rozdělte na několik menších.

8. Dávejte pozor na mrtvé úhly

Především řidič rozměrnějšího vozidla (autobus, nákladní vozidlo), které začíná odbočovat nebo třeba vyjíždět ze zastávky, kvůli mrtvému úhlu ve zpětném zrcátku prakticky nemá šanci cyklistu vedle svého vozidla vidět. Proto nepodjíždějte odbočující vozidla a neobjíždějte zleva vozidlo, které signalizuje, že se rozjede. Nezapomínejte také, že rozměrnější vozidla při zatáčení vybočují do stran.

9. Kolo zamykejte s rozmyslem

Bytelným zámekem připevněte kolo k pevnému objektu a na dobře viditelném místě, a to současně za rám a alespoň přední kolo (zadní se hůře demontuje).

10. Kolizi se zraněním nahlase

Pokud dojde ke kolizi se zraněním nebo podezřením na zranění, okamžitě ji telefonicky nahlase. Přivolejte na místo Policii ČR (tel. 158), v případě závažnějšího

zranění také záchrannou službu (tel. 155), kde v případě potřeby dostanete také instrukce pro nejnnutnější pomoc zraněným. (BESIP, 2016)

6.3 Pohyb a organizace cyklistu ve skupině

Pro bezpečnou jízdu ve skupině je důležité, aby si cyklista uvědomoval, že každý z členů skupiny je účastníkem silničního provozu „sám za sebe“. Týká se to především situací, kdy je třeba dbát zvýšené pozornosti, jako je odbočování vlevo, předjíždění a přejíždění z vedlejší komunikace na hlavní.

Základní bezpečnostní pravidla pro jízdu ve skupině uvádí ve své knize Skeřil a Čegan (Skeřil, Čegan 2003, s. 19) takto:

- Ve skupině jedou cyklisté za sebou, nikoliv vedle sebe.
- Udrží dostatečné mezery mezi sebou (vzdálenost dle vyspělosti cyklistu),
- Při zastavení sestupovat z kola vpravo.
- Předjíždíme se pouze do delšího kopce, kdy jede každý dle svých možností.
- Zastávky na silnici děláme na vhodném a přehledném místě (cyklisté se řadí za sebou).

V případě pořádání cykloturistické akce, například pro mládež nebo studenty, je důležité dbát těchto pravidel. V těchto případech, především při vyjíždě s mládeží je dobré, aby byla skupina dobře organizována a tím se snížilo nebezpečí nehody či úrazu.

Sekeři a Čegan vytvořili tyto pravidla organizace jízdy ve skupině:

- V čele skupiny jede vždy vedoucí, který zná trasu.
- Za vedoucím jedou vždy ti nejméně zdatní cyklisté.
- V závěru skupiny jede vždy druhý vedoucí (zdravotník) a opravářská „četa“.
- Po každém delším prudkém stoupáním či sjezdu skupina čeká.
- Skupina čeká (nebo kontaktuje první posledního) na důležitých odbočkách a křižovatkách
- Na silnicích s provozem se cyklisté upozorňují na předjíždějící auta.
- Zastavení cyklista signalizuje s dostatečně předem a (zdviženou rukou i hlasově), aby nedošlo k hromadnému pádu.
- Vyjíždění začíná pomaleji, aby se skupina ihned neroztrhala.

- Při jízdě s dětmi na silnici smí mít skupina max. 10 dětí na jednoho vedoucího. Při jízdě mimo komunikace maximálně 15.
- Udržujte optimální rychlost bez větších změn tempa.
- Při jízdě v terénu hlasově upozorňujte na překážky na cestě.
(Skeřil, Čegan 2003, s. 19, 20)

7. Cyklistické trasy

V České republice je pověřen vymezením a značením sítě cyklotras Klub českých turistů, který je s podporou státu a regionů i udržuje. Síť cyklotras v České republice je velmi propracovaná.

U cyklotras, podobně jako u běžných komunikací, existuje určitá hierarchie. Respektive jako jsou silnice první, druhé a třetí třídy, tak jsou ve stejném zastoupení i cyklotrasy. Jednociferným číslem, jsou označovány cyklotrasy první třídy - hlavní trasy. Na našem území se těchto cyklotras nachází pět a na hranicích navazují nebo jsou navázány na dálkové cyklotrasy Německa, Polska a Rakouska. Na území České republiky se nachází 645 kilometrů cyklotras I. třídy.

Cyklotrasy druhé třídy, které jsou charakterizovány dvoucifernou číslicí, jsou trasy, které spojují české, moravské a slezské regiony. Měří zhruba okolo tří tisíc kilometrů. Třetí třídou jsou označeny běžné cyklotrasy. Roku 1997 Klub českých turistů začal přidělovat novým cyklotrasám čtyřmístná čísla.

Velmi zajímavým a významným prvkem v systému cyklistických tras jsou dálkové cyklotrasy. Těchto tras je na území České republiky celá řada. Patří mezi ně například: Labská stezka, Moravská stezka, Cyklostezka Ohře nebo Greenway Jizera.

(ceskojede.cz), (cyklistikakrnov.com)

7.1 Cyklotrasa

Pro cyklotrasu je charakteristické, že je vedena po komunikacích vhodných především pro silniční jízdní kola. Tyto trasy jsou silnice nebo místní účelové komunikace s dobrým a pevným povrchem. Cyklotrasa může také vést po stezce pro cyklisty a po komunikaci s vyhrazeným jízdním pruhem pro cyklisty.

Co se týká značení cyklotras, vše je velmi podobné, jako u běžného značení pro motorová vozidla, jen s tím rozdílem, že všechny prvky cyklistického značení mají žlutou podkladovou barvu. Základní cykloznačky jsou tři: návěst před křižovatkou, směrová tabule a směrová tabule (obrázek 6). Všechny tyto značky mají společné to, že na nich najdeme číslo cyklotrasy, symbol jízdního kola a na směrových tabulích vzdálenost v kilometrech k určitému místu. (cyklistikakrnov.com)



Obrázek 6: Směrová tabule

Zdroj: ceskojede.cz

7.2 Cykloturistická trasa

Cykloturistická trasa na rozdíl od cyklotrasy nevede po silnicích s automobilovým provozem, ale naopak vede přírodou a terénem, většinou po polních či lesních cestách a je určena především pro vlastníky horských kol. Značení cykloturistické trasy je velmi podobné jako u běžné turistické trasy, jen s tím rozdílem, že značka má žluté krajní pásy, má jinou velikost a je umístěna po delších intervalech. Značení je doplněno směrčkami (obrázek 7), které mají opět žlutý podklad, dva řádky textu a v záhlaví napsáno „Cyklotrasa KČT č. ...“. (cyklistikakrnov.com)



Obrázek 7: Cykloturistická šipka, směrovka, značka

Zdroj:klubturistu.cz

7.3 Cyklostezka

Cyklostezka je stezka, která má funkci organizovat a řídit pohyb cyklistů. Jsou na ní pro cyklisty přesně vymezené prostory pohybu. Tyto prostory jsou vyznačeny vodorovným a svislým dopravním značením, které jsou uživatelé stezky povinni respektovat a dodržovat přesně stanovená pravidla. Cyklostezka je na konci i na začátku označena pro ni charakteristickou značkou (obrázek 8) a je vyhrazena především pro cyklistickou dopravu, a pokud je vedena souběžně s vozovkou, je cyklista povinen

danou stezku využívat. Mohou jí však také využívat i lidé na kolečkových bruslích, lyžích nebo chodci, hlavně pokud se jedná o společnou trasu pro chodce i cyklisty. Na těchto trasách by měli být uživatelé stezky, ať už na kole či pěšky, zvláště ohleduplní a opatrní. Cyklostezky bývají zpravidla se zpevněným povrchem o šířce minimálně dva metry. (cyklistikakrnov.com)



Obrázek 8: Stezka pro cyklisty, stezka pro chodce a cyklisty

Zdroj: plzenskonakole.cz

7.4 Rozdělení cyklistických tras dle geografické polohy

Cyklistické trasy lze rozdělit z hlediska geografické polohy a druhu cyklistické dopravy. Ondráček a Hřebíčková toto rozdělení ve své knize uvádějí takto:

- Místní – slouží k napojení na trasy regionální a nejčastěji jsou využívány pro každodenní cyklistiku v obcích. Tyto trasy se dále dělí na základní (cyklistické trasy ve městě, které spojují významné cíle pro cyklistickou dopravu, značené orientačním dopravním značením) a doplňkové (spojují méně významné cíle nebo propojují síť základních cyklistických tras).
- Regionální – spojují cíle ležící mimo obec, důležitá je pro ně návaznost na místní cyklistické trasy.
- Dálkové – spojují vzdálené cíle, slouží hlavně pro rekreaci. Tomu také odpovídá vedení těchto tras (turisticky atraktivní cíle) a vybavenost na trasách (cykloservisy, možnost ubytování apod.)

(Ondráček, Hřebíčková, 2007, s. 81)

7.5 Pravidla pro používání značených cyklistických tras

Ondráček uvádí pravidla pro používání značených cyklistických tras takto:

- Jízda na kole po cyklistické trase je na vlastní nebezpečí.
- Jízdy ve skupinách jsou povoleny do 10 osob
- Na turistických trasách mají přednost pěší turisté
- Na ostatních komunikacích (nevztahují se na ně podmínky provozu na pozemních komunikacích), má přednost před cyklisty hospodářský provoz
- V zimě při sněhové pokrývce se na lyžařských trasách nesmí jezdit na kole
- Cyklisté jsou povinni respektovat značení Správy NP, CHKO, KČT a Horské služby

(Ondráček, Hřebíčková, 2007, s. 81)

8. Druhy cykloturistických akcí

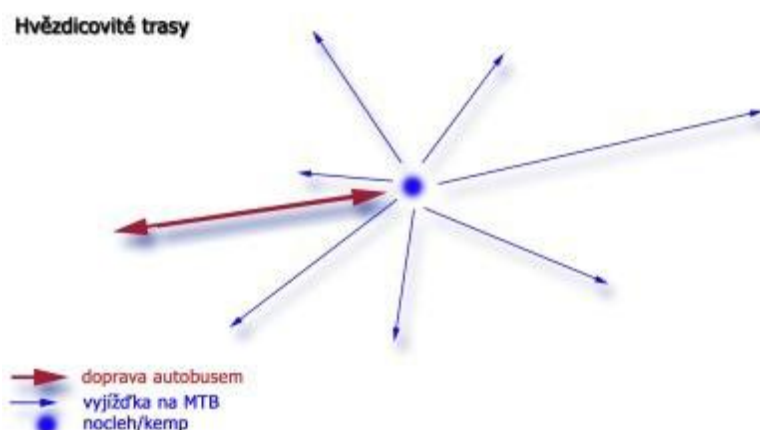
Cykloturistické akce se dělí podle přesunů, například zda se vracíme na místo výjezdu nebo zda je náš cíl na jiném místě, a právě na poloze výjezdního místa. Trasu je důležité vždy plánovat podle výkonnosti svěřenců a na základě toho vybrat jakou akci bude pro ně nejlepší zorganizovat.

8.1 Putování

Tento druh akce je nejčastější. Zpravidla se jedná o vícedenní akci. Skupina se po naplánované trase přesouvá z jednoho místa ubytování do druhého. Zavazadla neboli „bagáž“ je vezena v doprovodném vozidle nebo si ji cyklista veze v brašnách. Podle výkonnosti svěřenců lze podle různé výkonnostní úrovně naplánovat více různých tras k místu dalšího ubytování. (Skeřil, Čegan 2003, s. 35)

8.2 Hvězdicové vyjížděky

Skupina je po celou dobu kurzu vyráží na vyjížděky po okolí z jednoho místa, například od školy, či z místa ubytování, kam byla skupina dopravena (obrázek 9) Opět je důležité volit různě dlouhé trasy, závislé na výkonnosti svěřenců. Trasa může být společná nebo se naplánuje více tras podle výkonnosti (Skeřil, Čegan 2003, s. 35)

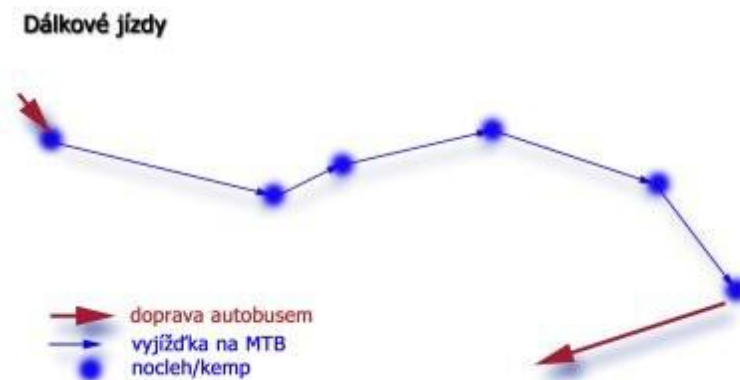


Obrázek 9: Hvězdicová vyjížděka

Zdroj: Ondráček, Hřebíčková 2007

8.3 Dálkové vyjížd'ky

Dálkové vyjížd'ky jsou vhodné pouze pro zdatné cyklisty. Mají spíše výkonnostní charakter, ale dají se provádět i jako cykloturistické akce. Skupina se dopraví do výjezdního místa, ze kterého pak vyráží. (obrázek 10) Dálkové vyjížd'ky jsou velmi náročné na organizaci. (Skeřil, Čegan 2003, s. 35)



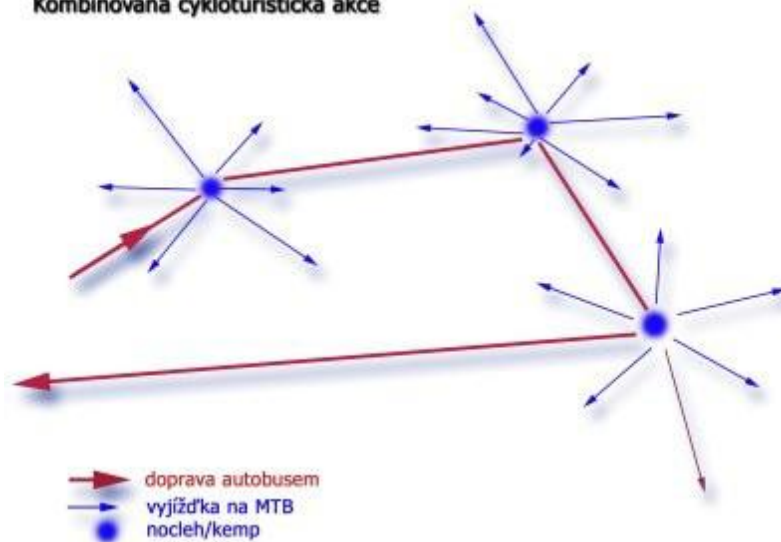
Obrázek 10: Dálková jízda

Zdroj: Ondráček, Hřebíčková 2007

8.4 Kombinovaná cykloturistická akce

Kombinovaná cykloturistická akce (obrázek 11) je vhodná především pro delší cykloturistické akce. Podnikají se nejčastěji hvězdicové vyjížd'ky z několika různých míst ubytování nebo se kombinuje vyjížd'ka s přesunem v autobusu. (Skeřil, Čegan 2003, s. 35)

Kombinovaná cykloturistická akce



Obrázek 11: Kombinovaná cykloturistická akce

Zdroj: Ondráček, Hřebíčková, 2007

9. Organizační příprava kurzu

V rámci organizačního zajištění kurzu je důležité stanovit lokalitu, druh akce, dopravu, technickou a hospodářskou přípravu včetně detailního průběhu kurzu.

9.1 Lokalita

Prvním věc, která by se měla naplánovat a určit je lokalita, kde kurz bude probíhat. Lokalita se určí podle možností dopravy na místo akce a podle výkonosti skupiny účastníků kurzu. Například, pro děti nebo začínající cyklisty zvolíme lokalitu s méně kopcovitým terénem. Dále je dobré, aby v dané lokalitě byl dostatek cyklistických tras, které jsou co nejméně vedeny po silnicích. Je také dobré, poohlédnout se zda je v lokalitě možnost další rekreace – koupání, přírodní památky, sportovní hřiště, atd.

9.2 Druh akce

Pokud je určeno, v jakém místě bude akce probíhat, je nutné zvolit charakter kurzu neboli druh akce. Druhy jsou podrobněji popsány v kapitole druhy cykloturistických akcí.

9.3 Doprava

Doprava často bývá jednou z nejsložitějších věcí při plánování kurzu, zvláště pokud se kurzu účastní početnější skupina. Doprava je jedna z věcí, které nejvíce ovlivňuje finanční rozpočet kurzu. Skeřil a Čegan uvádějí, že nejvýhodnější je doprava kol nákladním autem v kombinaci s cestou vlakem, autobusem nebo několika auty. (Skeřil, Čegan 2003, s. 35)

Jistě existuje více možností, jak se na určené místo i s koly dopravit, například vlakem. U tohoto typu přepravy je však dobré se ujistit, že vybraný vlak tuto možnost přepravy umožňuje.

Skeřil a Čegan vytvořili několik praktických rad pro přepravu kola jako zavazadla:

- Přijďte na nádraží s dostatečným předstihem odjezdem vlaku. Větší skupina asi 1 hodinu.
- Napište si předem na papír číslo rámu.
- Připravte si kartičku z tvrdého papíru (cca 6 x 12 cm) s provázkem pro upevnění na kolo. Na tuto kartičku pak nalepíte průvodku.
- Domluvte si s personálem ČD vlastní odvoz kola na nástupiště a jeho naložení do služebního vozu.
- V cíli si kola osobně ze služebního vozu odeberete sami.

(Skeřil, Čegan 2003, s. 36)

9.4 Technická příprava

Je důležité zajistit, aby na akci byly všechny důležité materiální věci, které jsou důležité pro hladký průběh akce. Vhodné je vyrobít seznam věcí, které by si měl účastník kurzu vzít. Například jaké oblečení, hygienické potřeby a materiál na opravu kola mají mít účastníci sebou.

Je dobré zkontrolovat, případně dokoupit opravárenské nářadí, erární materiál a stav lékárničky. Před odjezdem samotným je také důležité zkontrolovat stav kol.

9.5 Hospodářská příprava

Je důležité stanovit finanční nákladnost kurzu a informovat účastníky či jejich rodiče včas o ceně. Dále je dobré zajistit ubytování v dostatečném předstihu, nejlépe i několik měsíců předem. Pro snížení celkových nákladů kurzu a tím i ušetření peněz účastníku, je dobré informovat se o možnostech slev pro hromadné výpravy, např. ubytování, strava, vlak, ale i vstupné na různé památky či koupaliště.

9.6 Organizační příprava

V rámci organizačního zajištění akce je nezbytné především zajistit dostatek vedoucích. Minimálně jeden z vedoucích musí zastávat funkci zdravotníka a mít schopnost pro vykonání základních oprav na kole. Počet vedoucích by měl odpovídat počtu dětí. Na jednoho vedoucího by mělo připadnout cca 10 svěřenců. Pokud je možnost vzít o jednoho vedoucího více, je určitě dobré to využít.

Pokud se kurzu účastní vyšší počet účastníků je dobré je rozdělit do skupin podle výkonností a ke každé skupině přiřadit vedoucího. Hlavní vedoucí kurzu musí mít na každého z vedoucích kontakt na mobilní telefon a utvořit si seznam kontaktů na samotné účastníky kurzu nebo jejich rodiče, dále je nezbytné znát telefonní číslo na nejbližší zdravotnická zařízení. Je důležité, aby účastníci kurzu měli u sebe kartu zdravotní pojišťovny, a také se nesmí zapomenout podepsat bezpečnostní prohlášení. (Skeřil, Čegan 2003, s. 37)

9.7 Průběh vícedenní cykloturistické akce

Jak už bylo, zmíněno dříve hlavní náplní cykloturistické akce jsou samozřejmě cyklovýlety nebo putování s kulturně poznávací činností. Je dobré, aby program akce byl přizpůsoben věku a výkonnosti účastníku. Délku denních trase je nutné plánovat tak, aby i ti nejslabší mohli plánované výjezdy bez problému absolvovat. (tabulka 1) U začínajících cyklistů se musí v průběhu akce počítat s přicházející únavou, a proto je doporučeno třetí den akce vyplnit odpočinkovým programem. (Skeril, Čegan, 2003, s. 38)

Tabulka 1: Doporučená denní max. zátěž pro rekreační cykloturistiku

Věk	Max. km za den	Max. km najednou
11 - 12	50	20
13 - 14	60	30
15 - 16	80	40
17 - 18	100	50
19 - 40	150	70

Zdroj: Skeřil, Čegan 2003, s. 38

10. Programová a praktická část

Programová a praktická část zahrnuje anketní šetření získávající informace o povědomí studentů o sportovních kurzech vytvořených KTV TUL a doplňující informace k vytvoření putovního cyklistického kurzu. Dále je v této části shrnuta organizační příprava a program kurzu.

10.1 Anketa pro studenty TUL

Pro zjištění doplňujících informací byla do bakalářské práce zařazena anketa. (příloha č. 2) Anketa slouží především pro získání informací, které se týkají povědomí studentů o kurzech, které pořádá katedra tělesné výchovy na Technické univerzitě v Liberci. Také poskytuje informace o zájmu o putovní cyklistický kurz, který tvoří hlavní část této práce. Informace také pomáhají s jeho tvorbou, tak aby vyhovoval co nejvíce studentům. Anketa je jednou z metod dotazování, které probíhá většinou s použitím dotazníků. U ankety se volí jednoduchý typ otázek, s rychlou a snadnou odpovědí, kterých z pravidla nebývá mnoho.

Metoda zisku informací pomocí ankety byla upřednostněna převážně z časových důvodů, tak aby respondenti měli dostatek času na zvážení odpovědí. Pro získání co nejvyššího počtu respondentů, byly zvoleny dva typy distribuce ankety. První typ byl papírovou formou, konkrétním osobám. Druhým typem ankety byla anketa vytvořená prostřednictvím internetu a následně prezentovaná na sociálních sítích. Internetová anketa se potvrdila být mnohem efektivnější, a to nejen kvůli rychlosti a pohodlnosti sběru dat, ale i díky rychlému vyhodnocení. K vytvoření online ankety autor zvolil web **anketovnik.cz**. Vytvoření a následná distribuce ankety je na tomto webu velice jednoduchá. Vytvořená online anketa byla distribuována pomocí sociálních sítě Facebook na skupině Koleje Harcov, Liberec a na dalších skupinách různých oborů a fakult.

Při vytváření ankety je dobré se řídit radami a doporučeními, které jsou popsány v knize Miroslava Dismana. Je totiž velmi důležité, aby anketa dávala smysl a respondent vše pochopil. Otázky, které popisuje Disman, a které by si měl tvůrce ankety při její tvorbě zodpovědět, zní takto:

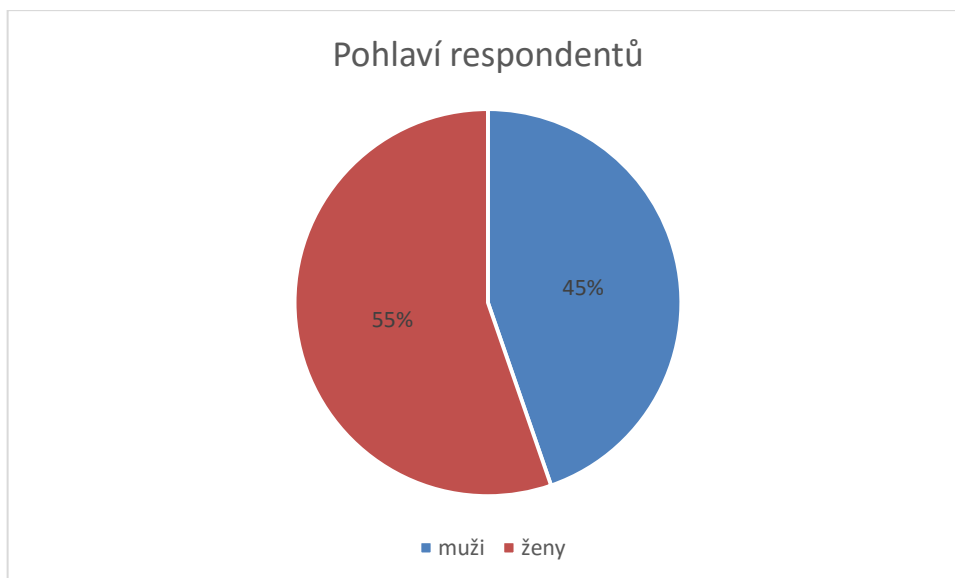
- Je otázka opravdu nezbytná?
- Budou otázky rozumět všichni naši respondenti a budou ji rozumět stejným způsobem?
- Není čas strávený jejím vyplňováním delší jak 20-25 minut?
- Není otázka choulostivá nebo příliš intimní?
- Není naše otázka sugestivní?
- Je respondent vůbec schopný, nám sdělit žádanou informaci?
- Neptám se otázkou na dvě různé věci najednou?

(Disman 2011, s. 148 - 152)

10.1.1 Anketní otázky

Anketa se skládá z 12 otázek a je pomyslně rozdělena do tří částí. V první části respondent odpovídal na identifikační otázky. Druhá část se věnuje povědomí studentů o kurzech pořádaných katedrou tělesné výchovy, a jaký mají respondenti přístup ke sportu. Třetí a poslední část ankety se respondentů ptá na problematiku putovního cyklistického kurzu. Anketu vyplnilo celkem 170 respondentů, z nichž 50 vyplnilo papírový a 120 internetový typ ankety.

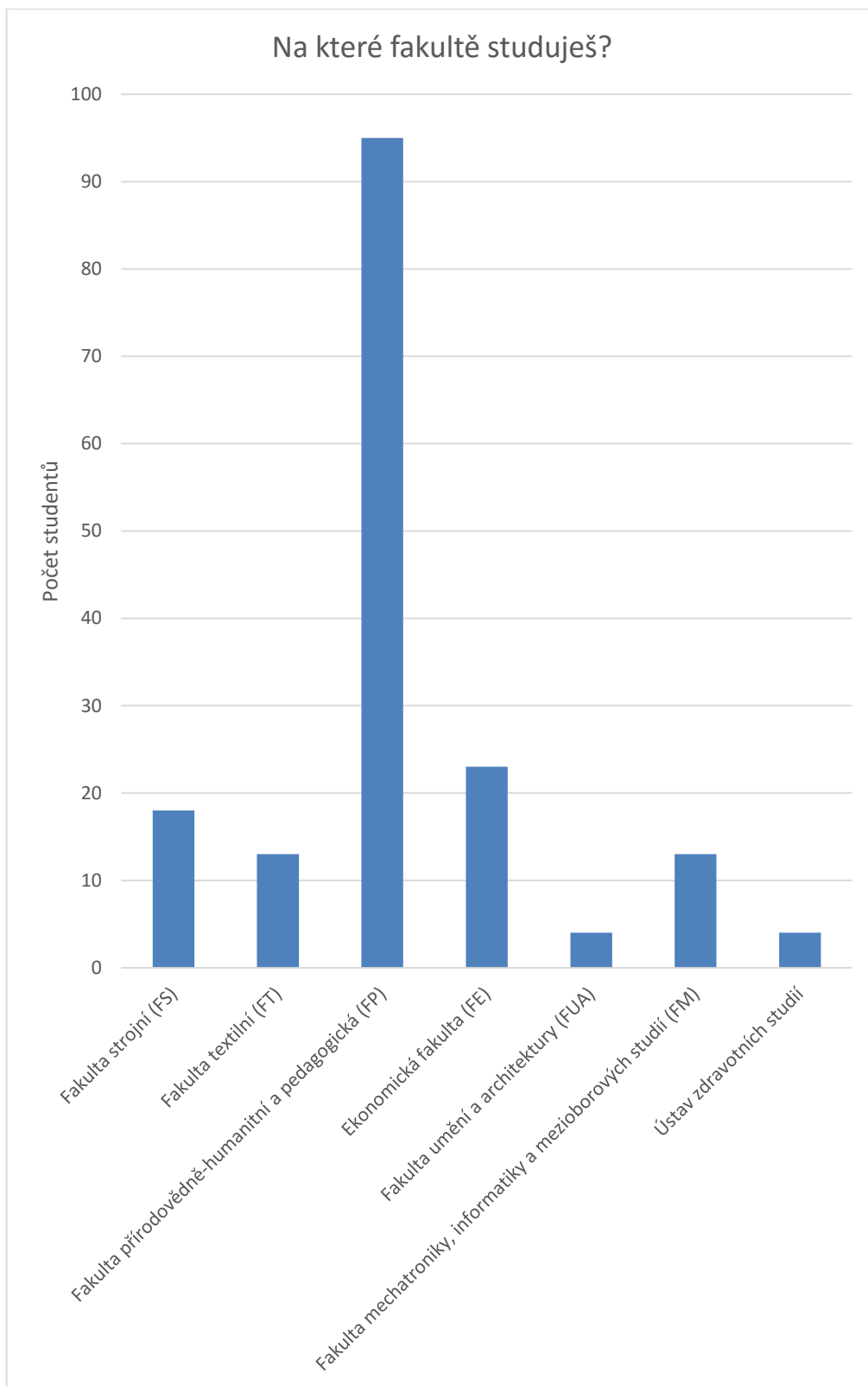
První identifikační otázka v anketě zjišťovala pohlaví respondentů. Bylo zjištěno, že v anketě odpovídalo 76 mužů, což odpovídá 45 % respondentů a 94 žen což odpovídá 55 % respondentů. (obrázek 12)



Obrázek 12: Pohlaví respondentů

Zdroj: zpracováno podle dat z ankety

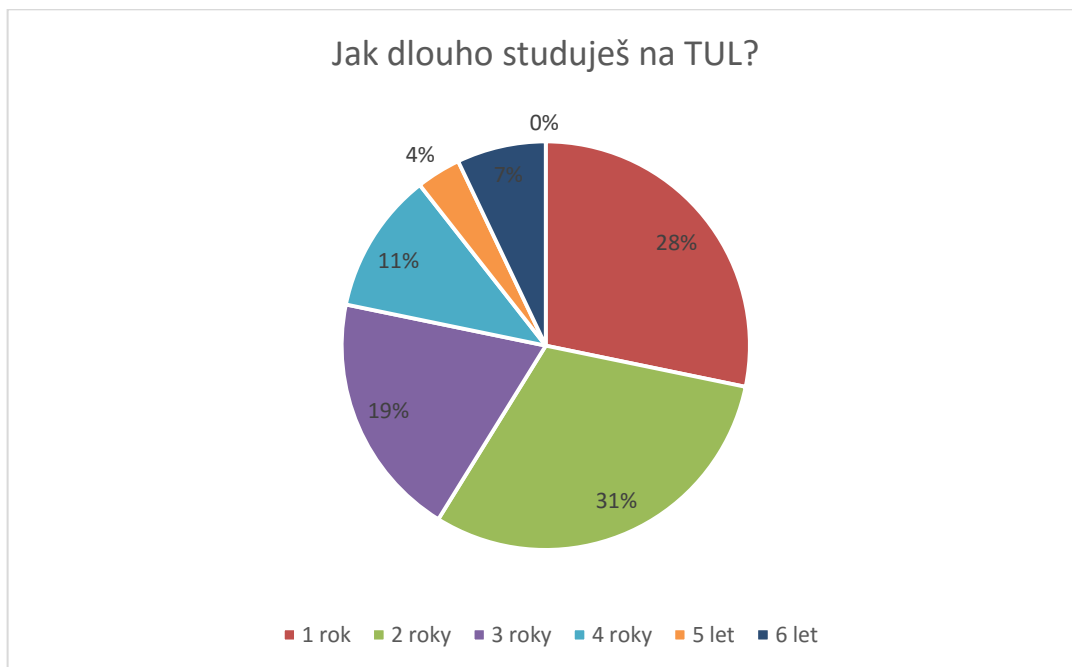
Většina respondentů studuje na fakultě přírodovědně-humanitní a pedagogické TUL. Celkem 95 z celkově 170 dotázaných. (obrázek 13) Druhé nejvyšší zastoupení mají studenti fakulty ekonomické a těsně za nimi studenti fakulty strojní. Mezi respondenty se objevili i studenti fakulty textilní, fakulty umění a architektury, ústavu zdravotních studií a fakulty mechatroniky, informatiky a mezioborových studií.



Obrázek 13: Složení respondentů dle fakult

Zdroj: zpracováno podle dat z ankety

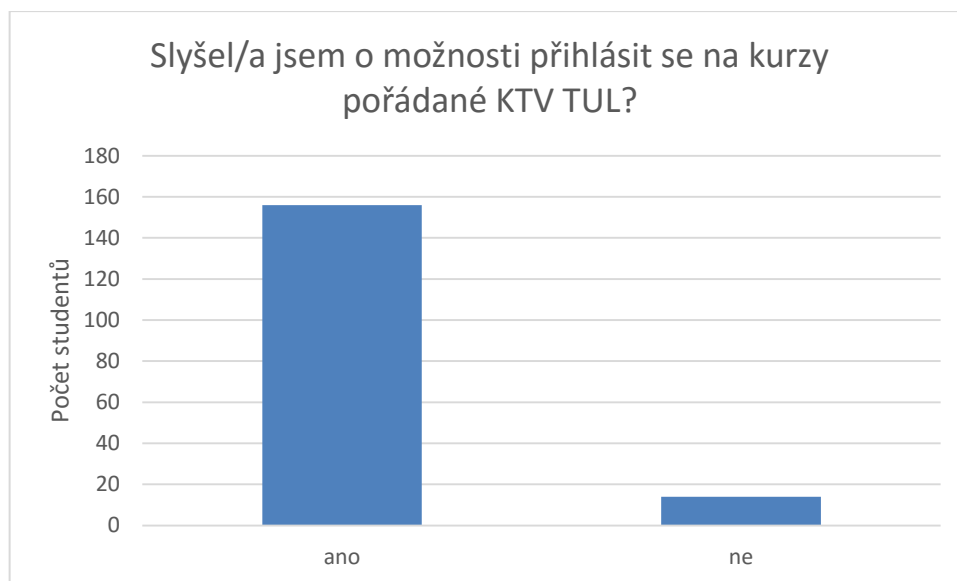
V pořadí třetí otázce byla u dotazovaných zjišťována doba studia na TUL. (obrázek 14) Nejvíce dotázaných patří mezi studenty z prvních a druhých ročníků. Tato otázka byla do ankety zařazena z důvodu získání povědomí o tom, jakou dobu měli studenti na to, aby se o akcích na KTV dozvěděli.



Obrázek 14: Doba studia na TUL

Zdroj: zpracováno podle dat z ankety

Naprostá většina respondentů, tedy studentů TUL slyšela o možnosti účastnit se některého kurzu pořádaného katedrou tělesné výchovy. (obrázek 15) Pouze 14 ze 170 dotázaných na tuto otázku odpovědělo záporně.



Obrázek 15: Informovanost o možnosti zúčastnit se kurzů na KTV TUL

Zdroj: zpracováno podle dat z ankety

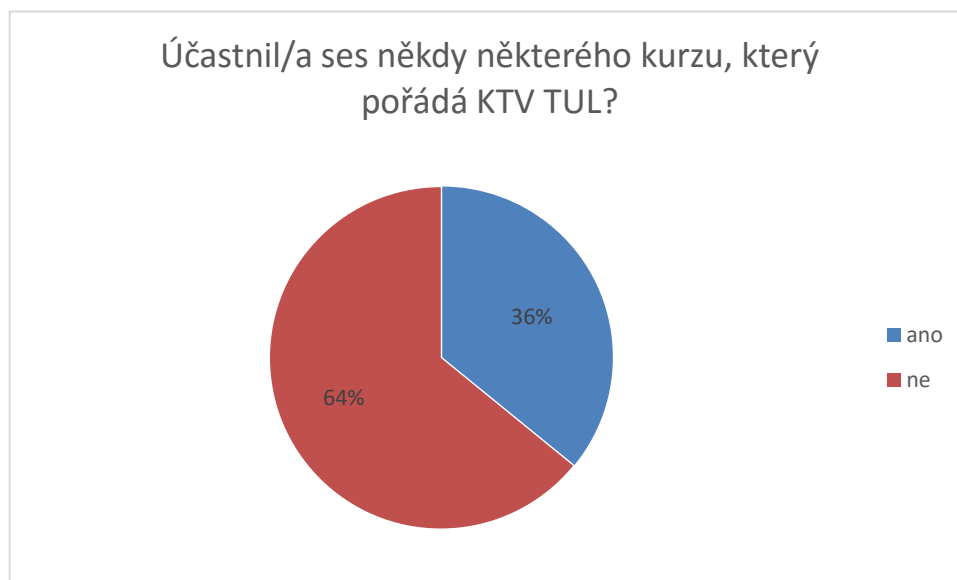
Respondenti, kteří na předchozí otázku odpověděli záporně (obrázek 15) byli v následující otázce dotázáni, zda by měli zájem o účast na nějakém sportovním kurzu. (obrázek 16) Na tuto otázku odpovídalo pouze 14 dotázaných.



Obrázek 16: Zájem o účast na kurzech

Zdroj: zpracováno podle dat z ankety

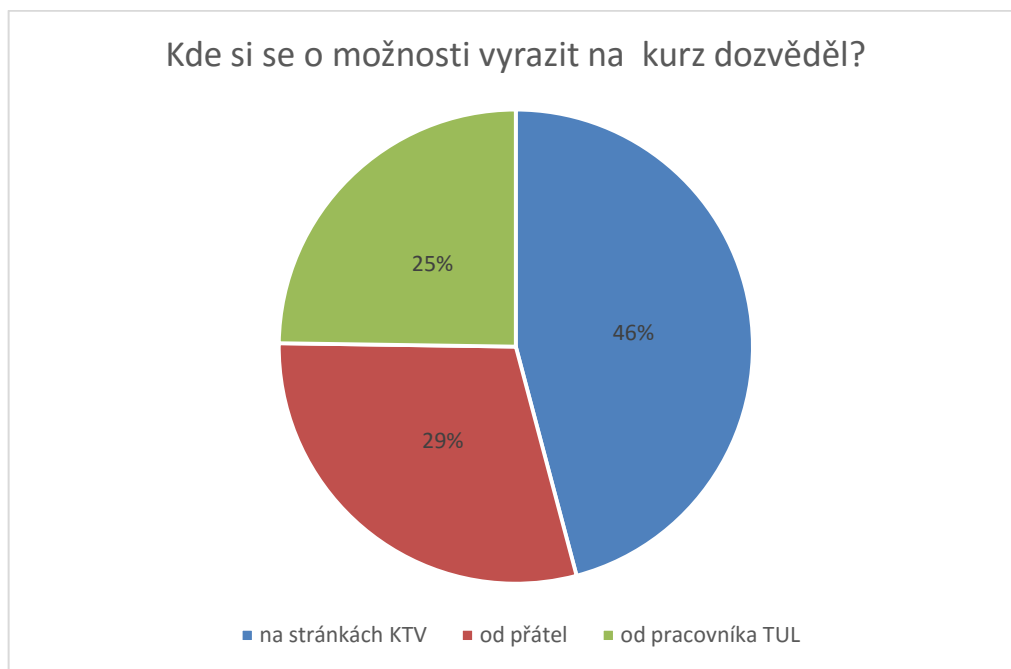
V otázce, která zjišťovala, kolik z respondentů se již zúčastnilo nějakého kurzu, který pořádá KTV TUL, nadpoloviční většina dotázaných odpověděla záporně. Pro upřesnění to bylo 109 dotázaných, tedy 64 %. (obrázek 17) Na tento dotaz navazovali další dvě otázky, na které odpovídali respondenti, kteří odpověděli na tuto otázku kladně.



Obrázek 17: Účast na kurzech v minulosti

Zdroj: zpracováno podle dat z ankety

V anketě bylo dále zjištěno, že většina respondentů, kteří se již zúčastnili některého z kurzů, které KTV TUL pořádá, se o možnosti účasti na kurzech dozvěděla z webových stránek KTV TUL, což odpovídá téměř polovině dotázaných. Důležitým zdrojem informací byli i pracovníci TUL, kteří informovali více než čtvrtinu dotázaných studentů. Neméně důležitým zdrojem se ukázali i přátelé respondentů, kteří informovali celou čtvrtinu studentů. (obrázek 18)



Obrázek 18: Zdroj informací o možnosti zúčastnit se kurzu

Zdroj: zpracováno podle dat z ankety

V otázce věnované typům kurzů, kterých by se studenti nejraději zúčastnili, by se nejvíce studentů zúčastnilo vodáckého kurzu. Ten zvolila téměř polovina respondentů, a to 82. Velký zájem zaznamenal také kurz vodních sportů, tohoto kurzu by se mělo zájem zúčastnit celých 58 dotázaných. Zvýšený zájem byl také zaznamenán u kurzů, které se se konají v zahraničí. Kurzu cykloturistiky, u kterého autora počet studentů, díky charakteru mé bakalářské práce zajímal nejvíce, by se zúčastnilo 32 ze 170 respondentů. (obrázek 19)



Obrázek 19: Jakého kurzu by ses rád zúčastnil?

Zdroj: zpracováno podle dat z ankety

Poslední 4 dotazy ankety mají dát informaci o zkušenosti respondentů s cyklistickými kurzy a případném zájmu na účasti na putovním cykloturistickém kurzu.

Dále má jedna z otázek také přiblížit, jakou částku by byli studenti za putovní cykloturistický kurz ochotni zaplatit.

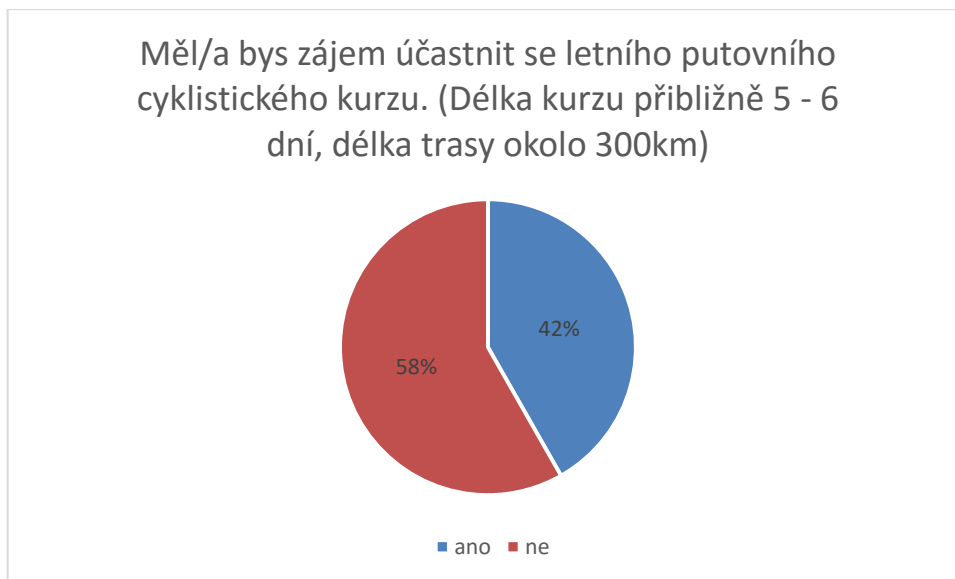
V otázce, která zjišťovala, kolik respondentů se účastnilo nějakého vícedenního cyklistického kurzu, 55 % respondentů odpovědělo záporně a 45 % kladně. (obrázek 20) 45 % odpovídá 76 dotazovaným, což se dá hodnotit jako vysoký počet.



Obrázek 20: Zkušenost s účastí na vícedenním kurzu

Zdroj: zpracováno podle dat z ankety

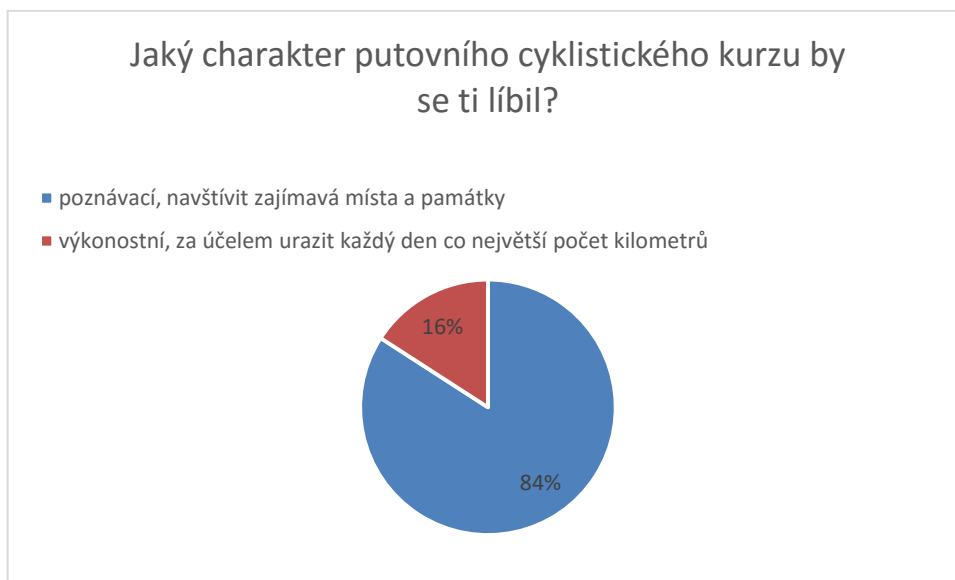
V jedné ze stěžejních otázek ankety, respondenti odpovídali, zda by měli zájem se účastnit letního putovního cyklistického kurzu. Studentů, kteří by se kurzu tohoto charakteru zúčastnili, bylo zaznamenáno 42 % ze 170 dotázaných. (obrázek 20)



Obrázek 21: Zájem o účast na letním putovním cyklistického kurzu

Zdroj: zpracováno podle dat z ankety

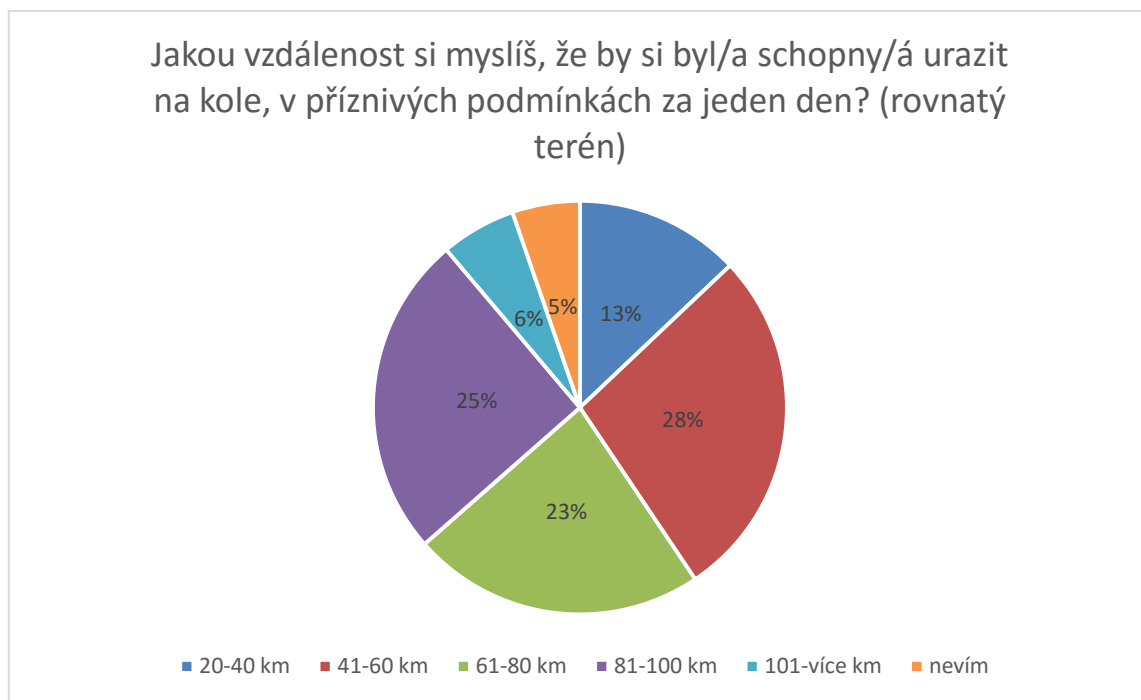
Cyklistické kurzy mohou mít různé podoby. Mohou mít například výkonnostní charakter, kdy se účastníci snaží, urazit velké množství kilometrů anebo turistický charakter, kdy účastníci během svých cyklovýletů navštěvují různé kulturní i přírodní památky. Jedna z otázek zjišťovala, jaký charakter kurzu by studenti preferovali. Převážná většina studentů by preferovala poznávací charakter kurzu. Přesněji 84 % respondentů. (obrázek 21)



Obrázek 22: Charakter putovního cyklistického kurzu

Zdroj: zpracováno podle dat z ankety

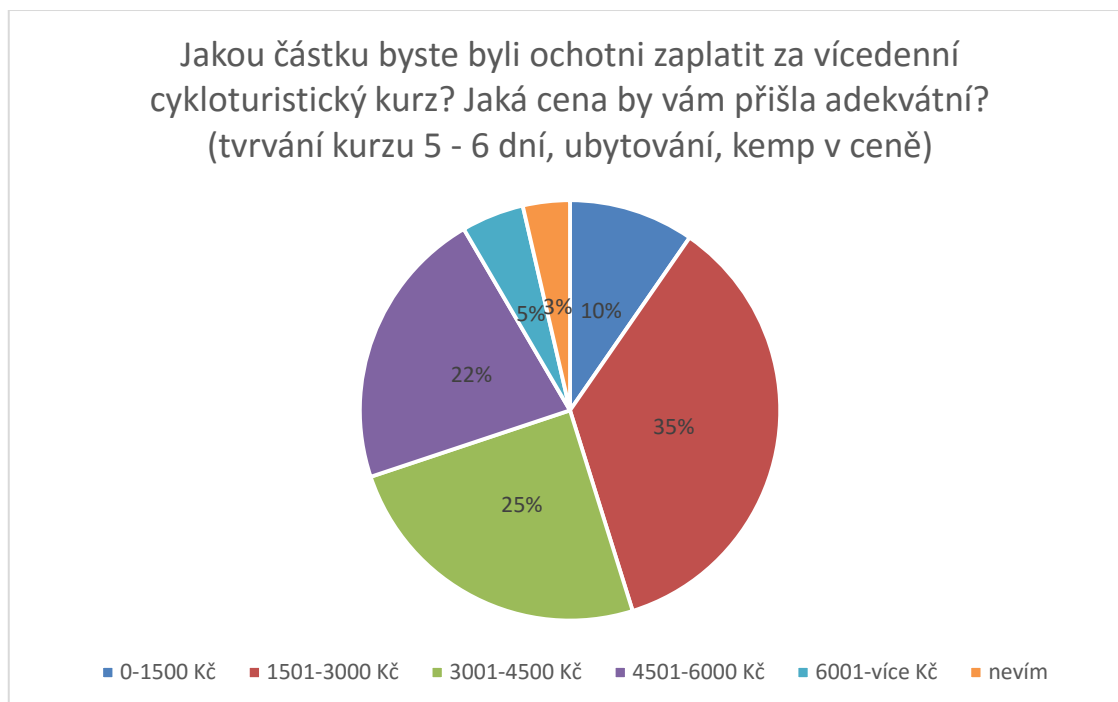
Předposlední dotaz v anketě měl vytvořit povědomí o výkonnosti respondentů a pomoci při plánování etap v samotném projektu putovního cykloturistického kurzu. Nejvíce respondentů uvedlo, že by byla schopná v jednom dni za příznivých podmínek urazit mezi 41 až 60 kilometrů. Druhé nejvyšší zastoupení tvořila skupina dotazovaných, kteří uvedli, že by byli schopni urazit mezi 81 a 100 km. 5 % dotázaných nedovedlo svoji výkonnost odhadnout. (obrázek 22)



Obrázek 23: Vzdálenost, kterou jsou respondenti schopni urazit

Zdroj: zpracováno podle dat z ankety

Poslední otázka ankety zjišťovala, jakou částku by respondenti byli ochotni zaplatit za cykloturistický kurz, v trvání 6 až 7 dnů. Tato otázka byla prezentována jako otevřená. Pro její přehlednost však byly vytvořeny kategorie, které prezentují jednotlivé barvy v grafu. (obrázek 23) Z výsledků je patrné, že velká část respondentů by byla za tento kurz ochotna zaplatit nemalé částky. Celá čtvrtina dotázaných by za takovýto kurz zaplatila částku mezi 3 001 – 4 500 Kč. 22 % dotázaných je ochotno zaplatit až 6 000 Kč.



Obrázek 24: Částka, kterou by respondenti byli ochotni zaplatit za kurz

Zdroj: zpracováno podle dat z ankety

10.1.2 Diskuse

Anketové šetření, které bylo se studenty Technické univerzity v Liberci provedeno, přineslo řadu užitečných informací. Jak už bylo dříve zmíněno, autor sestavil anketu tak, aby zjistil povědomí studentů o kurzech pořádaných KTV TUL a aby získal informace, které by měly být vodítkem k sestavení putovního cyklistického kurzu.

Anketu, byl autor práce nucen jednou přepracovávat, neboť jedna z otevřených otázek nebyla vhodně formulována a odpovědi respondentů neposkytovaly požadované

informace. Mnoho dotazovaných v otázce uvádělo, že na otázku nedokáží odpovědět. Z tohoto důvodu autor otázku musel více upřesnit a původně otevřenou otázku přetvořit na uzavřenou. Upravená anketa byla předána studentům k vyplnění. Autor práce očekával, že značná část dotazníků se vrátí nevyplněná nebo zde budou chybět vyplněné některé otázky, případně že se v nich objeví informace, která s otázkou vůbec nesouvisí. U některých dotazníků tomu tak bylo, a proto z celkového počtu 65 dotazníků v papírové formě, bylo možno využít jen 50. U online ankety bylo akceptováno 100 % dotazníků, neboť anketu nebylo možné odeslat při nesprávném vyplnění či vynechání odpovědi. Po vyhodnocení dat autor otázky následně zpracoval a popsal v grafech.

Identifikační otázky byly do ankety zařazeny proto, aby autor práce zjistil jací studenti, z jakých fakult na dotazník odpovídali na otázky. Otázka, která zjišťovala dobu studia, byla do dotazníku vložena proto, aby autorovy práce utvořila obrázek o tom, kolik studentů v různých ročnících má povědomí o kurzech pořádaných KTV TUL. Zajímavé je, že i přesto, že velká část respondentů byli studenti prvních ročníků, většina respondentů o kurzech ví a velká část již nějaký kurz absolvovala.

Otázka číslo dvě poskytuje informaci o fakultách, na kterých respondenti studují. Z výsledků ankety vyplývá, že více než polovina dotázaných jsou studenti fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické. Z tohoto důvodu lze předpokládat, že mohlo dojít ke zkreslení výsledků ankety z důvodu více než polovičního zastoupení studentů této fakulty. Z vlastních zkušeností autora a na základě konzultací s vedoucím této bakalářské práce lze usuzovat, že tato skutečnost mohla ovlivnit i výsledky týkající se povědomí studentů TUL o kurzech, které realizuje KTV TUL. Jelikož lze konstatovat, že studenti fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické mají obecně větší povědomí o kurzech, které realizuje KTV TUL, než studenti ostatních fakult.

Důležitá část ankety byla tvořena posledními čtyřmi otázkami, které autorovi práce dávají informace, které jsou využitelné pro samotnou tvorbu projektu putovního cykloturistického kurzu. Za stěžejní otázky autor považuje otázky zjišťující vzdálenost, kterou respondenti předpokládají, že by za jeden den ujeli a kolik jsou ochotni investovat do putovního cyklistického kurzu. Informace z těchto otázek autor musí brát v úvahu při tvorbě projektu.

10.2 Zpracování programu kurzu

Celých pět dní programu kurzu, včetně naplánování délky etap a vedení trasy autor sestavil převážně na základě vlastního úsudku a zkušeností z již absolvovaných cyklistických kurzů, ale také informací z cyklistických průvodců a webů věnujícím se dálkovým cykloturistickým trasám. Dále komunikací s kempy, kde by měli účastníci kurzu nocovat. Autor se snažil vytvořit program, ve kterém by se odrážely informace zjištěné z dotazníku a tím vzít zřetel i na požadavky respondentů, tedy studentů Technické univerzity v Liberci. Autorovým cílem bylo vytvořit takový kurz, který by bez problémů a újmy absolvoval i rekreační sportovec, ale aby i zdatný cyklista, díky kulturním zážitkům, při návštěvách přírodních nebo kulturních, popř. historických nebo jiných regionálních památek a atraktivit, které ho během kurzu čekají, měl zájem se na tento kurz přihlásit. Kulturní památky, které upozorňují na historii, jsou např. Terezín, hrad Loket nebo historická města jako Karlovy Vary nebo Cheb.

Mají-li účastníci kurzu (studenti) zvládnout naplánovanou trasu a dosáhnout vytyčených cílů v pořádku a bez úhony, bylo by dobré, kdyby vlastnili vhodné vybavení. Nesprávná cyklistická výstroj a nedostatečná výzbroj může znamenat přinejmenším snížení komfortu při jízdě nebo nepříjemné otlačení a tím i pokažení radosti s turistické akce, ale i možnost ohrožení zdraví účastníka. Jelikož potenciálními účastníky kurzu jsou i jedinci, kteří sportují jen rekreačně, je důležité vytvořit pokyny a doporučení, ve kterých bude uvedeno, co by si měl účastník kurzu opatřit. Tyto pokyny by byly uvedeny na formuláři s informacemi o kurzu a autor se tomuto tématu věnuje i v jedné z dalších podkapitol. Na tomto formuláři by se účastník kurzu dozvěděl nejen doporučené vybavení pro absolvování kurzu, ale i termín konání a zahájení kurzu, místo (případně místa), kde se bude kurz konat, cenu a způsob úhrady, informace o ubytování a stravování, ukončení kurzu a několika větami shrnutý program kurzu. (příloha č. 1)

Pro úplné doplnění informací, již pro přihlášené studenty, autor doporučuje uskutečnit 14 dní před zahájením kurzu informační schůzku, kde by byly účastníkům sděleny podrobnosti ke kurzu. Mohou zde být předneseny i zásady bezpečné jízdy na kole a jízdy ve skupině. Případně zodpovězeny některé otázky účastníků k organizaci či programu kurzu.

10.2.1 Trasa

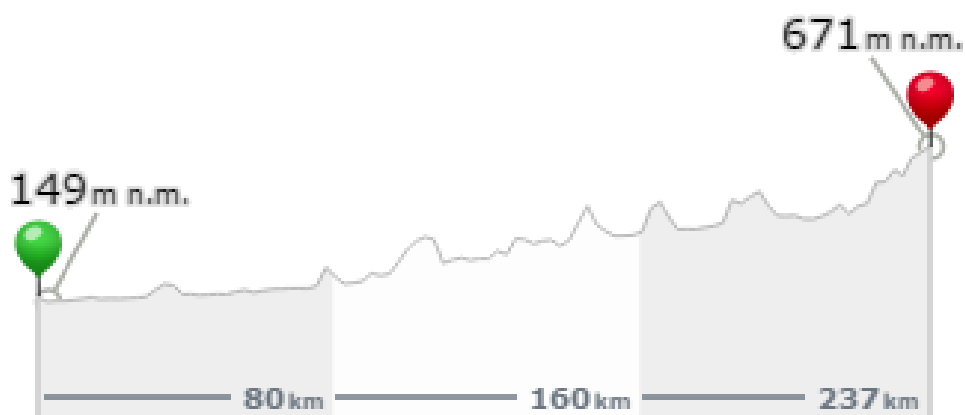
Pro místo konání kurzu byla zvolena dálková cyklotrasa, která je označena číslem 6, cyklostezka Ohře. Cyklostezka Ohře byla zvolena převážně z důvodu, že dobře vyhovuje požadavkům zjištěným v anketovém šetření. Délka trasy, kterou budou muset účastníci kurzu urazit je přibližně 300 km. Začíná v Litoměřicích, kde se řeka Ohře vlévá do Labe, a kam se účastníci kurzu i s koly dopraví z Liberce vlakem. Cílem trasy je nejzápadnější město České republiky, Aš. Po navštívení tohoto města se účastníci vrátí na kolách zpět do Chebu, odkud se vlakem dopraví zpět do Liberce.

Trasa je vedena převážně po asfaltovém povrchu. V první polovině trasy, až ke Karlovým Varům vede cesta po vedlejších silnicích a lesních či polních cestách horší kvality. Na trase Karlovy Vary – Cheb je převážně asfalt (oddělené cyklostezky), na kratších úsecích je možné narazit i na lesní cestu. Některé úseky jako např. Brozany - Doksany či Kadaň – Klášterec nad Ohří jedou cyklisté také již po asfaltu. (www.ceskojede.cz)

Díky úsekům, kde se nachází horší povrch (například mezi Žatcem a Kadaní), je vhodnou volbou pro zdolání trasy horské kolo. Ovšem tyto úseky jsou sjízdné i pro účastníky kurzu s trekingovými koly, která autor doporučuje spíše, díky převaze úseků s asfaltovým povrchem.

V úseku mezi Litoměřicemi a Louny by mohlo některé cyklisty zmást jiné označení stezky na cykloturistických značkách než číslem 6, a to číslem 204, kterým byla Ohře původně označena. Změna označení v tomto úseku se však postupně provádí. V úseku Louny – Perštejn – Cheb je už trasa v celé délce značena cykloturistickým značením s číslem 6.

Výškový profil trasy má vzhledem k tomu, že trasa je vedena proti proudu řeky, stoupavou tendencí. Účastníci při zvládnutí trasy překonají převýšení 522 m. n. m. (obrázek 24)



Obrázek 25: Výškový profil trasy

Zdroj: mapy.cz

10.2.2 Ubytování

Během pětidenního kurzu budou účastníci nocovat ve čtyřech různých zařízeních a kempech.

Po úvodní etapě budou účastníci nocovat v turistické ubytovně v obci Dobroměřice (obrázek 25), která se nachází v blízkosti města Louny. V chatě se nacházejí 4 pokoje s kapacitou 21 lůžek. Chata je vybavena kompletním sociálním vybavením a kuchyňkou, kde si mohou účastníci kurzu připravit jídlo. Cena je 200 Kč za osobu na noc. V ceně jsou zahrnuty i lůžkoviny. Cena za noc je během roku neměnná. (dobromerice.cz)



Obrázek 26: Turistická chata v Dobroměřicích

Zdroj: www.dobromerice.cz

Ve městě Louny se nachází i jiná možnost, kde mohou účastníci strávit první noc, a to v ubytovně na Střední odborné škole v Lounech.

Druhý den končí etapa v Autokempu v Hradci u Kadaně (obrázek 26), kde najdou účastníci nocleh. Kemp se nachází asi 25 minut jízdy po silnici od centra Kadaně. Účastníci budou ubytováni v malých chatkách o počtu čtyř lůžek. Cena pronájmu jedné chatky se čtyřmi lůžky v červenci je bez ohledu na počet osob 280 Kč. Sociální zařízení se nachází v menších budovách v centru kempu. (atchradeec.com)



Obrázek 27: Chatky v Autokempu Hradec u Kadaně

Zdroj: dokempu.cz

Třetí večer cyklisté zavítají na nocleh do velmi atraktivního kempu Svatošky dětský ráj blízko Karlových Varů. Účastníci budou ubytováni ve srubových noclehárnách. (obrázek 27) Cena za osobu na jednu noc je 100,- Kč ve společné ložnici pro 20 osob. Je zde možno za příplatek zajistit snídani. Na možnosti by se účastníci kurzu domluvili až na místě. Je zde také možnost občerstvení v restauračním zařízení. Areál je řešen v duchu „souladu s přírodou“ a nabízí možnost mnoha aktivit. Nachází se zde lanové centrum, obří vzduchová trampolína nebo je zde možnost jízdy na koni. Kemp je výborně přizpůsoben pro cyklisty, je zde možnost bezplatné úschovy kol. (svatosskeskaly.cz)



Obrázek 28: Srubová noclehárna

Zdroj: cyklistevitani.cz

Poslední noc studenti stráví u města Cheb v kempu s názvem Autokemp Podhoří (obrázek 28). Účastníci budou ubytováni v chatkách, které jsou v kempu k dispozici. Chatky jsou buď se třemi, čtyřmi nebo pěti lůžky. Ložní prádlo je v ceně pronájmu chatky. Chatky jako v předešlém kempu nemají vlastní sociální zařízení, to je však v kempu centrální s provozní dobou 24 hodin. Cena za jedno lůžko v chatce je 100 Kč na jednu noc. Vzhledem k tomu, že se kemp nachází na břehu vodní nádrže Skalka, je zde v teplém počasí možnost koupání. Je zde také možnost občerstvení se v restauračním zařízení. (kempcheb.cz)



Obrázek 29: Autokemp Podhoří

Zdroj: www.levneubytovani.net

10.2.3 Stravování

Stravování během kurzu nebude zajištěno. Tuto informaci potencionální účastníci kurzu dostanu již na formuláři informujícím o kurzu. (příloha 1) Každý z účastníků si bude stravování během kurzu zajišťovat sám. Může tak učinit v obchodech a restauračních zařízeních, které se budou na trase nacházet, případně v kempech.

Jak už bylo zmíněno v některých kempech, je za příplatek možnost zajištění snídaně v rámci pobytu. Není potřeba, aby si účastníci na kurz sebou brali nějaké zásoby jídla nebo nějaké pomůcky na jeho přípravu. Na trase se nachází dostatek obchodů a restauračních zařízení, kde si účastníci budou moci potraviny zakoupit. Stejně, tak je zbytečné brát s sebou jakékoli pomůcky na přípravu jídla, jako jsou například nějaké vařiče a podobně. V každém zařízení, kde budou účastníci kurzu ubytováni, se nachází kuchyňky, ve kterých si budou moci studenti aspoň jednou za den připravit nějaký teplý pokrm.

10.2.4 Doprava

Jak už bylo zmíněno, kurz začíná v Litoměřicích. Do Litoměřic se účastníci kurzu mohou dopravit vlastní cestou. Bude doporučen vlak z Liberce, který dopraví studenty i s koly a zavazadly do Litoměřic. Předpokládané započetí kurzu a čas shromáždění je v pondělí v 10:30 hod. na Mírovém náměstí v Litoměřicích. Pro včasné dostavení se na místo shromáždění, je studentům doporučeno vlakové spojení Liberec, Litoměřice s přestupem v České Lípě. Cesta vlakem končí ve stanici Litoměřice horní nádraží, odkud se studenti již na kolech dopraví na místo shromáždění. Na základě ceníku ČD bylo zjištěno, že bez uplatnění studentské slevy, jednoho účastníka kurzu bude cesta i s přepravou kola stát 189 Kč. (cd.cz)

Konec kurzu je naplánován pátek, přibližně kolem 14:00 hod. na Chebském vlakovém nádraží. Zde se kurz ukončí a účastníci mohou odjíždět do svých domovů podle vlastního uvážení. Stejně jako při příjezdu na kurz, tak i na zpáteční cestu je doporučené vlakové spojení, které dopraví účastníky kurzu i s koly do Liberce. Předpokládaná cena za dopravu vlakem z Chebu do Liberce i s kolem je 414 Kč. (cd.cz)

Bližší informace o možnosti dopravy vlakem i oznámení vedoucímu kurzu, jakým způsobem se účastníci dostaví na místo započítí kurzu je jedním z témat, které autor doporučuje probrat na informační schůzce.

10.2.5 Doporučené, povinné vybavení

Jak už autor zmínil, proto, aby všichni účastníci dobře a bez problémů zvládli celou náplň putovního cyklistického kurzu a užili si naplno, co kurz nabízí, je dobré, aby si účastníci obstarali správné vybavení. Asi nejdůležitějším faktorem pro pohodové zvládnutí putovního cyklistického kurzu je správná volba kola. V jedné z předešlých podkapitol autor doporučuje trekkingové, případně horské kolo. Je důležité, aby studenti měli kola seřízená.

Dále jsou doporučeny určité části cyklistické výstroje, které zlepšují komfort při jízdě, především jedná-li se o jízdu na delší vzdálenosti. Jsou to například brýle, sportovní oblečení (autor doporučuje cyklistické kalhoty nebo kraťasy, případně dres, ale i oblečení pro deštivé a chladné počasí), láhev, hustilka, lepení a nářadí, náhradní díly (duše), zámek, batoh, (případně brašny). Povinné pro všechny účastníky kurzu je opatřit si cyklistickou přilbu. Bez cyklistické přilby nebude možné kurz absolvovat.

Na informační schůzce, která se uskuteční 14 dní před zahájením kurzu, i na formuláři s informacemi o kurzu (příloha 1) budou účastníkům připomenuty další nezbytnosti, jako jsou doklady, karta zdravotního pojištění, případně léky.

Vzhledem k tomu, že většinu kurzu budou účastníci trávit na jízdě kole, tedy v cyklistickém nebo jiném sportovním oblečení, je zbytečné, aby si s sebou brali velké množství oblečení. Záleží však na účastníkovi úsudku, nic není omezeno. Vybavení, které si účastníci na kurz zabalí, si budou na svém kole muset vést.

Autor vytvořil seznam oblečení, který by si měl každý účastník zabalit: spodní prádlo 4x, ponožky 5x, plavky, malý ručník, tepláky, tričko 2x, mikina, větrovka, v případě, kdy účastník jede v cyklistických tretrách náhradní obuv, hygienické potřeby.

10.2.6 Finanční nákladnost kurzu

Důležitou stránkou při plánování kurzu jsou i finanční náklady, které každý účastník bude muset vynaložit. Cena kurzu zahrnuje pouze ubytování. Na základě zjištěných cen jednotlivých ubytovacích zařízení je celková cena kurzu 500 Kč. 30 Kč z částky činí rezerva, která bude vybírána pro případ zvýšení cen ubytování. Po skončení kurzu bude provedeno vyúčtování a případný přeplatek vrácen.

Náklady na dopravu a stravování si každý účastník hradí sám. Náklady na dopravu každého účastníka by neměly překročit částku 620 Kč. Cena dopravy závisí na ceníku dopravce a případných slevových programech (studentské jízdné, skupinové jízdné, atd.). V rámci zdravého stravování autor doporučuje, aby účastníci kurzu měli alespoň jedno teplé jídlo denně, snídani a večeři. Z tohoto důvodu by si každý účastník měl vyhradit částku 250 Kč denně na stravu. Celkem tedy 1 250 Kč. Také vstupné při návštěvě muzeí, zámku, hradů a jiných kulturních nebo přírodních památek si účastníci kurzu platí sami, a záleží jen na nich, jaké památky bude chtít navštívit.

Celkové náklady na kurz by se měly pohybovat okolo 2 500 Kč.

10.3 Zpracování programu kurzu a itineráře – „ostrý program“

Putovní cykloturistický kurz pro studenty TUL je plánován jako pětidenní akce, která bude zahájena v Litoměřicích. Studenti během 5 dní urazí přes 300 kilometrů. Cílovou destinací je nejzápadnější město ČR, Aš. V průběhu cesty účastníci navštíví kulturní a přírodní památky.

10.3.1 1. den kurzu - pondělí

Studenti se individuálně dostaví na Mírové náměstí v centru Litoměřic, kde má celá skupina sraz v 10:30 hod. Po přijetí všech účastníků kurzu, vedoucí kurzu krátce přivítá účastníky, udělá prezenci a sdělí základní informace o zahajovacím dni a jeho programu. Připomene také správné chování při jízdě ve skupině a zásady bezpečné jízdy na kole.

Po ukončení těchto formalit cykloturisté nasedají na kola a vyrážejí kolem Děkanického kostela všech svatých, kde se napojují na cyklotrasu Ohře s označením

číslo 6, dále pokračují přes Tyršův most. Krátce za Tyršovým mostem cyklotrasa odbočuje vlevo z hlavní silnice a přibližně po kilometru jízdy mezi poli účastníci kurzu dorazí do Hlavní Pevnosti Terezína (obrázek 29), kde bude uskutečněna první zastávka za kulturním obohacením. Příjezd do Terezína je naplánován přibližně v 11:00 hod. Zde studenti dostanou dvě hodiny rozchod a možnost prohlédnout si historické město, navštívit muzea, případně navštívit některé z mnoha restauračních zařízení a naobědvat se. V rámci programu zde bude studentům nabídnuta možnost navštívit Museu Ghetta. Vstupenka pro jednoho studenta činí 145 Kč.



Obrázek 30: Pevnost Terezín

Zdroj: pevnostterezin.cz

Na obrázku 29 je pevnost Terezín. Město Terezín bylo založeno roku 1780 Josefem II. Roku 1782 bylo prohlášeno svobodným královským městem. Jméno městu císař udělil na počest své matky císařovny Marie Terezie. V dnešní době je pevnost nejvíce známá především kvůli využívání nacisty v období 2. světové války. Hlavní pevnost na levém břehu řeky Ohře sloužila nacistům jako židovské ghetto. Malá pevnost na opačném břehu proslula jako věznice pražského gestapa. Mnoho lidí se chybně domnívá, že zde byl zřízen koncentrační tábor. Byly zde zřizovány pouze transporty židovského obyvatelstva do koncentračních táborů Osvětim, Treblinka a dalších.

V 13:00 hod. se skupina sejde na náměstí ČSA v centru pevnosti, aby pokračovala v cestě. Při vyjetí z pevnosti skupina míjí židovský hřbitov po levé straně a pokračuje přes obce Bohušovice nad Ohří a Brňany. Skupina by měla dbát zvýšené opatrnosti, neboť jede po vcelku frekventované silnici. V Brňanech se nachází renezanční zámek z poloviny 18. století. Přibližně po pětadvaceti minutách jízdy účastníci kurzu projíždí obcemi Brozany nad Ohří a Doksany, kde se přes most dostávají na pravý břeh řeky Ohře. V Doksanech si mají příležitost prohlédnout klášter z dvanáctého století, kolem kterého bude skupina projíždět.

Přibližně po dvou kilometrech jízdy po silnici cyklisté přejíždějí po nadezdu dálnici D8 na 35. výjezdu a po dalších dvou kilometrech přijíždí do obce Hradčany, kde uhýbají vpravo z frekventované komunikace směrem na obec Písty. Dále skupina pokračuje do města Budyně nad Ohří, kam dorazí přibližně po 12 minutách jízdy. Při projíždění městem si mohou účastníci kurzu po pravé straně prohlédnout hrad z 13. století. Z Budyně nad Ohří se skupina vydá směrem Mšené-lázně. Ovšem krátce po výjezdu z Budyně trasa uhýbá vpravo na Kostelec nad Ohří. Zatím zde není možno vést stezku mimo silniční komunikace. Skupina pokračuje po zpevněných lesních cestách skrz Budyňský les a kolem přírodní rezervace Myslivna. Přibližně po dvou hodinách cesty z Terezína, tedy v 15:00 hod., účastníci kurzu dorážejí do města Libochovice. Zde se cyklisté nacházejí přibližně v polovině 1. etapy a je zde naplánovaná pouze 30 minutová pauza, neboť v pondělí není zámek Libochovice (obrázek 30) otevřen. Rozchod se uskuteční v centru města. (cykloohre.cz)

Město Libochovice leží na levém břehu řeky Ohře v malebné krajině u paty Českého středohoří, nedaleko památného Řípu. Nad městem se majestátně vypíná zřícenina hradu Hazmburk. Nejznámější památkou je krásný renesanční zámek Libochovice, postavený na samém břehu řeky Ohře. (obrázek 30)



Obrázek 31: Zámek Libochovice

Zdroj: joutrip.com

V 15:30 hod. skupina pokračuje přes most, zpět na pravý břeh Ohře do části města Libochovice s názvem Poplze. Zde účastníci kurzu odbočí na silnici III. třídy 2396 směrem na obec Levousy. Trasa pokračuje dále po silnici III. třídy přes obce Stradonice, Pátek, Radonice na Ohří, Volenice, Orasice a Poděčelice. V Poděčelicích vede trasa cyklisty znovu přes řeku Ohře a přibližně po osmi kilometrech trasa zavede účastníky kurzu do centra města Louny, na Mírové náměstí, které je cíl 1. etapy. Cyklisté by měli dorazit do centra Loun přibližně v 17:30 hodin. Zde dostanou účastníci kurzu volno, aby si mohli libovolně prohlédnout nádherné historické centrum města a nakoupit potraviny nebo navštívit restaurační zařízení. Po hodině se všichni sejdou na místě rozchodu, aby mohli společně popojet do dva kilometry vzdálené obce Dobroměřice, kde budou studenti na turistické ubytovně trávit první noc kurzu.



Obrázek 32: Město Louny

Zdroj: mulouny.cz

Na obrázku 31 je zobrazeno město Louny. Město má zajímavé historické centrum, ze dvou třetin obehnané hradbami. Za zmínku stojí chrám sv. Mikuláše z 15. století, Žatecká brána, středověké domy Daliborka (okresní archiv). V centru lze nalézt také galerii, Vrchlického divadlo, kino Svět, knihovnu, stálé loutkové divadlo, bývalou židovskou synagogu a mnoho domů z přelomu 19. a 20. století. Dále stojí ve městě za zmínku Kotěrova kolonie, most přes záplavové území z 19. století (na místě staršího z 16. století), městské výstaviště a spousta dalších drobných zajímavostí. (cykloohre.cz)

10.3.2 2. den kurzu – úterý

Budíček je naplánován v 8:00 hod. V 9:00 hod. už by měli být všichni účastníci kurzu posilnění snídaní, klíče od ubytovny by měly být vráceny majitelům a mělo by se pokračovat v cestě. Ta na úvod vede opět zpět do Loun, přes most na pravý břeh Ohře. Přibližně po půl hodině cesty, by měla výprava dorazit do obce Březno u Loun. Ještě předtím, než tam ale účastníci kurzu dojedou, proběhne první zastávka tohoto dne, přibližně jeden kilometr před Březnem. Přímo u stezky se nachází unikátní Archeoskanzen (obrázek 33). Cena vstupného činí 20 Kč na osobu.



Obrázek 33: Archeoskanzen Březny u Loun

Zdroj: louny.eu

Na obrázku 33 jsou vyobrazeny budovy stojící v archeoskanzenu v Březnu u Loun. Vznikl jako výsledek dlouholetého archeologického výzkumu. Byla zde provedena rekonstrukce staveb z mladší doby kamenné až po slovanské osídlení. Přímo v Březnu pak stezka vede kolem přírodní památky, kde se nacházejí zkameněliny mořských živočichů. Jedná se tedy o významnou paleontologickou lokalitu.

Po vyjetí z března skupina dorazí ke křižovatce, kterou rovně přejede, poté se dostane se k další křižovatce. Po levé straně spatří čerpací stanici. Skupina se však vydá vpravo směrem na město Postoloprty. Po jednom kilometru jízdy trase zavede cykloturisty k rozcestníku, kde se na cyklostezku Ohře napojuje cyklostezka s označením 3034, po které by se účastníci kurzu dostali do Postolopr. Trasa kurzu ovšem dále pokračuje po stezce s označením číslem 6, po silnici III. třídy a vede dále přes obce Skupice, Mradice, Strkovice a Hradiště. Z Hradiště cesta pokračuje dále, a přibližně po 7 minutách jízdy skupina dorazí do obce Stekník, kde je možnost si prohlédnout nádherné zahrady jednoho z nejvýznamnějších rokokových zámku u nás. Od zámku Stekník, po silnici vedené mezi chmelnicemi, se cyklisté dostanou do Trnovan. Zde se skupina dá na křižovatce doprava a po necelých třech hodinách na trase doráží do centra Žatce, konkrétně na parkoviště u Lidlu. Studenti zde dostanou rozchod na oběd. Po hodině se zde znovu shromáždí a přesunou se, přes centrum města asi do kilometr a půl vzdáleného Žateckého pivovaru (obrázek 34), kde je bude čekat hodinová prohlídka. Prohlídka se musí telefonicky objednat již před kurzem. Zájem o prohlídku skupina projedná na informační schůzce 14 dní před kurzem.



Obrázek 34: Žatecký pivovar

Zdroj: zateckypivovar.cz

V 14:00 hod. by měla být prohlídka u konce. Trasa odtud pokračuje dál směrem na sever ulicí Žižkova až na kruhový objezd, kde se cyklisté dají druhým výjezdem. Dále přes most na levý břeh řeky Ohře, za kterým pojedou vpravo. Po pár desítkách metrů je možno si všimnout rozcestníku, podle kterého bude skupina pokračovat po cyklotrase číslo 6. Po stezce Chmelovelo budeme dále projíždět obcemi Stroupeč, Přívlaky a Stranná. Nutno říci, že tuto část je dobré překonávat na horském kole, kvůli kamenitému povrchu cesty či výmolům. Skupina bude projíždět územím, kde se cykloturistům překvapivě rozprostřou do výhledu vinice. Dále trasa dovede cykloturisty do Vičic. Za Vičicemi je nutno vyjet krátký, ale prudký a kamenitý kopec s výmoly, kde bude lepší sesednout z kola. Po vyjetí kopce cesta zavede účastníky k hrázi vodní nádrže Nechanice (obrázek 35). Cesta pokračuje dále podél hráze a zavede účastníky kurzu do obce Vikletice. Zde, přibližně v 15:00 hod., v případě hezkého počasí skupina, zastaví v kempu U hráze, kde se budou účastníci moci občerstvit a vykoupat v přehradě.



Obrázek 35: Přehrada Nechanice

Zdroj: kitespace.cz

Obrázek 35 vyobrazuje přehradu Nechanice, která byla vybudována v letech 1961 - 1968. Její součástí je sypaná hráz, která má výšku 50 m a délku 3 280 m. Hráz je nejdelší ve střední Evropě. Vodní nádrž má maximální hloubku 46 m a rozlohu 1338 ha. Při stavbě nádrže bylo zatopeno 6 obcí. Postavena byla za účelem zásobárny vody pro průmysl a energetiku, protipovodňové ochrany a rekreace, jako je plachtění a rybaření. (mapy.cz)

V 17:00 hod. studenti opouštějí Vikletice a přes obce Polanky a Rokle skupina míří do cíle druhé etapy, a to do Autokempu Hradec u Kadaně, kam by měla dorazit přibližně v 18:00 hod., a kde se mohou studenti navečeřet a případně pokračovat v koupání. Mezi Polánkami a Roklí musí cykloturisté překonat mírné stoupání a v obci Rokle pak projedou kolem přírodní Památky Sluňanky.

10.3.3 3. den kurzu – středa

Podobně jako druhý den, tak i třetí den je budíček v 8:00 hod. Studenti mají hodinu na občerstvení, sbalení a hygienu, a poté, přibližně kolem 9:00 hod., skupina vyráží dále po trase přes obce Rokle a Želina až do královského města Kadaň.

Z rozhovoru s lidmi, kteří trasu již absolvovali nebo Kadaň v minulosti navštívili, autor zjistil, že návštěva místního hradu Kadaň není zajímavá a je lepší se

stavbou raději kochat jen z venku. Dále cesta vede přes Nábřeží Maxipsa Fíka, což je další místo, za kterým turisté do Kadaně přijíždějí.

V Kadani trasa vede po obousměrné cyklistické stezce, která byla vybudována v roce 2008. Tento 8,1 km dlouhý a 3 m široký úsek stezky je zajímavý a velmi kvalitní s překrásnými výhledy kolem vodního stupně Kadaň. Část vede po vysuté ocelové konstrukci. Jedná se o 81 m dlouhou lávku ukotvenou ve skále. Lávku tvoří pozinkované rošty, což umocňuje zážitek z jízdy. (cykloohre.cz)

Při výjezdu z Kadaně účastníci míjí vodní nádrž Kadaň, u které se na rozcestníku vydají po trase s číslem 6, 35, neboť pojedou po úseku, který má společný cyklotrasa číslo 6 a 35. Přibližně po 10 km skupina dorazí do města Klášterec nad Ohří. Ve městě skupinu jako první přivítají lázně, zde je možnost v informačním stánku ochutnat dva léčivé prameny Eugenie a Městský pramen. V Klášterci se také odděluje cyklotrasa 35 od cyklotrasy 6, takže dále trasa pokračuje po cyklotrase s označením 6 po levém břehu řeky Ohře. Po 8 km jízdy dojedou účastníci do obce Černýš a po dalším ujetém kilometru účastníci dorazí do Lužný, což je část obce Perštejn. Zde v rámci programu kurzu účastníci odbočí na cyklotrasu 3004, která vede do centra obce. Zde si účastníci udělají krátkou přestávku a občerství se v místním obchodě.

Přibližně kolem 12:00 hod. se účastníci vydají na pěší túru po modré značce, které je přibližně po 30 minutách chůze dovede k zřícenině hradu Perštejn. Zřícenina je zajímavá pro vysoké zbytky obvodových zdí, paláce, ruiny věže i hospodářských budov. Po zhlédnutí památky se účastníci kurzu vrátí ke svým kolům a vrátí se zpět na cyklotrasu číslo 6. Při výjezdu z Perštejna cyklotrasa převede skupinu na pravý břeh a zavede ji do obce Okounov, zde začíná první významnější stoupání na trase. Následuje projetí obcí Kamenec a Koruní, která je známa pro svou kyselku. Po krátkém sjezdu do Stráže nad Ohří cyklotrasa pokračuje po silnici III. třídy do Jakubova. Zde autor doporučuje navštívit Starý mlýn, který prošel celkovou rekonstrukcí a nachází se přibližně kilometr od plánované trasy. Za Vojkovicemi také začíná již druhé, poněkud horší stoupání, které vrcholí v obci Stráň. Cyklisté zde překonají převýšení okolo 100 m. n. m.

Poté už účastníky čeká sjezd přes obec Bor a osadu Sedmihorky až do Karlových Varů, kam by měli účastníci kurzu dorazit přibližně 16:00 hodin. Cyklotrasa vede přes Karlovy Vary. Cyklisté po ní jedou až k rozcestníku u Plynárenské lávky, kde

se na pojí na cyklostezku a označením 39. Ta zavede účastníky kurzu do centra města, kde dostanou rozchod do 18:00 hod., dostanou tak možnost navštívit památky a místní restaurace. Potom co se skupina opět sejde, vyrazí zpět k Plynárenské lávce, ale tentokrát se vydá na opačnou stranu na po stezce 2017. Tato stezka cykloturisty zavede až do obce Doubí, ve které třetí den putování končí. Účastníci se zde ubytují v kempu Svatošky dětský ráj. Na místo by měli dorazit kolo 19:00 hodin.

10.3.4 4. den kurzu – čtvrtek

Jako předešlé dny kurzu studenti mají budíček v 8:00 hodin a po hygieně a snídání opět vyrážejí na trasu. V Doubí se skupina přes ulici Svátošská opět napojí na cyklostezku Ohře. Přibližně po čtyřech kilometrech jízdy kolem řeky se účastníci kurzu dostanou do Svátošských skal. Zvláštní tvary žuly jsou již od roku 1933 chráněným přírodním výtvozem a Svátošské skály se staly už v 19. století oblíbeným výletním místem lázeňských hostů z Karlových Varů. (cykloohre.cz) Skupina zde je nucena překonat úzkou lávku přes řeku, zavěšenou na lanech a na druhém břehu se otevře nádherný výhled na skály. Trasa dále pokračuje přibližně 7 km po šterkové cestě až do města Locket.



Obrázek 36: Štola Vildenava

Zdroj: turistika.cz

Na obrázku 36 je zobrazena průzkumná štola, které si mohou účastníci kurzu povšimnout cestou do města Locket. V Ohři se v minulosti hledali v říčních náplavech

užitkové nerosty, především zlato a cín. V Cínovém příkopu pod samotou Vildenavou se cínová ruda těžila až do počátku 17. století. (cykloohre.cz)

Ve městě Loket, kam výprava dorazí přibližně po hodině jízdy, čeká studenty první zastávka čtvrtého dne. Cykloturisté by se zde měli zdržet přibližně do 12:00 hodin, a to díky prohlídce hradu Loket, která trvá 45 minut, prohlídce památek v útrokách města a obědu v některých z místních restaurací. Vstupenka na prohlídku hradu Loket stojí 90 Kč na osobu.



Obrázek 37: Hrad Loket

Zdroj: itros.cz

Z města Loket trasa vede účastníky kurzu přibližně 11 km po šterkové cestě až do města Sokolov. Cesta vede přes chráněné území Údolí Ohře. Toto území je chráněno od roku 1976 pro svůj geologický a geomorfologický význam. Nachází se zde výklenkové pseudo-krasové jeskyně, které jsou v ČR dost unikátní. (cykloohre.cz)

V Sokolově cykloturisté minou vlakové nádraží a dojedou k rozcestníku u Mostu Lásky, kde se vydají přes most, tradičně po cyklotrase číslo 6. Po 20 minutách jízdy trasa vede do Cític. V Cíticích trasa vede pod silničním mostem, vystoupá na něj a účastníci kurzu po něm přejedou na druhou stranu řeky. Je nutno si však dávat pozor na silný provoz. Za mostem pokračuje cesta dále po cyklostezce. Po projetí obcemi Havlov, Chlumek, Dasnice výprava dorazí do Kyšperku nad Ohří. Při vjezdu do města stezka vede přes skrytou dřevěnou lávku, kde odbočí na rozcestníku na trasu 2136 přímo do centra. Zde mají účastníci kurzu možnost občerstvení.

Z centra Kyšperku trasa vede po stezce 2245 a po vyjetí z města se u rozcestníku Dobroše napojuje zpět na cyklotrasu 6. Dále trasa vede po asfaltovém povrchu silnic III. třídy. Přibližně po 18 km a projetí několika obcí cyklisté dorazí okolo 15:20 hodin do centra Chebu na náměstí Krále Jiřího z Poděbrad, kde dostanou rozchod. V 16:20 hod. se skupina opět sejde a vydá se ulicí Kamenná na severní straně náměstí, mine kostel svatého Bartoloměje a překoná most přes řeku Ohře. Za mostem cyklisté odbočí vlevo a napojí se na cyklostezku EV13. Po této stezce pokračují a míjí vyhlídkovou věž Cheb a dorazí k hrázi vodní nádrže Skalka. Tu překonají a na druhé straně narazí na rozcestník, podle kterého se skupina vydá vlevo po cyklostezce Valdštejnova. Po této stezce ujede při břehu vodní nádrže Skalka asi 2 km a dorazí do cíle čtvrté etapy, autokempu Podhoří. Zde se mohou účastníci kurzu za pěkného počasí v nádrži osvěžit.

10.3.5 5. den kurzu – pátek

Poslední den kurzu patří mezi ty náročnější. V první části dne cyklisté urazí přibližně okolo 27 km převážně v mírném stoupání a dorazí až k cíli, nejzápadnějšímu městu České republiky, Aš. V druhé části cyklisté musejí dorazit zpět do města Cheb, kde kurz bude ukončen a účastníci se budou moci rozjet do svých domovů.

I poslední den je budíček v 8:00 hod., přičemž v 9:00 hodin by měli být všichni účastníci připravení u svých kol. Trasa pokračuje dále po cyklostezce Valdštejnova podél silnice II. třídy až do obce Pomezí nad Ohří. Zde se stezka odklání na vpravo na zpevněnou asfaltovou cestu. Z té se ale po 700 metrech cyklostezka odpojuje. Pokud by účastníci pokračovali po cyklostezce dále, dorazili by po dalších 700 metrech na Pomezí CZ/D. Tuto odbočku z trasy mohou účastníci využít pro zpestření. Musí se pak ale vrátit zpět, a pokračovat už mimo cyklostezku po zpevněné cestě, ze které odbočili. Asi po 1,5 km účastníci přejedou přes most řeku Ohře a pojedou přírodní rezervací Rathsam. Po vyjetí z rezervace se na cyklostezku napojuje cyklostezka 2063, která účastníky kurzu provede centrem přírodního parku smrčiny přibližně 18 km až do obce Mokřiny, kde na rozcestníku z této trasy uhýbají a pokračují po cyklostezce EV13 až do centra města Aš. Do Aše by měla skupina dorazit přibližně v 11:00 hodin. Zde dostanou účastníci kurzu rozchod s možností prohlédnout si město a naobědvat se.

Po prohlédnutí města a vydatném obědě v některých z místních restaurací, se skupina opět sejde v 12:00 hodin, aby absolvovala posledních 27 km zpět do Chebu,

kde bude kurz ukončen. Už v centru Aše se cyklisté napojí na cyklostezku 2057, která je vedena přírodním parkem Halštrov a vyvede skupinu účastníků kurzu z města přes obce Mokřiny, Nebesa, Výhledy, až do obce Skalka. V obci Skalka trasa odbočuje vlevo na vedlejší silnici na cyklostezku 2064. Po této stezce urazí okolo 8 km a vyjíždějí do města Hazlov. Vyjíždějí také z přírodního parku Halštrov. Cyklisté pojedou ještě asi 12 minut, až dorazí do obce Táborská. V obci Táborská cyklisté opouštějí cyklostezku 2064 a opět vyjíždí na cyklotrasu 2057, ze které skupina odbočila v Obci Skalka. Cyklostezka 2057 vede kolem obce Ostroh, ve které se nachází hrad Seeberg, který mohou účastníci jedoucí po stezce spatřit, dále účastníky stezka zavede do obce Lužná, za kterou trasa vede lesem. Po 18 minutách jízdy stezka vyjíždí z lesa a vede pod silnicí I. E48. Přibližně po 1,5 km cyklisté dorazí k rozcestníku Skalka u Chebu, kde odbočí vpravo a vydají se po cyklostezce EV13, která účastníky zavede téměř až k hlavnímu vlakovému nádraží v Chebu. Cestou si mohou účastníci kurzu udělat malou zastávku na vyhlídce Chebská Stráž, nad vodní nádrží Skalka nedaleko města Cheb, z které je pěkný výhled na nádrž.

Účastníci kurzu by měli na Chebské vlakové nádraží, kde bude kurz ukončen, dorazit nejpozději 14:10.

10.4 Diskuze k programu kurzu

Trasa projektu putovního cykloturistického kurzu je vedena převážně po cyklotrase číslo 6 – cyklostezka Ohře. Trasa kurzu začíná v Litoměřicích, poté pokračuje přes Kadaň a je zakončena v Aši. Účastníci tohoto kurzu překonají převýšení 522 m. n. m. Jednotlivé etapy kurzu jsou dlouhé okolo 50 km a na trase se nenachází dramatická stoupání. Nejnáročnější stoupání je v etapě posledního dne, kdy účastníci kurzu jedou z Chebu do Aše. Kurz má převážně kulturně-poznávací charakter s častými zastávkami. Z výše uvedených důvodů je kurz vhodný pro začátečníky a mírně pokročilé. Při plánování kurzu pro náročné účastníky s vysokou fyzickou zdatností lze při plánování zvolit náročnější trasu s delšími etapami. Vhodnou alternativou by byla trasa vedoucí po cyklostezce Labská, po které lze dorazit až k městu Cuxhaven (Německo).

11. Závěr

Teoretická část práce se zabývá cykloturistikou, její historií, druhem jízdních kol, cyklistickou výstrojí a výzbrojí, bezpečností na jízdním kole, cyklistickými trasami, druhem cykloturistických akcí a organizační přípravou kurzu.

V praktické části bylo hlavním cílem zjistit, jaké mají studenti TUL povědomí o kurzech, které pořádá KTV TUL a dále vytvořit projekt cykloturistického putovního kurzu.

K získání informací, které by vedly ke splnění cílů, autor vytvořil anketu, kterou distribuoval mezi studenty TUL. Anketa dodala autorovy potřebné informace nejen k zjištění povědomí studentů o kurzech KTV TUL, ale další důležité informace, které autor práce využil v tvorbě projektu putovního cykloturistického kurzu.

Při zkoumání anketních dotazníků od studentů bylo možno vyvodit zajímavé a pro cíle práce přínosné závěry. Je samozřejmě nezbytné brát v úvahu, že jde pouze o omezenou skupinu dotazovaných. Práce si tak nemůže činit nárok na absolutní generalizaci zkoumaných jevů a výsledky předkládat jako dané a aplikovatelné všeobecně na vybrané kategorie studentů, přesto jde o vzorek dostatečně reprezentativní a široký, aby bylo možno do určité míry zevšeobecnit výsledky a učinit závěry, které minimálně jasně reprezentují existující tendence v rámci zkoumaných jevů.

Na základě vyhodnocení anketních otázek je možno konstatovat, že povědomí studentu TUL o kurzech, které pořádá KTV TUL je dobré, a to už i mezi studenty prvních ročníků. Velkou mírou se na tom podílí web KTV, ale i samotní zaměstnanci. Jak bylo zmíněno, anketa mohla být ovlivněna složením respondentů.

Poznatky z výzkumu byly také využity při vypracování návrhu putovního cykloturistického kurzu, který tak mohl bezprostředně reagovat na zjištěné skutečnosti.

Při plánování cykloturistického kurzu lze na základě výsledků výzkumu spíše doporučit plánovat méně náročnou variantu v mírně kopcovité lokalitě, kde bude dostatek zpevněných cest bez provozu v přírodním prostředí pro horská a trekingová kola. Tento projekt může být také návodem, jak podobný kurz uskutečnit. Projekt může být také inspirativním materiálem pro plánování aktivní rodinné dovolené.

12. Zdroje

Literatura:

ČÁSLAVOVÁ, Eva. *Management a marketing sportu*. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-150-9.

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 4., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1966-8.

KONOPKA, Peter. *Cyklistika: rádce pro vybavení, techniku, trénink, výživu, závody a medicínu*. Jablonec nad Nisou: Jana Hájková, 2007. ISBN 978-80-254-0258-0.

LANDA, Pavel. *Cyklistika: trénink a jeho plánování*. Praha: Grada, 2005. Sport (Grada). ISBN 80-247-0725-X.

LANDA, Pavel a Jitka LIŠKOVÁ. *Rekreační cyklistika*. Praha: Grada, 2004. Sport (Grada). ISBN 80-247-0726-8.

NEUMAN, Jan. *Turistika a sporty v přírodě: [přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě]*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-391-9.

ONDRÁČEK, Jan a Sylva HŘEBÍČKOVÁ. *Cykloturistika*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4443-2.

PEHLE, Tobias. *Cyklistika: lexikon: typy kol, výbava a technologie, výlety*. Čestlice: Rebo, 2008. ISBN 978-80-7234-858-9

SIDWELLS, Chris. *Velká kniha o cyklistice*. Praha: Slovart, 2004. ISBN 80-7209-585-4.

SKEŘIL, Michal a Petr ČEGAN. *Cykloturistika pro všechny: příručka pro učitele, vedoucí mládeže, rodiče a přátele na kole*. Ostrava: Montanex, 2003. Varia (Montanex). ISBN 80-7225-108-2.

SOULEK, Ivan a Karel MARTINEK. *Cyklistika: horská, silniční, rekreační, výkonnostní*. Praha: Grada, 2000. ISBN 80-7169-951-9.

VYŠKOVSKÝ, Jan. *Turistika a sporty v přírodě*. Brno: Masarykova univerzita, 1997. ISBN 80-210-1552-7.

Elektronické zdroje:

Archeologický skanzen Březno u Loun. LOUNY. [online]. 2016 [cit. 2016-06-30]. Dostupné z: http://www.louny.eu/atraktivita/archeologicky-skanzen-brezno-u-loun/5/Autokemp_Podhoří. LEVNÉ UBYTOVÁNÍ.net. [online]. 2014 [cit. 1970-01-01]. Dostupné z: <http://www.levneubytovani.net/ubytovani/camp-podhori-cheb/>

- Cyklistické desatero. BESIP. [online]. 2012 [cit. 2016-06-30]. Dostupné z: <http://www.ibesip.cz/cz/cyklista/bezpecna-jizda-na-kole/cyklisticke-desatero>
- Cyklopojmy, druhy cyklistické dopravy a tras. Turistika Krnov. [online]. 2015 [cit. 2016-06-28]. Dostupné z: <http://www.cyklistikakrnov.com/Cykloinformace/Cyklopojmy.htm>
- CYKLOSTEZKA OHŘE UDĚLÁ TI NA TĚLE DOBŘE. CYKLOSTEZKA OHŘE. [online]. 2014 [cit. 2016-06-01]. Dostupné z: <http://www.cykloohre.cz/>
- ČD on-line. ČD. [online]. 2016 [cit. 2016-06-28]. Dostupné z: <http://www.cd.cz/cd-online/default.htm>
- Dálkové cyklotrasy. ČESKO JEDE. [online]. 2014 [cit. 2016-06-01]. Dostupné z: <http://www.ceskojede.cz/rubriky/dalkove-cyklotrasy-cr/dalkove-cyklotrasy/>
- Dálkové cyklotrasy. ČESKO JEDE. [online]. 2014 [cit. 2016-06-01]. Dostupné z: <http://www.ceskojede.cz/rubriky/dalkove-cyklotrasy-cr/dalkove-cyklotrasy/4;12:/6:cyklostezka-ohre-cyklotrasa-6/>
- ENGLER Jan, cykloRADKA. Chodci a kolaři na cyklostezkách – může to fungovat?. plzenskonakole.cz. [online]. 2016 [cit. 2016-06-05]. Dostupné z: <http://www.plzenskonakole.cz/cz/chodci-a-kolari-na-cyklostezkach-muze-to-fungovat-804.htm>
- Helma cyklistická a pro inline bruslení velikost. ACRA. [online]. 2016 [cit. 2016-06-05]. Dostupné z: <https://www.acra.cz/helma-cyklisticka-a-pro-inline-brusleni-velikost-1-58-60cm-modra.html>
- Horské kolo 27,5 Leader Fox ZERO 2016 šedá mat/fialová, vel 18. CykloZone.cz. [online]. 2016 [cit. 2016-06-05]. Dostupné z: <http://www.cyklozone.cz/horske-kolo-27-5-leader-fox-zero-2016-seda-mat-fialova-vel-18-3/>
- Kemp Podhoří. Autokemp Podhoří. [online]. 2016 [cit. 2016-06-28]. Dostupné z: <http://www.kempcheb.cz/>
- Look KG486. ŠTĚRBA KOLA. [online]. 2015 [cit. 2016-06-06]. Dostupné z: <http://www.sterba-kola.cz/item/look-kg486>
- pivovar. Žatecký pivovar. [online]. 2016 [cit. 2016-06-06]. Dostupné z: <http://www.zateckypivovar.cz/cs/kontakty/>
- Příbyl Tomáš. Vybíráme kolo, jaký typ se vám hodí dri. Idnes.cz. [online]. 2016 [cit. 2016-06-28]. Dostupné z: http://cestovani.idnes.cz/vybirame-kolo-jaky-typ-se-vam-hodi-dri-/na-kolo.aspx?c=A040419_091843_ig_kolo_tom
- Marfi.Kempy Kadaň. DOKEMPU.cz. [online]. 2016 [cit. 2016-06-25]. Dostupné z: <https://www.dokempu.cz/kempy/kadan/>

- Marfi.athradec.com. ATC Hradec u Kadaně. [online]. 2016 [cit. 2016-06-25]. Dostupné z: <http://www.dobromerice.cz/ubytovna/>
- Nechranice. Kite news. [online]. 2016 [cit. 2016-06-20]. Dostupné z: <http://www.kitespace.cz/kite-spoty-lokality/spoty-evropa-cizina-spot/nechranice-windgurukamerateplota>
- Oficiální internetové stránky Města Louny a Městského úřadu Louny. LOUNY. [online]. 2016 [cit. 2016-06-25]. Dostupné z: <http://www.mulouny.cz/cs/mesto>
- Povinná výbava jízdního kola. BESIP. [online]. 2012 [cit. 2016-06-01]. Dostupné z: <http://www.ibesip.cz/cz/cyklista/bezpecne-jizdni-kolo/povinna-vybava-jizdniho-kola>
- Příbyl Tomáš. Vybíráme kolo, jaký typ se vám hodí dri. Idnes.cz. [online]. 2016 [cit. 2016-06-01]. Dostupné z: http://cestovani.idnes.cz/vybirame-kolo-jaky-typ-se-vam-hodi-dri-/na-kolo.aspx?c=A040419_091843_ig_kolo_tom
- Renner Ladislav. Hrad Loket nad Ohří. iTRAS. [online]. 2016 [cit. 2016-06-28]. Dostupné z: <http://itras.cz/hrad-loket/galerie/16673/>
- Smrž Zdeněk. Unikátní pevnost. PEVNOST TEREZÍN. [online]. 2009 [cit. 2016-06-25]. Dostupné z: <http://www.pevnostterezin.cz/zakladni-informace/>
- svatosskeskaly.cz. SVATOŠKY dětský ráj. [online]. 2016 [cit. 2016-06-28]. Dostupné z: <http://svatosskeskaly.cz/cz/>
- Svatošky dětský ráj – ubytování. Cyklisté výtání. [online]. 2016 [cit. 2016-06-28]. Dostupné z: <http://www.cyklistevitani.cz/Objekty/Svatosky-detsky-raj-ubytovani.aspx>
- System značení cyklotras. ČESKO JEDE. [online]. 2014 [cit. 2016-06-15]. Dostupné z: <http://www.ceskojede.cz/rubriky/znaceni-cyklotras/>
- Štola Vildenava na stezce z Lokte do Karlových Varů. Turistika.cz. [online]. 2016 [cit. 2016-06-25]. Dostupné z: <http://www.turistika.cz/mista/stola-vildenava-na-stezce-z-lokte-do-karlovych-varu>
- Turistické značení KČT. KLUB ČESKÝCH TURISTŮ. [online]. 2012 [cit. 2016-06-15]. Dostupné z: <http://www.kct.cz/cms/turisticke-znaceni-kct>
- Ubytovna. Obec Dobroměřice. [online]. 2015 [cit. 2016-06-25]. Dostupné z: <http://www.dobromerice.cz/ubytovna/>
- Vaše Online Průzkumy, Dotazníky a Ankety. Anketovník.cz. [online]. 2016 [cit. 2016-06-15]. Dostupné z: <http://www.anketovnik.cz/>
- Výbava kola. BESIP. [online]. 2012 [cit. 2016-06-15]. Dostupné z: <http://cyklovrcholy.sweb.cz/besip.htm>
- Vyhláška č. 341/2014 Sb., o schvalování technické způsobilosti a o technických podmínkách provozu vozidel na pozemních komunikacích, in: *Sbírka zákonů České*

13. Seznam příloh

Příloha 1: Informační formulář

Příloha 2: Anketa

Putovní cykloturistický kurz

Termín konání: xx. x. – xx. x. 201x

Délka trvání kurzu: 5 dní, 4 noci

Místa konání: Cyklostezka Ohře, Valdštejská cyklostezka (Něm.) města: Litoměřice, Louny, Karlovy Vary, Cheb,...

Cena: (úhrada převodem)

Ubytování: Zajištěno v kempech a turistické ubytovně na trase.

Stravování: Vlastní

Zahájení: V pondělí xx. x. 201x v 10:30 na Mírovém náměstí v Litoměřicích. Nejprve obdrží účastníci základní informace a poté bude kurz zahájen.

Program: Kurz je zaměřen na cykloturistiku a doplněn o návštěvu různých přírodních a kulturních památek a zajímavostí.

Ukončení: xx. x. 201x v 14:00 Cheb hl. nádraží

Výstroj a výzbroj: Kolo (vhodné horské nebo trekové, kolo je třeba mít seřízené!!!), cyklistická přilba (povinná!!!), brýle, láhev hustilku, lepení a nářadí, náhradní díly, zámek,

Sportovní oblečení (i pro chladné a deštivé počasí), doklady, kartu zdravotního pojištění, případně léky.

Vedoucí kurzu:

Kontakt: xxxx@seznam.cz

PROJEKT PUTOVNÍHO CYKLOTURISTICKÉHO KURZU PRO VYSOKOŠKOLSKÉ STUDENTY

KTV – Katedra tělesné výchovy

TUL - Technická univerzita v Liberci

Vícedenní kurz – Rozumí se kurz v délce 5 až 7 dnů

1) Pohlaví?

a) žena b) muž

2) Na jaké fakultě studuješ? (stačí zkratka)

:

3) Jak dlouho studuješ na TUL?

a) 1 rok

b) 2 roky

c) 3 roky

d) 4 roky

e) 5 let

f) 6 let

4) Slyšel/a jsem o možnosti přihlásit se na sportovní kurzy pořádané katedry KTV TUL?

a) ano

b) ne

5) Pokud si neslyšel o možnosti účasti na kurzech, měl by si zájem se nějakého zúčastnit?

a) ano

b) ne

6) Účastnil/a ses někdy některého kurzu, který pořádá KTV TUL?

a) ano

b) ne

7) Pokud ano, kde jsem se o možnosti vyrazit na kurzy dozvěděl/a?

a) na stránkách KTV

b) od přátel

c) od pracovníka TUL

8) Kterého z kurzů pořádaný KTV TUL by ses rad/a zúčastnil/a? (neomezený výběr)

- a) kurz zdravotníků zotavovacích akcí
- b) dračí lodě (bloková výuka)
- c) kurz cykloturistiky
- d) kurz golfu (víkendová výuka)
- e) kurz horské turistiky (Vysoké Tatry)
- f) kurz instruktorů lanových překážek
- g) kurz jachtingu (Chorvatsko)
- h) kurz vysokohorské turistiky – Itálie Arco
- ch) turistika a sporty v přírodě
- i) turistika a sporty v přírodě + kurz pobytu v letní přírodě
- j) vodácký kurz
- k) kurz vodních sportů
- l) kurz instruktorů snowboardingu
- m) lyžařský kurz

9) Účastnil/a ses někdy nějakého vícedenního cyklistického kurzu.

- a) ano
- b) ne

10) Měl/a bys zájem účastnit se letního putovního cyklistického kurzu. (Délka kurzu přibližně 5 - 6 dní, délka trasy okolo 300km)

- a) ano
- b) ne

11) Jaký charakter putovního cyklistického kurzu by se ti líbil? (vyber z nabídky)

- a) poznávací, navštívit zajímavá místa a památky
- b) výkonnostní, za účelem snažit se každý den urazit co největší počet

12) Jakou vzdálenost si myslíš, že by si byl/a schopný/á urazit na kole v příznivých podmínkách za jeden den?

- a) 20 - 40 km
- b) 41 - 60 km
- c) 61 – 80 km
- d) 81 – 100 km
- e) 101 – více
- f) nevím

13) Jakou částku byste byli ochotni zaplatit za vícedenní cykloturistický kurz? jaká cena by vám přišla adekvátní? (trvání kurzu 5-6 dní, ubytování, kemp v ceně):