



U KOKOŘINA JE CHŮZE DŘINA?

Dnes se vypravíme zase až na hranici našeho pomyslného okruhu výletů kolem Prahy a nakoukneme do kraje, který lákal a inspiroval ke svým dílům třeba K. H. Máchu. Ano, řeč je o romantickém Kokořínku, jehož celá chráněná oblast, rozčleněná mnohými skalními roklinami, má rozlohu 265 km² a nachází se v něm v Evropě nejlépe viditelná stádia rozpadu druhohorních kvádrových pískovců, jež zvětráním získaly podobu rozličných tvarů.

My si vybereme z Prahy nejlépe dosažitelnou část chráněné oblasti, přírodní rezervaci Kokořinský důl, a od metra Nádraží Holešovice dojedeme



foto: Čornej

Hrad Kokořín

autobusem do Mšena. Anebo, protože na program máme okružní trasu, můžeme použít osobní automobil, který zaparkujeme na tamním náměstí. Mšeno je připomínáno roku 1306 jako ves a roku 1367 již jako městečko. Na město bylo povýšeno roku 1991. Ve své historii dosáhlo největšího rozkvětu v 16. století, za doby třicetileté

války bylo drancováno Sasy a Švédy a za dobu své existence bylo postiženo řadou ničivých požárů; nejrozsáhlejší v roce 1867. Dominantou města je novogotický kostel sv. Martina z roku 1878 postavený na místě vyhořelého předchůdce z roku 1384. Kousek od náměstí Míru je níže pod kostelem v Masarykově ulici rozcestník turistických cest. Odtud vykoučeme po modré značce, kterou bude doprovázet ke Švédským valům i barva zelená a místní žluté značení. Mšenskými uličkami se nejprve propletme k libým, zachovalým a funkčním městským lázním z roku 1932 (0,5 km).

Od nich počneme neznatelně stoupat příjemnou cestou, jež nás nenápadně vtáhne do lesního porostu a posléze do skalního údolí. V něm pozorujeme, někdy přírodní, jindy umělé výklenky v měkkém pískovci, které občas sloužily jako skalní přístřešky, ba i jako skalní byty. Všimneme si též opuštěného amfiteátru či sochy Jana Husa a lehce dojdeme k rozcestí Pod hájovnou Na Rovinách (1 km).

Odtud po rovině kráčíme ke Švédským valům, což jsou pozůstatky opevnění tábora švédských vojsk, které sužovaly Mšeno a jeho okolí v dobách třicetileté války (0,3 km). U Švédských valů vstoupíme do přírodní rezervace Kokořinský důl o rozloze 2097 ha. Po pár metrech, už bez zelené značky, narazíme na další pozůstatek připisovaný Švédům, Prúsečnou skálu, kterou se protáhne k zajímavým skalním útvarům Velká hlava a Žába (0,5 km). Od nich již osamocená modrá značka směřuje lesním, mírně zvlněným terénem k Pokličkám (2 km).

Pokličky jsou nejnápadnější výslednou podobou výše zmíněného erozní-

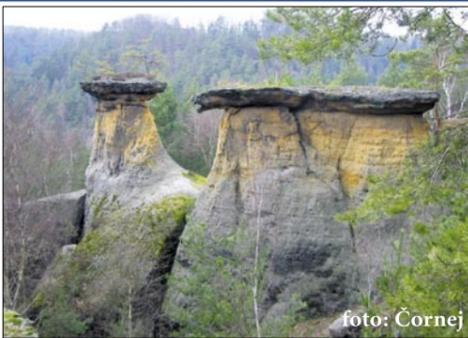


foto: Čornej

Pokličky

ho působení. V tomto případě, jednoduše řečeno, vrchní část pískovcové skály zpevněná příměsí železitých či slepencových prvků o síle přibližně jednoho metru odolává povětrnostním vlivům více jak její měkký zbytek.

Od Pokliček sestoupíme po dřevěných schodech do stinného údolí na rozcestník při okresní silnici (0,3 km). Tady změním barvu turistického značení a po červené rázujeme souběžně s asfaltovou komunikací a s korytem potoka Pšovka níže po jeho toku. Takto mineme několik pro zdejší kraj typických roubených a hrázděných domků, načez Kokořinským dolem doputujeme do Kokořinského Dolu (2 km).

Ves je v současné době populárním výletním letoviskem s řadou restauračních zařízení, takže si zde zřejmě nakrátko odpočineme a teprve poté, asi od některé občerstvovací stanice, vyběhneme po modré značce ku hradu Kokořín (0,7 km). Byl založen v první polovině 14. století Hynkem Běrkou z Dubě, časem vystřídal několik majitelů a v 19. století je znám jako zajímavý zřícenina vábící mnohé umělce. V letech 1911 - 1918 byl zrekonstruován rodem Špačků, který jej vlastní i nyní. V 17. století měl být, podle lidové tradice, zpusťlý Kokořín sídlem zlotřilých loupeživých rytířů vedených Petrovským. K nekalým skutkům loupežníků se váží četné pověsti a báchorky. Do blízkých

hradu tajemných skal zasadil K. H. Máchu děj prózy Cikáni.

Po prohlídce hradu se vrátíme po modré zpátky do Kokořinského Dolu, jímž budeme pokračovat s červenou značkou zadní cestou podél Podhradské tůně k rozcestí U Grobiána (2,2 km). K němu však nedorazíme. Zhruba sto metrů před rozcestím, skoro prakticky jakmile se červená značka opět ocitne

na okresní silnici, uhneme prudce vlevo na žlutou značku a následně do skalní soutěsky, kde si můžeme připadat jako v dávném příběhu. Úzkou soutěskou totiž šplháme na návrší, na jehož temeni stávalo prakticky nedobytné pravěké a staroslovanské hradiště chráněné strmými skalami a dostupné pouze přes 70 m širokou šíji. Někteří badatelé sem připisují dávný Canburg, při němž byl v roce 805 odražen pokus vojsk franského krále Karla Velikého, pod velením jeho syna Karla Mladšího, o uznání závislosti českých kmenů na Franské říši. Jestli Canburg ležel právě na návrší, kam jsme vysupěli, nebude pravděpodobně nikdy jasně prokázáno. Jisté je, že v sousedství hradiště dnes stojí obec Hradsko a na protějším kopci obec Kanina, jejíž název svádí k leccjaké nabízející se domněnce. Jisté je také i to, že archeologické nálezy na Hradsku kromě objevů z období paleolitu, neolitu či doby bronzové dokladují osídlení i z počátku 9. století. Hradský kostelík sv. Jiří z roku 1874, původně románský, nevylučuje ani možnost ještě starší dřevěné svatyně. Jedinou silnicí, která spojuje obec se světem, lokalitu opustíme a následně opatrně seběhneme do kaňonu k rozcestníku Pod Hradskem (1,7 km). Zde odbočíme ze žluté značky na červenou a údolím Kočičina se ubereme na Sedlec. Cesta se scenerií rozeklaných skalních výchozů

a stěn, místy vyzdobených časem obroušenými reliéfy lidové tvořivosti převážně z přelomu 19. a 20. století, stoupá z valné části nedbale kaňonem a nevyžaduje nijakou zvýšenou námahu. Až v závěrečném úseku, když pronikneme divokou roklí, ve které se očím ukrývá těžko dosažitelná, takřka zpolovic umělá jeskyně Barca-



foto: Čornej

Velká hlava a Žába

lína, musíme vynaložit zvýšené úsilí na překonání výškového rozdílu, abychom se zdárně dostali do vsi Sedlec (2,5 km). Ještě před touto vsí, skromně ozdobenou roubenými domky, se však rozloučíme s přírodní rezervací Kokořinský důl, který nám po většinu trasy otevíral svoji náruč.

Ze Sedlece pak stále po červeném značení cupitáme pohodlně do Mšena, kde výlet končí (1,7 km). K domovu odjedeme buď z náměstí vlastním vozidlem či autobusem. Pokud bychom hodlali použít vlak, musíme popojít k železniční zastávce, kam je to z rozcestníku po červené značce ještě kilometr.

Celkový okruh měří zhruba 15,5 km. A zda u Kokořina je chůze dřina? Nu, v některých úsecích ano.

Pavel Čornej

„Víš, Pepane, nevádí mi, že půjdeš do hospody,“ povídá manželka překvapivě svému muži. „Jenom chci, abys byl do devíti doma.“ „Tak to jo, do devíti budu doma a do hospody ...“ (viz tajenka)!

SKI CENTRUM BIKE RADOTÍN

SPECIALIZOVANÁ CYKLOPRODEJNA

Dětská cyklistika
Dámská cyklistika
Testcentrum

Ski a Bike Centrum Radotín
Topasová 1/885
Praha 5 - Radotín
tel: 257 912 495

e-shop na:
www.kola-radotin.cz

Výherci z minulého čísla:

Pavla Nováková
Pod Klapicí 104/10
Radotín

Zdeňka Hřebíková
Josefa Kočího 6
Radotín

Pavla Seidemannová
Na Viničkách 1422/49
Radotín

V případě, že se chcete zúčastnit slosování o věčné ceny, zašlete nebo doneste vyluštěné znění tajenky vepsané do ústřížku pod křížovkou. Ústřížek odstříhnete a doručíte na adresu redakce: V. Balého 23, 153 00 Praha-Radotín. Na obálku napište heslo KŘÍŽOVKA, kontaktní adresu nebo telefonní číslo. Do slosování budou zařazeni pouze úspěšní luštitelé tajenky. Výherci si svoji výhru mohou převzít na adrese redakce. Ústřížky s vyluštěným textem budou zařazeny do slosování, pokud dojdou do redakce nejpozději do 2.9.2010.

Křížovka poskytl Vydavatelství Balzám

Pomůcka:	Starověký Slovan	Druh motýla	Iniciály herce Jelinka	Cizí ženské jméno	Bříšný tanec	Africký hřídavec	Rumělka	Svršková useň	Část Vidně
Putování do Mekky						Pružné železo			
1. DÍL TAJENKY						Zásobníky obilí Zkr. nukl. kyseliny			
Komoň			Malá kniha Útvar prvohor						
Pres				Ženské jméno Dolů (nářeč.)				Šípový jed	Česká feka
Latiček zlázy					Afghán. hl. město Peněžní tiseň				
Nepořádek					Srbská čepece Kožní vyrážka				
	Jihoamerický stát	Oznámit úřadům Generální salva				Otok (zastar.) Artistický přemet			
Drolením upadnouti									
Karetní odpor			Lenošit Britská dutá míra					3. DÍL TAJENKY	Jogínská pozice
Cíp květního kalichu				Vidina Turecký neislámský poddání			Sbohem Sikmé		
Indický sudokopytník					Rec. kož. měch Držadlo (nářeč.)				
Soupis pudy						Řecké písmeno Značka kobaltu			
2. DÍL TAJENKY			Americký zpěvák						
Celní kód Jemenu			Kolnice spuštěná ze středu mnohohelníku						

Znění tajenky křížovky z minulého čísla: „myslivecký bál“

jméno.....tel. spojení.....
adresa.....
znění tajenky.....



Uklorádce
aneb jak na kole

Jak správně sedět na kole

Anatomicky tvarovatelné stélky do cyklistických bot na míru

U cyklistické obuvi je usazení na zoe stejně důležité jako třeba u běžeckých bot. Tuhost podešve je důležitá, aby nedocházelo ke ztrátám sil vlivem jejího pružení. To ovšem není jediným nepostradatelným faktorem při ideálním záběru šlapání, který ovlivňuje celá řada vlivů - od styčné plochy pedálu s tretou přes vzdálenost mezi chodidlem a osou až po samotné provedení treter. A ani v současnosti není v případě cyklistických treter vše ideální, protože touto tematikou se zabývá pouze pár výrobců.

Při cyklistice je noha stále ve stejné pozici, proto je tento aspekt zásadní pro maximálně anatomické provedení stélky po celé její délce. Pouze největší kontaktní plocha chodidla a stélky totiž zajistí optimální rozložení tlaku, správný záběr a oddání samotné unavy. V případě v rozdílnosti obou chodidel se nejdříve doporučuje návštěva pediatra. Ti mají k dispozici zdravotní stélky, zatímco lyžařské či cyklistické obchody nabízí modely pro sportovní využití, které jsou kombinací komfortu, zdravého usazení a co nejvyššího výkonu.

Anatomická alchymie

I když se problematika vhodných vložek nemusí zdát nijak složitá, zdaleka se nejedná jen o vhodný tvar jejich středové části. Velice důležitá je také opora a stabilizace paty a co nejmenší omezení prostoru vpředu pro prsty. Zaměříme-li se na jednotlivá provedení vložek na míru, zjistíme, že je jich na trhu celá řada. Základním řešením zvýšení komfortu je výběr ze série již hotových, anatomicky tvarovaných modelů, jaké nabízí například značka Specialized. Další možností je využití již předem natvarovaných vložek, které se pouze dotvarovávají podle konkrétního chodidla. Poslední možností, tou nejdokonalejší, je postupné vytvarování původně zcela plochého polotovaru přesně podle tvaru

levé a pravé nohy. Zde hrají prim stélky od francouzské firmy Sidas.

Stélka na míru krok po kroku

Začíná se otiskem chodidla, podle něhož se následně vytvaruje stélka, pokračuje se s pečlivým měřením chodidla kvůli výběru vhodné velikosti stélky. Důležité je také zakreslení podélné osy chodidla a místa jeho největší šířky u vnějšího kloubu. Poté následuje tvarový otisk. Pro něj se využívá speciální zařízení s tvarovou pamětí. Následuje vložení nahřáté, a tedy dokonale ohebné stélky. Po vložení stélky do otisku si na ně zákazník opět stoupne. Je nutné docílit ideální polohy z prvního otisku. Po vychladnutí stélky zůstane tvar identický s původním anatomickým otiskem. Poté přichází na řadu broušení hran stélky do sériového tvaru, aby ji bylo možné v tretě správně usadit. Po vložení stélek do treter si zákazník vyzkouší jejich usazení. Tato fáze může být pro někoho finální, ale doporučuji ještě instalaci speciální podpatěnky, která zvyšuje stabilizaci paty a především podporuje nožní klenbu. Po nalepení této podpatěnky se opět pracuje s bruskou, může se tedy ubírat materiál v jednotlivých partiích podle potřeby. Vytvarování stélky nemusí být ani v této fázi neměnné. V určitých mezích se s tvarováním stélky dá pracovat po nahřátí horkovzdušnou pistolí.

Vyplatí se to?

To je otázka, kterou si musí zvážit každý sám. Pokud však sériové provedení vložek bot někomu nevyhovuje, stélky na míru jsou rozhodně řešením tohoto problému. Záleží tedy pouze na tom, jak je dotyčný s tvarem standardního provedení stélek treter spokojen či nespokojen.

Dan Hájek

Ski a Bike Centrum Radotín

Pokud se chcete o cyklistických stélkách dozvědět více informací, doporučujeme vám kontaktovat Ski a Bike Centrum Radotín - www.kola-radotin.cz.