



# Přes Loděnice do Svatého Jána

Chýnice, kde bude následovat odpočinkové klesání.

Na první křižovatce odbočíme po cyklostezce A50 na Choteč. Sjedeme z kopce dolů, vesnici projedeme a dále budeme pokračovat po zelené turistické značce do již zmíněné Chýnice. Napojíme se na cyklostezku 0013, která vede do kopce po silnici a směřuje nás na Kuchař. My ale pojedeme na Vysoký Újezd. Na konci silnice, po které nás vede cyklostezka, je jakési „téčko“, kde pojedeme mírně vpravo a hned vlevo na šterkovou cestu. To, že jsme na správné cestě, poznáme podle toho, že přejedeme přes koleje. V tuto chvíli se pohybujeme opět po zelené značce a té se budeme držet až do Vysokého Újezda.



foto: Lukáš Mikovec

## Louka nad Srbskem

Následuje lesní pasáž, z níž se po chvíli vynoříme na hřebenu, odkud máme krásný výhled jak na Cukrák, tak na západní část Prahy. Znovu se napojíme na silnici a dojedeme až do centra vesnice Vysoký Újezd, kde je náměstíčko s pomníkem a také autobusová točna. Pokračujeme stále rovně přes vesnici a sjedeme mírný kopceček mezi domky. Na konci vesnice začíná nečekaně pěkný asfalt, za který vděčí místní tomu, že ve Vysokém Újezdu mají golfový klub a hřiště.

Po široké asfaltce pojedeme kolem golfu stále z kopce a u lesa odbočíme vlevo, kde cesta začíná prudce klesat. Sjíždíme totiž do Loděnice. Šterkový úsek se rychle změní v hliněnou cestu s průměrným množstvím kamenů, která ale zůstává bezproblémově sjízdná. Vyjedeme u koňské osady s názvem Ranč u Kotvy, obklopené výběhy s pasoucími se koni. Cestou mezi ohradami vyjedeme na silnici, kde se dáme vpravo a klesáme stále z kopce. Dole přejedeme koleje a jsme přímo v městě Loděnice. Je důležité podjet dálnici, abychom se dostali k hlavní silnici mezi Prahou a Berounem. Zde se nachází poměrně hodné restaurace a dalších možností občerstvení, je odsud také dobré spojení autobusem, pokud bychom se po jídlu cítili unavení.

Dále se vydáme po hlavní silnici směrem na Beroun, ale záhy z ní odbočíme vlevo na Svatý Ján pod Skalou. Opět pojedeme dálnicí a pokračujeme po rovině údolím podél říčky se jménem Loděnice po příjemně se

vlínící silnici. Po 3 kilometrech bychom měli dorazit do Svatého Jána pod Skalou, jehož turistický lákadlem je především skála nad touto vsí, na kterou lze poměrně jednoduše vylézt, a to i s kolem. Podle legendy ve Svatém Jáně v 10. století sídlil poustevník sv. Ivan. Po objevení jeho ostatků v 16. století se ze Sv. Jána stalo známé poutní místo. Nachází se zde také klášter, založený počátkem 13. století, který později sloužil různým účelům (textilní továrna, lázně či zámek). Na jižní straně barokního kostela jsou zachovány tři jeskyně (Chrám sv. Jana Křtitele, Starý kostel Panny Marie a Klášterní krypta upravované barokně). Ve vesnici naleznete také příjemné občerstvení, například v restauraci Obecná Škola.

V trase budeme dále pokračovat údolím podél vody až do Hostími. Zde podle značení odbočíme směrem na Karlštejn, avšak hned za Hostímí sjedeme ze silnice na žlutou turistickou značku do Srbska. Vyhneme se tak nepříjemnému stoupání přes hřeben a dostaneme se do bezprostřední blízkosti Berounky. Podél Berounky ukrájeme kilometry po cestě pod skalami do městečka Srbsko, což je další důležitý záchytný bod trasy. Pro méně zdatné výletníky tu může výlet končit, mohou nasednout např. na vlak do Radotína.

Více trénování cyklisté budou moci pokračovat ze Srbska po žluté prudce do kopce. Nejprve stoupáme mezi domy a poté směřujeme do lesa, kde se po 200m výslapu terén značně zmírní. Stoupání lesem nás vyvede až na louku, na níž se nachází rozcestí a informační tabule o Karlštejnsku. My pojedeme stále dál do kopce k dalšímu lesu vlevo, po červené značce. Na vrcholku kopce bude následovat rovná část po šterkové cestě, načez začneme nepatrně klesat a nabírat na rychlosti. Po chvíli jízdy z kopce zahlédneme přes

louku vpravo vrchol věže Karlštejna a po dalším klesání přijedeme právě k silnici, která vede z Karlštejna na Mořinu. My směřujeme do vesnice Mořina, kam musíme pozvolna pilně vystoupat po úzké silnici. Vede tudy také cyklostezka 0013. V Mořině je opět možnost autobusového spojení zpět do města.

V tuto chvíli máme v nohách kolem 40 kilometrů a trasu budeme dokončovat dále po cyklostezce 0013, která vede po silnici. Z Mořiny tedy pojedeme přes hřeben kolem lomu na Kuchař. Tentokrát ovšem vynecháme Choteč a pojedeme v Kuchaři vpravo do Třebotova, přes Kuchařík. Cestou dolů si užijeme pěkný sjezd po silnici zpět do Radotína.

Tato trasa je členitá, avšak zvládnutelná pro většinu cyklistů. Turističtější zaměření cyklisté si najdou své ve Svatém Jáně a v Srbsku, sportovnější cyklisté zase pěkné sjezdy a výjezdy do Loděnice.

Délka trasy: cca 55 km

Doba jízdy: cca 4 hodiny

Autor trasy: Lukáš Mikovec, MTB

Team Ski a Bike Centrum Radotín

Tentokrát budeme vyjždět na západ od Radotína a naším hlavním cílem bude Svatý Ján pod Skalou, což je velice atraktivní a turisticky vyhledávané místo.

Trasa začíná u cyklistického obchodu Ski a Bike Centrum Radotín, odkud se nejprve vydáme po hlavní silnici ven z Radotína směrem na Zličín a Barrandov. U cementárny ovšem odbočíme vlevo na užší méně frekventovanou silnici a budeme pokračovat vzhůru údolím na Zadní Kopaninu. Silnice se zde příjemně vlní stinným lesnatým terénem a postupně nabírá na příkrosti. Po průjezdu několika serpentinami se objeví první domky, pojedeme vesnicí a na vrcholu, kde se hlavní silnice stáčí vpravo, budeme držet směr rovně na Ořech. Po této



foto: Lukáš Mikovec

## Svatý Ján pod Skalou

příjemné zahřívací části se v Ořechu vydáme vlevo po hlavní silnici na

pojedeme kolem golfu stále z kopce a u lesa odbočíme vlevo, kde cesta

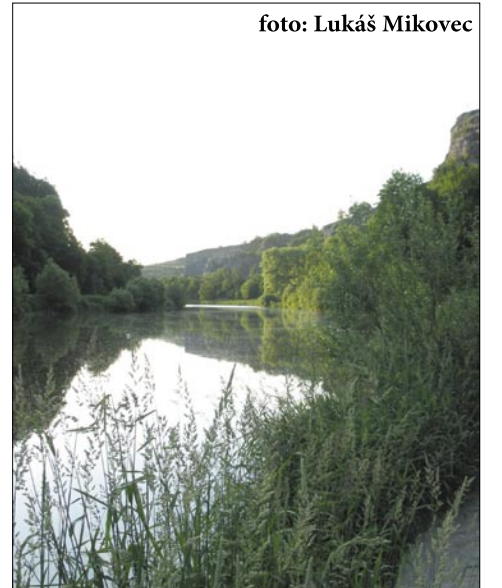


foto: Lukáš Mikovec

## Berounka

Z restaurace se vypotácí opilec a motá se po chodníku. „Prosím vás, co vás nutí takhle se opíjet?“ ptá se kolemjdoucí paní. „Nic,“ odpoví tázaný dobromyslně. „Nic mě nenutí, já ... (viz tajenka).“



### Křížovku poskytl Vydavatelství Balzám

Pomůcka:	Ozdobná stiskací spona	2. DÍL TAJENKY	Opsaný původní text	Příslušník germánského kmene	Evropan	Ženské jméno	Zesílené čelo zdi	Nákladní auto poháněné párou	Jeden i druhý
Zájmeno neurčité						Dlouhé lano se smyčkou			
Laponec						Spojka Tyče k páčení			
Africký brodivý pták					Větší nádoba s popruhy hromady				
Nadro				Důrazně vyřezat Pobležní hráze					Úsek tenisového utkání
SPZ okr. Sokolov			Louky Válcovitý obal				In. básníka Gallia Běh života		
Anekdoty Sedmička						Osobní zájmeno Menší loď			
Sbory soudců					1. DÍL TAJENKY Pevná obuv				
Italský ostrov					Zduřelina Rozmluva				
Podagra			Projev úcty Mešní kniha					Spojka	Bojová chemická látka
Název písmene řecké abecedy			Hesla Pulsy				SPZ okr. Plzeň-sever Uchopení		
Pracovní parady						Hraní Klekání			
Chem. zn. nobela	Nejvyšší karta	Název písmene				Bůh lásky Sibiřský veletok			
Nedávati do dvojic									
Mýka					Stavební hmota				

### Znění tajenky křížovky z minulého čísla:

„řidičský průkaz“

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

**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](http://www.kola-radotin.cz)

**Výherci z minulého čísla:**

- Dušan Hejbal  
Minerální 6  
Radotín
- Jaroslav Bláha  
Výpadová 215  
Radotín
- Eva Žáková  
Na Staré 70  
Lahovičky

V případě, že se chcete zúčastnit slosování o věcné ceny, zašlete nebo doneste vyluštěné znění tajenky vepsané do ústřížku pod křížovkou. Ústřížek odstříhnete a doručte 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 4.9.2009.

**cyklorádce**  
 aneb jak na kolo

**Dámská cyklistika - pokračování**

Poté, co jsme v minulém čísle zmínili některé aspekty dámské cyklistiky, zejména technické detaily jízdních kol pro ženy, se dnes zaměříme na dámské cyklistické oblečení.

U žen hraje u oblečení na kolo kromě funkčnosti důležitou roli také komfort a atraktivita designu.

#### Dámské cyklo dresy

Při výrobě se používají speciální vlákna, která umožňují odvod potu, popřípadě mají termoregulační schopnosti. Stříh dresů je přizpůsoben dámské anatomii, vsadky kopírují ženské křivky. Na vědomí se berou užší ramena žen a jejich širší boky. Dresy nemívají elastické zakončení, aby jemně dosedly na ženské boky, neškrtly a při jízdě a pohybu ženy na kole nedocházelo k jejich nepříjemnému vyhrnování.

#### Dámské cyklokratasy

Stejně jako dresy, jsou i dámské cyklokratasy přizpůsobeny ženské anatomii. Stříh a počet panelů, z kterých jsou kratasy ušity, je volen tak, aby se pohodlně nosily. Přítom zpravidla platí, čím více panelů, tím pohodlnější a lépe padnoucí stříh. Nedílnou součástí správných dámských cyklokratásů je i speciální dámská anatomická vložka, eliminující nepříjemné otlaky nebo odřeniny po delší jízdě. V této souvislosti je dobré zmínit, že pod kratasy s antibakteriální vložkou se dále už nenosí žádné spodní prádlo. Cyklokratasy se pro dámy vyrábějí v různých délkách. Nechybějí prodloužené tříčtvrteční verze, nebo ultrakrátké kratasy, v kterých se můžete krásně opálit.

#### Dámské cyklo sukny

Specialitou ženského cyklooblečení jsou v dnešní době velice oblíbené cyklo sukny. Navenek vypadají jako klasická kratší sukny, uvnitř ale nechybí antibakteriální vložka, která je ve většině případů odepínatelná a prátelná.

#### Dámské funkční prádlo

Široká nabídka začíná u pohodlných podprsenek a pokračuje přes tílka a trička do teplých

letních dní, jejichž nejmodernější vlákna jsou určena k odvodu potu a následnému ochlazení povrchu těla. Pro chladnější dny, kdy samostatný cyklistický dres nezajistí potřebný tepelný komfort, jsou pod něj určena funkční termotrika, které vás udrží v suchu a teple.

#### Rukavice

Dámské cyklistické rukavice jsou celkové užší, a v případě dlouhoprstých rukavic také uzpůsobené pro kratší dámské prsty. Stříh dámských rukavic je vytvořen tak, aby dokonale sedl drobnější dlaní a užšímu zápěstí. Mnohdy jsou ve svrchní oblasti palce vybaveny jemným mikrovlákem, určeným pro stírání potu z obličeje. U dámských rukavic se oproti svým pánským protějškům klade mnohem větší důraz na komfort. Dámské rukavice mívají silnější gelové výstelky a jsou i v dalším uzpůsobeny něžnějšímu pohlaví.

#### Dámské tretry na kolo

Cyklistická obuv pro ženy je přizpůsobena jinému tvaru chodidla. Tretry počítají s užší patní částí i kratším chodidlem. Hlavním přínosem speciálních treter je pro cyklistku lepší efektivita šlapání, méně únavy na delší vyjíždě a správná poloha nohy na pedálech. Dámské tretry můžeme v zásadě rozdělit do dvou skupin. Sportovní tretry jsou určené pro sportovnější styl jízdy na kole. Klasická chůze v těchto tretrách není moc pohodlná. Turistické tretry jsou uzpůsobeny jak pro jízdu, tak i pro běžné, civilní použití, takže výlet na kole si můžete bez obav obohatit o procházku v přírodě či návštěvu hradu.

Více informací a širokou sekci speciálních produktů pro ženy cyklistky naleznete na [eshop.kola-radotin.cz](http://eshop.kola-radotin.cz), kde je pro ně vyhrazena zvláštní dámská sekce.

Více informací a širokou sekci speciálních produktů pro ženy cyklistky naleznete na [eshop.kola-radotin.cz](http://eshop.kola-radotin.cz), kde je pro ně vyhrazena zvláštní dámská sekce.