Zámeček – aktivity v době vynuceného volna

Vážené studentky a studenti!

Moc mě mrzí, že tělocvik nemůže probíhat normálním způsobem (věřím, že i vás to opravdu upřímně mrzí☺!). Kladem této zvláštní doby je však spousta času na věci, na které se nám ho běžně nedostává. Například na rodinu a nám blízké a také na pohyb v přírodě. Doufám, že využíváte tyto krásné jarní dny k posílení nejen ducha,

ale i těla. Nabízí se spousta možností a variant pohybové činnosti (chůze, nordic walking = chůze s hůlkami, nordic running, běh, jízda na koloběžce či na kole, in-line bruslení, kondiční cvičení v přírodě, horolezení na cvičných stěnách i na skále – pouze pod dohledem zkušeného parťáka či instruktora, geocaching, jóga, …). Zajímavé je také cvičení na slackline. Níže uvádím náměty a odkazy pro vaši inspiraci.

**Nezapomínejte na používání helmy (in-line, kolo, koloběžka) a chráničů kolen, loktů a dlaní (in-line, skateboard)!!!**

Pro ty z vás, kteří by se rádi zdokonalili, případně se chtěli naučit základy **běhu**, **nordic walking, nordic running, in-line bruslení, jízdy na koloběžce**, , **slackline**, **cvičení v přírodě** nebo **jógy**, doporučuji následující instruktážní videa:

<https://www.youtube.com/watch?v=K8rr0LbPp0s> technika běhu

<https://www.youtube.com/watch?v=BI9ZLQlBh6Y> nordic walking (severská chůze s holemi)

<https://www.youtube.com/watch?v=sgZpd9N342s> nordic running – běhání s holemi

<https://www.youtube.com/watch?v=2koWATHX_PA&list=PLMQxEHK6iUBC75AmCO4GZzzlONRM0AOBW> škola in line bruslení s Martinem Pravdou, 5 částí, jak vybrat brusle, co na sebe, technika jízdy, …

<https://www.youtube.com/watch?v=bwDsozoPb4g> Jak jezdit na koloběžce

<https://www.youtube.com/watch?v=tkrSgCn4pw0> cvičení v přírodě, jak doplnit a zpestřit výběh do lesa

<https://www.youtube.com/watch?v=PARi-PJZ6MA> cvičení na lavičce

<https://www.youtube.com/watch?v=QL0ZQHJxv1o> univerzální kruhový trénink venku

<https://www.youtube.com/user/yogawithadriene> Jóga s Adriene, nepřeberné množství cvičení pro všechny úrovně dovedností, sestavy, vše v angličtině (to by nemělo vadit☺)

<https://www.youtube.com/watch?v=hxyAYxIAG6A> slackline pro začátečníky

Stále oblíbenější a rychle se rozšiřující jsou tzv. **street workoutová hřiště** (neboli venkovní posilovny), kde lze posilovat všechny svalové skupiny. Kde můžete tato hřiště najít v Plzni?

<https://cviceni.mvecko.cz/seznamworkoutovychhristplzen.html#kosutka-park_zemnik> seznam hřišť (neúplný)

<https://cviceni.mvecko.cz/index.html> info o venkovním cvičení

<https://umo1.plzen.eu/zivot-v-obvodu/aktualne-z-obvodu/prvni-plzensky-obvod-otevrel-prvni-street-workoutove-hriste.aspx> hřiště nad ZOO na Vinicích

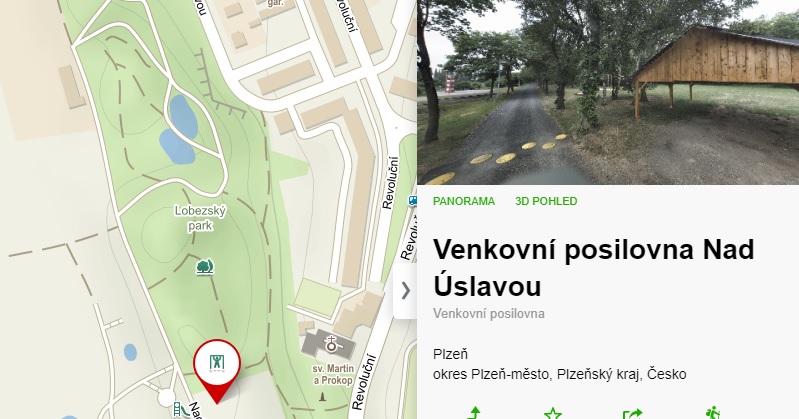
<https://turistickyatlas.cz/vse/misto/8077_workout-park-plzen-lesopark-homolka.html> hřiště pod širým nebem na Homolce

<https://streetworkout.cz/hriste/detail/139-plzen> hřiště Bory Mandlova ul.

<https://www.youtube.com/watch?v=x20Vq765Czg> 8 vzorových cviků na venkovním posilovacím hřišti

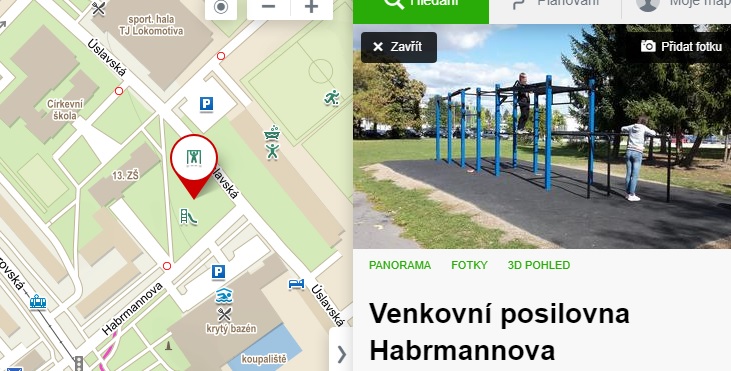


Hezké hřiště je **v Lobezském parku**, kde se dá cvičení spojit s docela členitým během, možno zařadit výběhy do schodů, zaskákat si na trampolínkách nebo se svézt na skluzavkách.



Pokud si půjdete zaplavat do bazénu na Slovany (kdo ví, kdy to půjde☺!), tak hned vedle

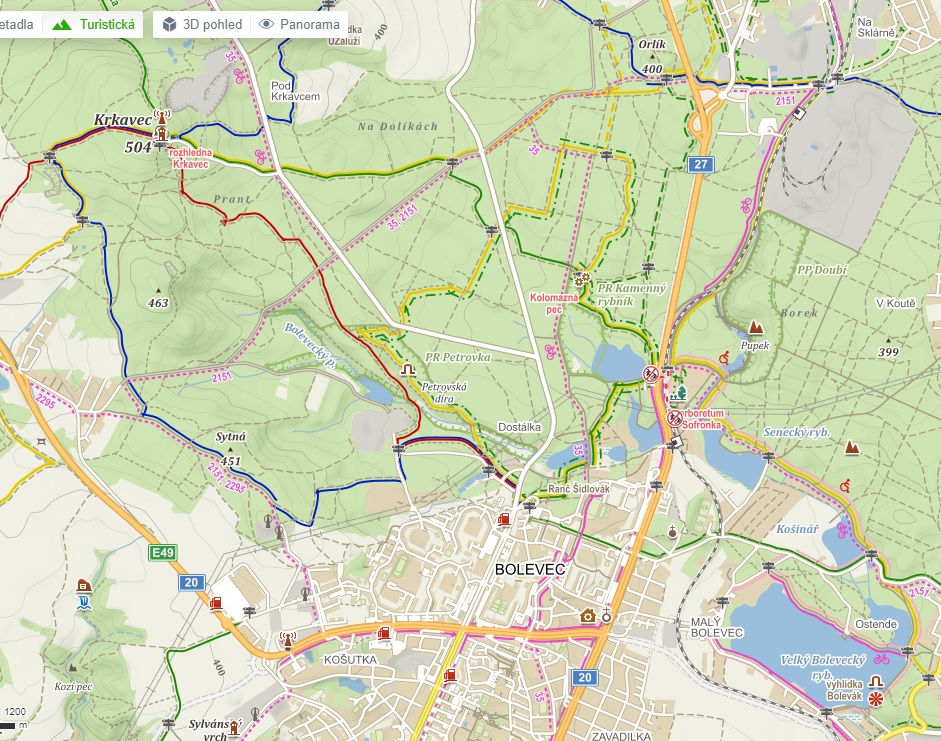
u školy v **Habrmanově ulici** je také malá venkovní posilovna.



Výborným pomocníkem pro pohyb a pobyt v přírodě kdekoliv v ČR je aplikace **Mapy.cz** (aplikaci si můžete nahrát do mobilu a **lze ji používat i off-line**), kde si můžete měřit vzdálenosti, výškový profil tratě, naplánovat trasu a najdete zde i spoustu informací a zajímavostí o různých turistických cílech.

**Několik míst vhodných pro pohybovou aktivitu v Plzni a nejbližším okolí:**

**1. Oblast Boleveckých rybníků a Krkaveckého polesí.**



Nádherná zalesněná oblast s rybníky starými přes 500 let vhodná pro chůzi, nordic walking, běh nebo jízdu na kole.

Za absolvování určitě stojí 7 km dlouhá **Sigmondova naučná stezka**, začíná i končí na konečné tramvaje

č.4 na Košutce. Trasa vede kolem unikátní technické památky **kolomazné pece** nebo kolem 38 metrů vysokého **smrku Trojáku.**

Nedaleko od železniční stanice Plzeň – Bolevec se nachází arboretum **Sofronka** se sbírkou severoamerických borovic a naučnou stezkou o včelách a včelaření.

Přírodní rezervace **Kamenný rybník a Petrovka** (výskyt masožravé rosnatky). Pro otužilce koupání.

Dominantou kraje je vrchol **Krkavce** (504 m.n.m.) s rozhlednou a vysílačem

Nepřeberné množství cest a pěšinek vhodných na běh, kolo i chůzi.

**2. Oblast Horní Berounky a Chlumu.**



Po obou březích řeky vedou **naučné stezky** (Po stopách Fr.Malocha a Údolím Berounky), na pravém břehu řeky stezka prochází přírodní rezervací Zábělá, kde již řadu let žije kolonie kormoránů.

Vhodné pro chůzi, běh, nordic walking či running, pro zdatnější cyklisty (cesta ve svazích Berounky je občas úzká a zerodovaná).

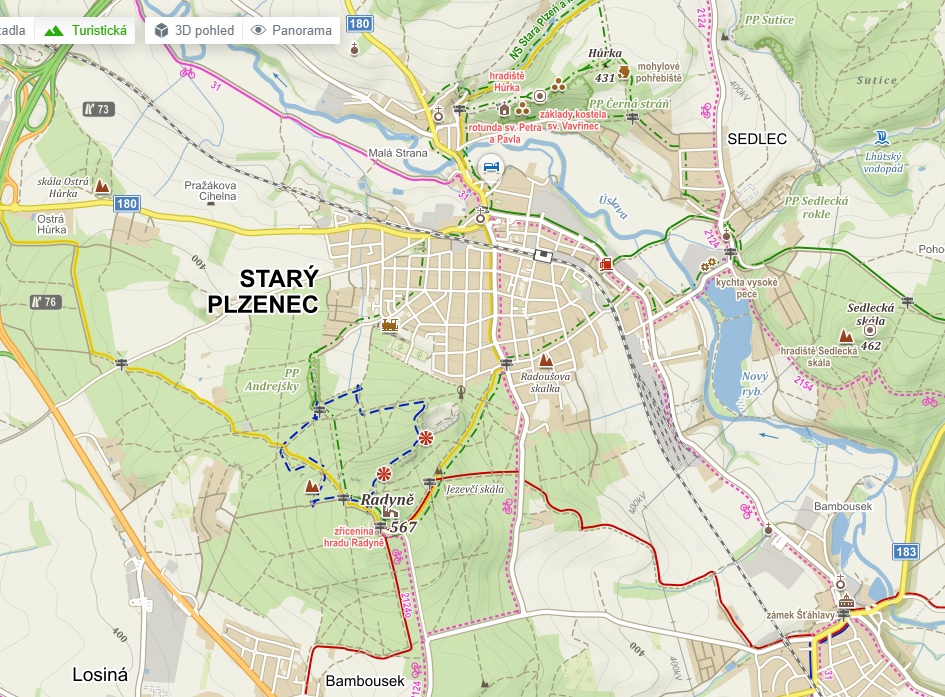
Zajímavé terény na běhání nebo na procházky nabízí také **Chlum** – tvořen starohorními vyvřelými **spility**

(na vrcholu kamenná rozhledna z roku 1926, 25 m vysoká, památkově chráněná, do r.1951 zde stávaly dva skokanské můstky).

<http://rozhledna-chlum.sweb.cz/>

<https://www.turistika.cz/trasy/naucna-lesnicka-stezka-zabela/detail>

**3. Oblast Radyně a Starého Plzence**



Krásná oblast s nejvyšším „plzeňským“ buližníkovým vrcholem **Radyní** (starohorní usazená křemičitá hornina) se stejnojmenným hradem postaveným v cca polovině 14.století Karlem IV.

**Naučná stezka** vedoucí ze Starého Plzence vás provede po nejzajímavějším místech oblasti. Mezi přírodní atrakce patří určitě přírodní památka **Andrejšky**, což je buližníkový hřeben severně od hradu. Andrejšky

a i nedaleká **Ostrá hůrka** jsou oblíbenými horolezeckými terény.

Nejcennější památkou kraje pod hradem Radyní je určitě románská **Rotunda sv.Petra a Pavla** z 10.století, která leží nad levým břehem řeky Úslavy na severním okraji Starého Plzence.

Mezi zajímavé technické památky patří **Plzenecká úzkorozchodná železnice.**

<https://www.horosvaz.cz/skaly-sektor-253/> lezecký areál Radyně a Andrejšky

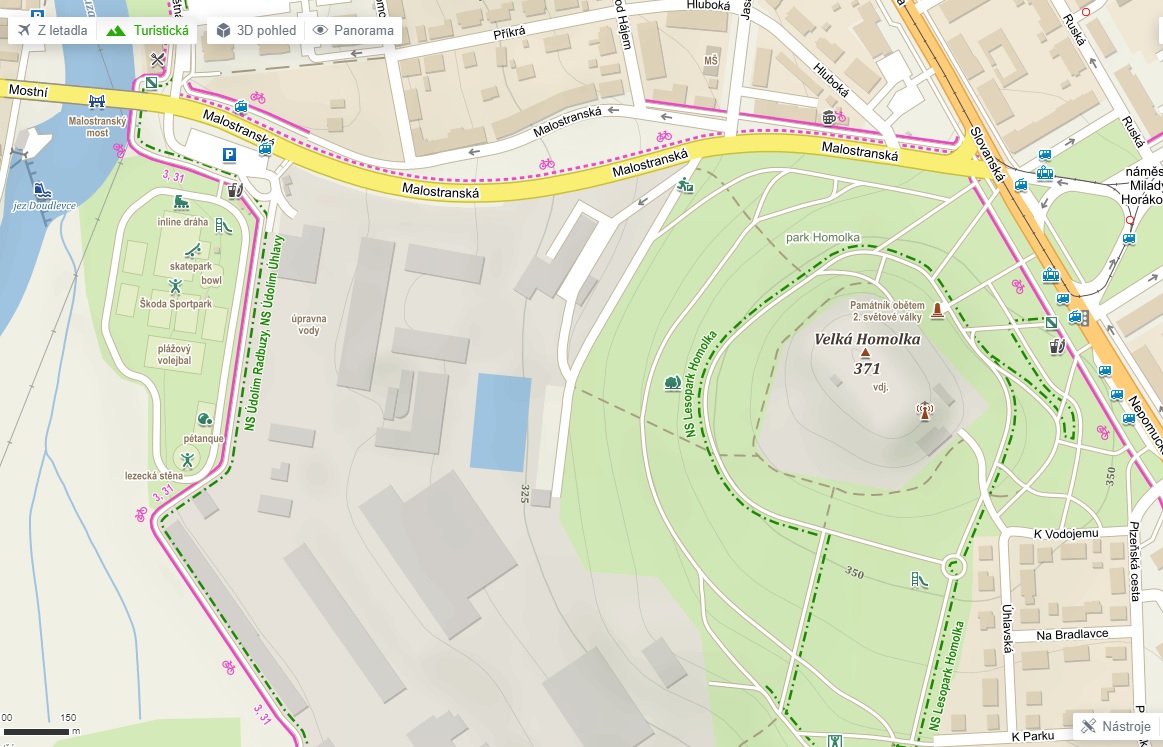
<http://www.plzeneckazeleznice.cz/>

<http://infocentrum.hrad-radyne.cz/>

<https://www.rotunda-hurka.cz/>

<https://www.staryplzenec.cz/volny-cas/naucne-stezky/ns-kolem-st-plzence/>

**4. Homolka a Škoda Sportpark** <https://www.skodasportpark.cz/>



**Lesopark Homolka** leží u konečné tramvaje č.1 na Slovanech. Nabízí naučnou stezku a množství cestiček pro běh i chůzi.

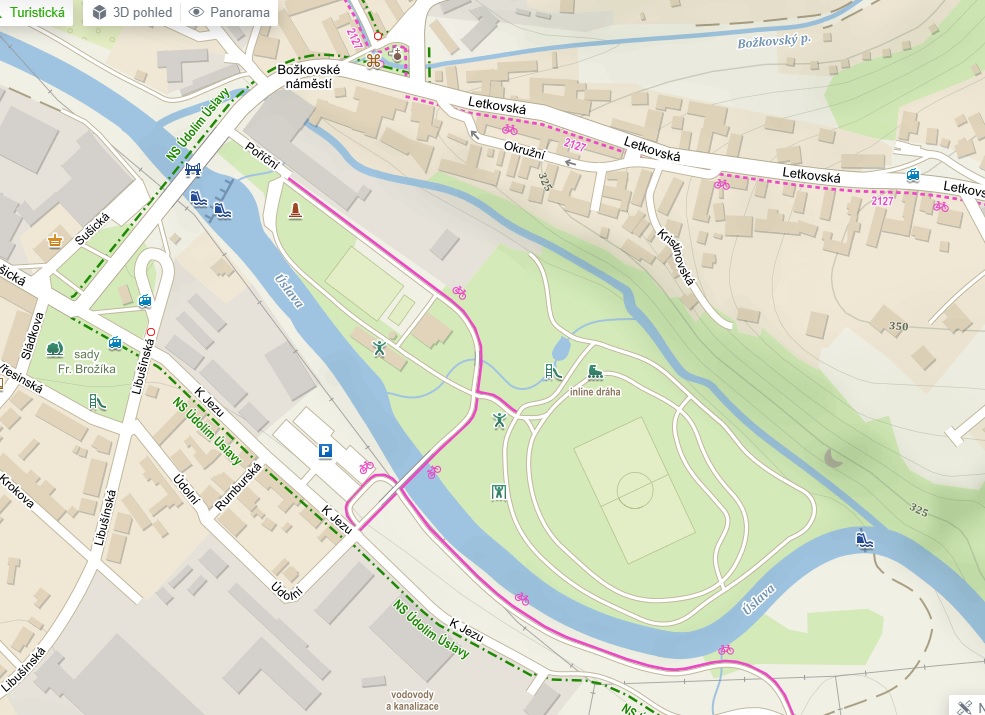
Nedaleký **Škoda Sportpark** leží na pravém břehu řeky Radbuzy (kousek od jejího soutoku s Úhlavou) pod úpravnou vody, která minulý rok oslavila 130 let své existence.

Ve Škodaparku je cca 500 m dlouhá in-linová dráha, 5 hřišť na plážový tenis, asfaltové hřiště s basketbalovými koši, nově zrekonstruovaný skate park se skatebowlem (skatebazénem), dvě hřiště na nohejbal a umělá horolezecká stěna („Plechárna“). Součástí areálu je kiosek s občerstvením.



**4. Božkovský ostrov**

<https://www.bozkovskyostrov.cz/>



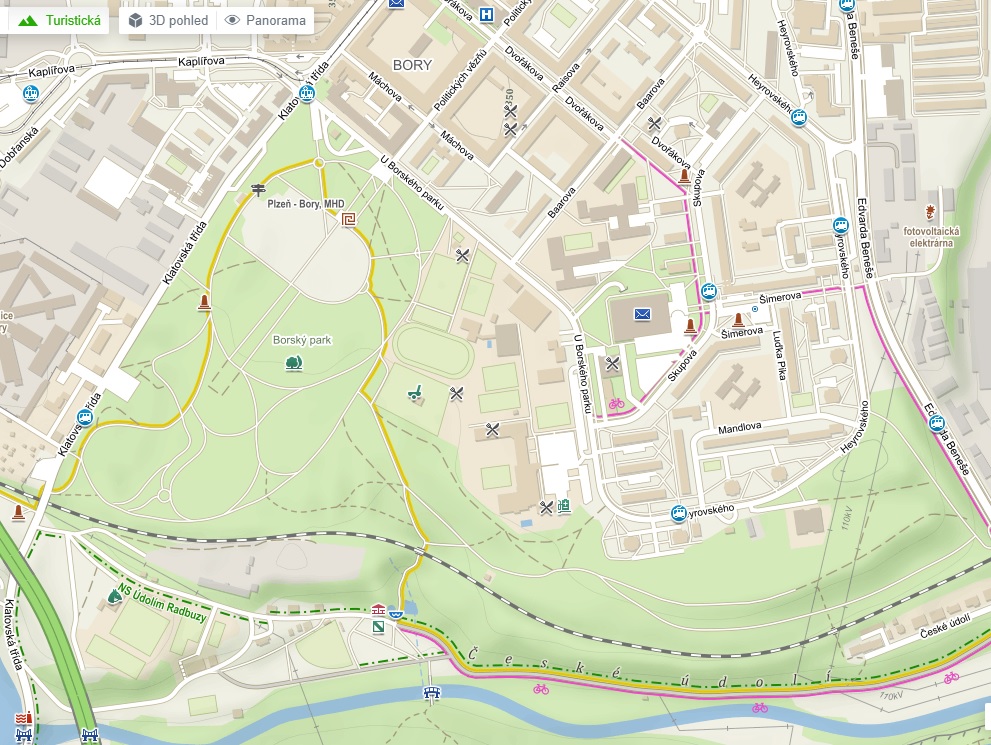
**Božkovský ostrov** je ohraničen řekou Úslavou a dnes již nepoužívaným náhonem. Tento relaxační areál je v provozu od roku 2012 a jeho součástí je cca 500 m dlouhá in-linová dráha, dva okruhy s posilovacími prvky určené pro chůzi či běh (délka cca 600 – 700m), travnaté hřiště (ragby, kopaná, frisbee, …), areál Sokola Božkov se sokolovnou a hřištěm s umělým povrchem (národní házená, fotbal).

V současné době se dokončuje stavba zázemí pro správce a veřejných WC .

Na areál navazuje **cyklostezka podél Úslavy**, která vede až do Starého Plzence, cca 1 km úsek z Božkova a cca 3 km úsek ze Starého Plzence lze také využívat k bruslení.



**5. Borský park**



Borský park, starý 106 let, nabízí velice pestré využití všech možných outdoorových aktivit. Spousta příjemných pěšinek je vhodná pro chůzi, nordic walking, běh i jízdu na kole.

Rozsáhlé travnaté plochy lákají hráče **frisbee** i třeba vyznavače **slack-line.** Součástí areálu je i **hřiště na minigolf, tenisové kurty, volejbalové hřiště, přírodní posilovna, sportovní hala a in-linová dráha.**

V jižní části na park navazuje oblast **Českého údolí** se skautskými klubovnami a **naučnou stezkou Údolím Radbuzy.**

Nedaleko od Borského parku se nachází další relaxační areál **Škodaland,** který leží na břehu vodní nádrže České údolí (Borská přehrada).

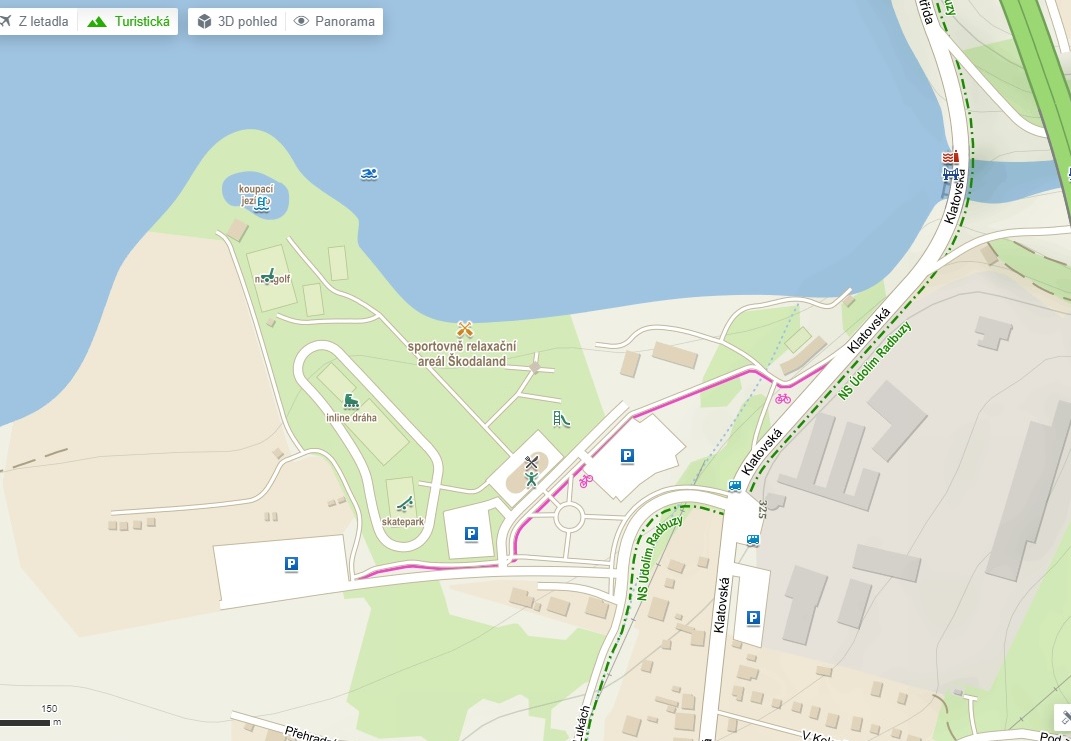
<https://www.turistika.cz/trasy/plzen-naucna-stezka-udolim-radbuzy/detail>

<http://hany.info/cz/galerie/plzen-borsky-park-slackline-akce.html>

<http://hany.info/cz/video/zeleznicni-railway-highline-plzen-full-hd-1080p.html> slackline v Plzni

**6. Škodaland, vodní nádrž České údolí**

<http://www.skodaland.eu/>

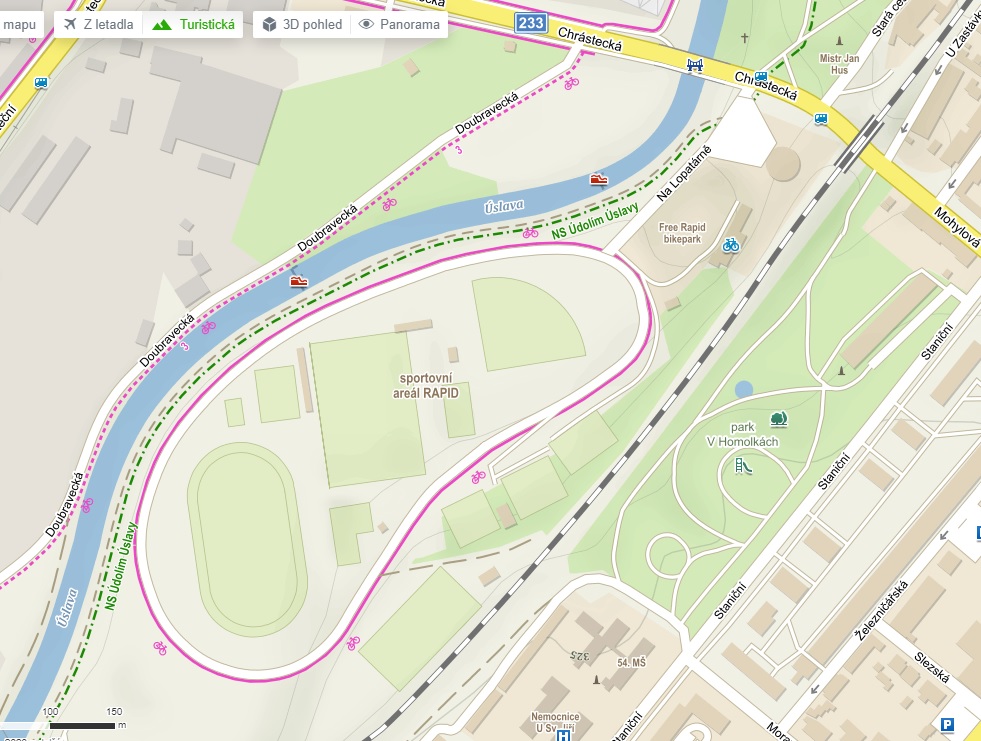


Dominantou areálu je 400 metrů dlouhá **in-linová dráha**, která splňuje parametry pro pořádání oficiálních sportovních soutěží (šíře 6 m). V areálu je několik hřišť (**basketbal, plážový volejbal, fotbal, nohejbal**), dvě vzduchové **trampolíny, skate-park, dětské hřiště, hřiště na minigolf, jezírko** s čistou vodou (oproti vodě v přehradě) a hlavní budova s **restaurací** a sociálním zařízením.

Z areálu každoročně startuje Krajský půlmaraton Plzeňského kraje.

**7. Lopatárna, areál SK Rapid**

<http://rapidplzen.cz/>



Areál **Na Lopatárně** již delší dobu kvůli vleklým pozemkovým sporům sice chátrá, přesto stojí

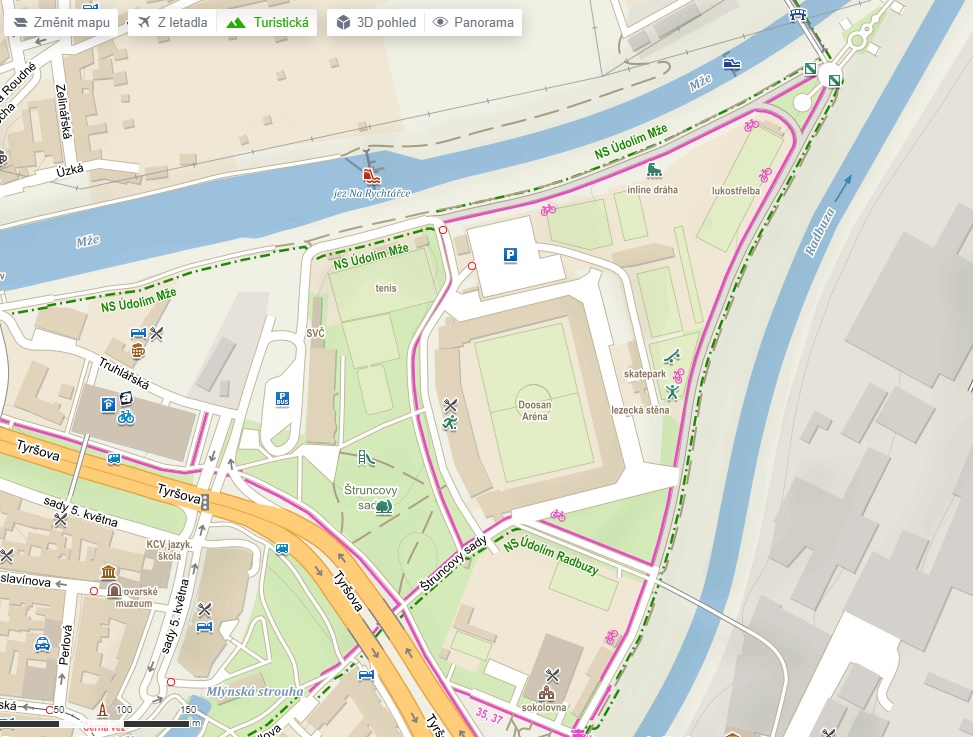
za návštěvu. 1,1km dlouhý asfaltový ovál je původně určen pro **cyklisty**, nicméně dobře slouží i jízdě na **in-line bruslích** (dráha by si určitě zasloužila kvalitnější asfalt), delší ovál na bruslení v Plzni není. Areál doplňují hřiště

na **plážový volejbal** a **plážovou kopanou** (kvalita písku se např.s areálem TJ Lokomotiva vůbec nedá srovnávat)

a hřiště SK Rapid na kopanou (travnaté i s umělým povrchem).

Areál obtéká řeka Úslava, podél které vede naučná stezka Údolím Úslavy a dá se po ní dojít/doběhnout přes Doubravku, Lobzy, Božkov, Koterov, až do Starého Plzence.

**7. Štruncovy sady**



Areál se nachází v prostoru mezi soutokem Radbuzy a Mže prakticky v centru města. V uplynulých letech byl postupně rekonstruován a nabízí opravdu kvalitní sportování. Na své si zde přijdou například horolezci (nebo spíše lezci na umělých stěnách), mohou využívat cca 17 metrů vysokou stěnu **Kobra** a také vedlejší boulderovací stěnu.

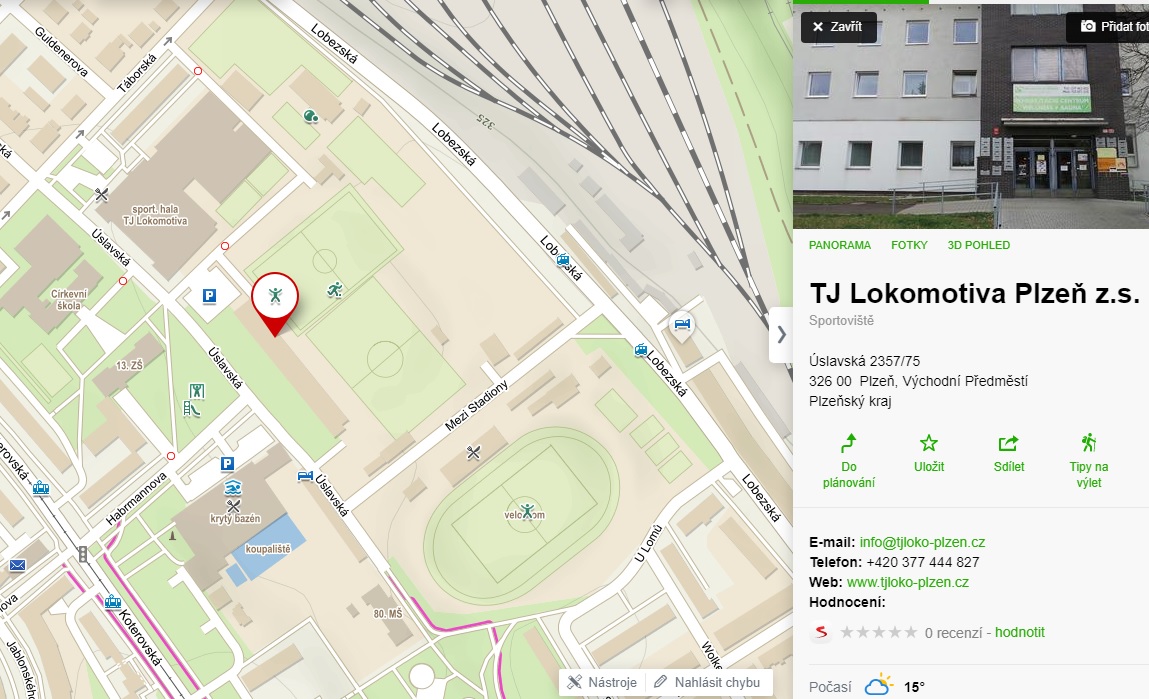
Kromě horolezení je zde možno využít **skatepark**, dětské hřiště, tenisové kurty, jezdit na **in-linech,** **kole**, **koloběžce**, **běhat**, hrát **plážový volejbal.**

Ve Štruncových sadech v budově staré sokolovny (postavena r.1896) působí **TJ SOKOL Plzeň 1**.

<https://www.kudyznudy.cz/aktivity/relax-centrum-ve-struncovych-sadech>

**8. TJ Lokomotiva**

<https://www.tjloko-plzen.cz/>



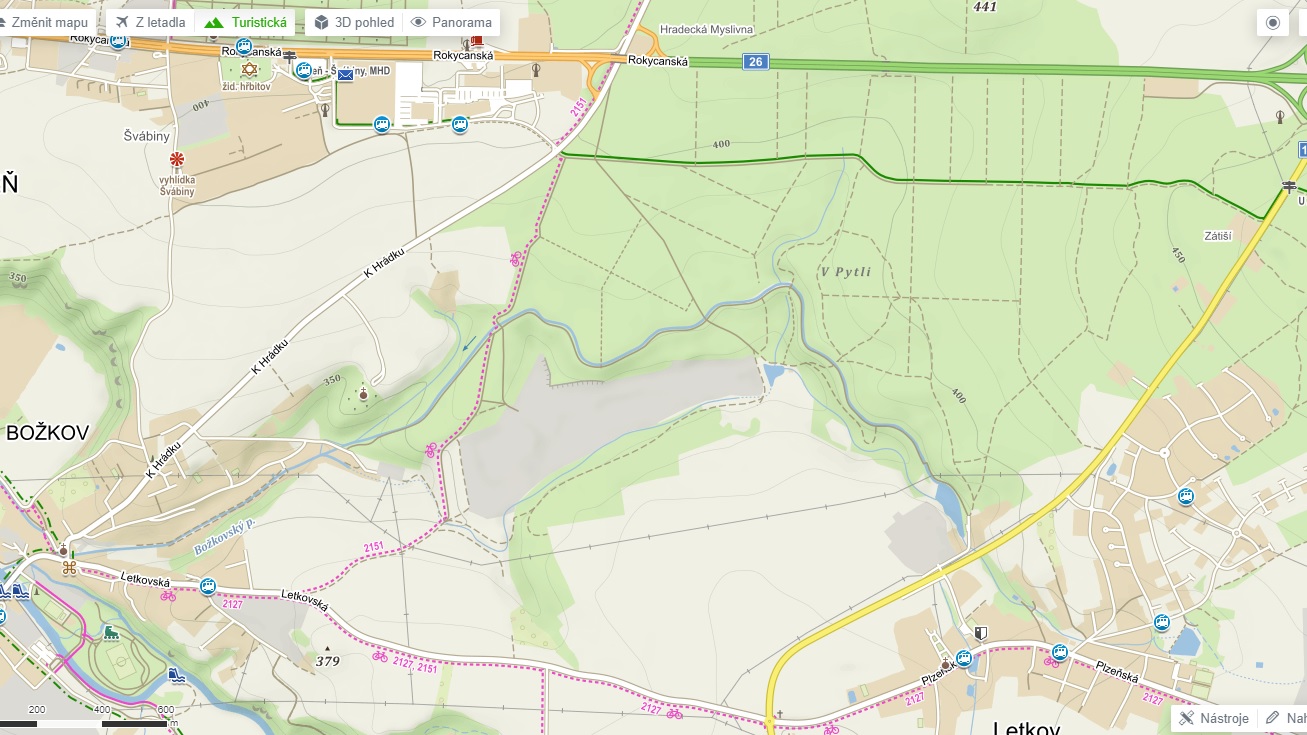
Areál TJ Lokomotiva Plzeň nabízí především vnitřní prostory pro sálové sporty (futsal, florbal, házená, basketbal, volejbal, squash, badminton, indoor golf – dva cvičné simulátory…), ale také 4 hřiště na plážový volejbal, jedno hřiště s umělým povrchem nebo bowlingový areál.

Chloubou Lokomotivy je vnitřní **cvičná horolezecká stěna** (jedna z největších v republice),

kterou provozuje Summit Drive ( <http://www.summit-drive.cz/mountain-activity/horolezecke-kurzy.htm>).



**9. V Pytli**



P

P

P

Málo známá, „neprofláknutá“ lokalita mezi Božkovem, Letkovem a Červeným Hrádkem nabízí nádherné lesní pěšinky pro běh, chůzi nebo jízdu na kole. Oblast protíná Božkovský potok, pouze jedna značená turistická trasa (zelená) a jedna cyklostezka (č.2151), ale po několika návštěvách se v síti pěšin určitě zorientujete.

Vzhledem k horší dostupnosti je ideální dorazit autem a zanechat jej na výše uvedených místech. Pro cyklisty určitě nebude s dostupností problém ☺!

Výše nabízené lokality zdaleka nevyčerpávají možnost Plzně a jejího okolí, přál bych si, aby vám byly inspirací a motivovaly vás k jejich aktivní návštěvě. Stejně tak i seznam pohybových aktivit, který jsem uvedl na začátku, není konečný a definitivní. Opět slouží k vaší inspiraci.

Přeji vám všem pevné zdraví, duševní a tělesnou pohodu. Věnujte se sobě a svým blízkým, buďte aktivní a mějte na paměti že (slovy klasika) „zahálka mladému člověku škodí“ ☺!

**Zdravím vás a těším se na viděnou!!!**

Petr Brousek, 776090265, petr.brousek@mikulasske.cz