

Na kole za krásou českých hor

Česká republika je známá svými malebnými krajinnými scenériemi, které lákají mnoho návštěvníků. Hodně z nich přijíždí do horských oblastí, které nabízejí úchvatné výhledy; od rozlehlých lesů přes průzračné vodní plochy až po malebná horská údolí. Zejména málo obydlené příhraničí skrývá nevšední přírodní poklady, zelené hřebeny a překrásné vodopády, které tvoří dokonalé pozadí pro letní výpravy, na něž se čím dál tím více lidí vydává na kole. Dobrodružství a objevování čeká na každém cyklistickém kilometru i na českých horách. S rozvojem elektrokol a potřebné infrastruktury se tyto oblasti staly dostupné i pro návštěvníky, kteří si do hor dříve na kole netroufali.

Zvyšující se zájem o letní cyklistiku na horách hlásí všechna horská střediska v ČR

Letní cyklistika na horách se těší stále větší oblibě. Podle opakovaných průzkumů pro **Asociaci horských středisek** je cyklistika na 2. místě preferencí sportů na českých horách od jara do podzimu (cca 45 % těch, kteří se chystají na české hory), předstihuje ji jen tradiční pěší turistika (cca 90 %).

„Lidé se začali do českých hor vracet a rostoucí obliba cyklistiky mezi Čechy se promítla i tady – pomáhají tomu např. cyklobusy, nové cyklotrasy apod. Když pomínu excesy způsobené covidem, tak dlouhodobě zájem roste, umožněním dopravy kol na lanovkách a vstupem elektrokol se hory mnohem více otevřely rekreačním cyklistům,“ říká Petr Prouza ze Skicentra Deštné.



To potvrzuje i **Zina Plchová ze Skiresortu Černá hora – Pec**: „Ve Východních Krkonoších se i přes jejich nadmořskou výšku výrazně zvýšil zájem o cyklotrasy ve vyšších partiích hor a po jejich hřebenech. To souvisí právě s elektrokoly a rozvojem s nimi spojené infrastruktury jako jsou např. půjčovny. Díky elektrokolu si i méně zdatný cyklista užije i na horách hezké trasy během jednoho dne.“

Tomáš Drápal z Horského resortu Dolní Morava doplňuje: „O cyklistiku na horách v Česku vždy nějaký zájem byl, ale od roku 2016 začala první vlna rozvoje v podobě budování single tracků a trailů. Po pár letech jsme se na cyklistiku zaměřili mnohem víc a podařilo se nám vybudovat komunitu lidí různých cyklistických úrovní, kteří se k nám opakovaně vrací si zajezdit.“

Na českých horách za posledních 5–10 let výrazně přibylo vybavení pro cyklistiku

Horská střediska s letním provozem stále rozšiřují nabídku vybavení nejen pro cyklisty, ale i pro návštěvníky, kteří si chtějí jízdu na kole na horské dovolené přinejmenším vyzkoušet. „Konstantně roste zájem lidí o aktivní trávení dovolené a volného času, včetně cyklistiky. K uspokojení tohoto zájmu je potřeba investovat do související infrastruktury, což jako horský areál děláme, ale nikdy to nemůžou zvládnout jen samotná střediska; návštěvník to vždy pozná a ocení v horských regionech, kde jsou aktivní i místní obce nebo příslušný kraj,“ vysvětluje **Matěj Kratochvíl z Rodinného areálu Lipno**.

Prakticky v každém horském středisku s letním provozem dnes najdete **půjčovnu** kol a dalšího vybavení pro cyklistiku. „Lidé rádi objevují a chtějí si vyzkoušet různé věci, ale pochopitelně velmi často nemají potřebné vybavení nebo jen na základní úrovni. Tak jako u jiných aktivit, i u cyklistiky jsou dvě základní skupiny: na jedné straně hodně aktivní cyklisti, kteří svým koníčkem intenzivně žijí, na straně druhé rekreační jezdci, kterým se nevyplatí kupovat třeba celoodpružená kola nebo nosiče na auto, ale při pobytu na horách si chtějí vyzkoušet jízdu na trailu nebo delší výlet na elektrokola,“ říká **Matěj Kratochvíl z Rodinného areálu Lipno**. To potvrzuje i **Jakub Hanuš z areálu Ještěd**: „Vyznavači elektrokol často využívají zdejší hustou síť zpevněných cest ještědskými lesy směrem nahoru, které je dovedou třeba až na dominantu Ještědu.“

Takřka v každém středisku si dnes můžete půjčit klasická horská kola včetně dětských, někde s ohledem na zájem návštěvníků vsadili na elektrokola, větší půjčovny nabízejí i dětské vozíky a sedačky. „Do naší půjčovny v Janských Lázních jsme pořídili opravdu výkonná elektrokola, jejichž baterie mají dostatečnou kapacitu, aby utáhla dětský vozík. Zároveň nabízíme i juniorská elektrokola, takže na cyklo výlet může vyrazit opravdu celá rodina,“ vypočítává **Zina Plchová ze Skiresortu Černá hora – Pec**.

Zapůjčení prilby je už dnes samozřejmostí, leckde dostanete v ceně půjčoveného za kolo rovnou i jízdu na lanovce. Stále častěji také horské areály zřizují půjčovny přímo u jednotlivých cyklistických atrakcí a nemusíte se tak spoléhat jen na jednu či dvě větší půjčovny dole ve středisku. „Každé kolo po vrácení projde tzv. základní údržbou: umytí, promazání řetězu, vidlice. Dále proběhne kontrola brzd i brzdových destiček a kolo je připraveno na další den,“ upřesňuje **Kamil Kotucz z Horského resortu Dolní Morava**.

S kolem na lanovku i do cyklobusu

V 35 tuzemských horských střediscích s letním provozem jezdí **lanovky**, které čím dál víc využívají nejen pěší turisté, ale i návštěvníci hor s koly – všechny tyto lanovky umožňují dopravit nahoru zdarma kola, zpravidla prostřednictvím závěsných háků.

Provozní dobu lanovek v konkrétním středisku je možné předem zjistit na jeho webu nebo na portálu www.holidayinfo.cz, kde přehledně a na jednom místě každý najde řadu informací o mnoha horských střediscích – od provozu lanovek přes mapy a předpověď počasí až po záběry z webových kamer.

Horská střediska se snaží cyklistům i elektrocyklistům vyjít maximálně vstříc. „Nabízíme tzv. *Cyklotour*, kdy si cyklista výhodně zakoupí spojenou jízdenku na dvě lanovky ze Špindlerova Mlýna a z Herlíkovic na Žalý, díky čemuž během jednoho dne absolvuje nenáročný výlet krkonošskou přírodou, vhodný také pro rodiny s dětmi, klidně na klasickém kole,“ říká **Libor Kouřil ze Skiareálu Špindlerův Mlýn**.

Přitom neplatí, že elektrocyklisté lanovky ignorují a že by kola vozili lanovkou jen jezdci na klasických horských kolech. I elektrocyklistům se často vyplatí vyvézt se nahoru lanovkou, ušetřit tím kapacitu baterie a užít si pak delší výlet v horních partiích. Například v lokalitě mezi Černou horou a Pecí pod Sněžkou tomu vycházejí vstříc zvýhodněným e-bikem passem, který k elektrokolu z místní půjčovny přidává jízdu na každé ze tří letních lanovek, a podobné to je i v dalších střediscích.

U dolních stanic lanovek fungují **servisní samoobslužné body** s náradím a hustilkou, ve větších střediscích s hodně rozvinutou cyklistickou infrastrukturou najdete takové body i v terénu na trasách a nezdíka je dole ve středisku profesionální servis.

Rostoucí popularita elektrokol se projevuje v sortimentu půjčoven, ale zároveň v horských střediscích přibývají **dobíjecí stanice**, kde si může elektrocyklista zdarma dobít baterii svého kola, klidně vlastního. Stejně rychle roste počet míst, kde je možné si **umýt kola** po výletu nebo dovádění na cyklotrailech – od jednoduchého zázemí s wapkou až po profesionální myčky kol. Při budování ubytovacích zařízení se zpravidla už rovnou počítá s prostorami pro uschování kol ubytovaných hostů.

V řadě horských regionů lze využít k přesunu **cyklobusy**, někde provozované obcemi a jinde přímo horskými středisky.

Trasy vhodné i pro rekreační cyklisty

K světově unikátní síti českého turistického značení v poslední době přibývá i hustá **sít cyklotras** a české hory v tomto nejsou výjimkou. Páteří síť cyklotras se žlutými tabulkami nebo pásovým značením vyznačuje Klub českých turistů a horská střediska k ní přidávají některé vlastní trasy a cyklotraily.

Většina horských středisek s letním provozem uvádí na svých webových stránkách nejen provozní dobu lanovek a přehledy nabízených služeb, ale i **tipy na konkrétní vyzkoušené cyklotrasy** podle věku nebo zkušeností cyklistů. A opravdu teď nemluvíme o bikeparcích nebo náročných trailech pro „hardcore“ cyklisty (tyto záležitosti se na českých horách začaly před lety budovat jako první), ale o vyznačených trasách pro lidi, kteří prostě jen rádi občas sednou na kolo a projedou se přírodou, třeba i s dětmi.



Přibývá možností, jak si na českých horách mohou užít kolo rekreační cyklisté nebo rodiny s dětmi. I ve střediscích, kde už delší dobu funguje bikepark nebo cyklotraily, se stále více věnují i méně zkušeným jezdcům nebo dětem. Upravují a vytyčují se méně náročné trasy, objevují se začátečnické zóny a cvičné trasy pro výuku horské cyklistiky. Jedna z nejčerstvějších bude od července v areálu na **Ještědu** v podobě krátké stezky vytvořené menšími terénními úpravami, doplněné dřevěnými překážkami a kamennými pasážemi. Ve **Skicentru Deštné v Orlických horách** bude od července k dispozici nenáročný Rodinný trail. Další areály jako např. **Lipno nad Vltavou** nabízejí i kursy jízdy na trailech s instruktorem. **Skiareál Klínovec** má také skoro 70 km značených tratí různých obtížností pro horská kola a koloběžky, přičemž pod označením „Cyklistika bez námahy“ jsou zařazeny ty nejsnazší v podobě lesních cest svrhu dolů, které všechny končí dole opět u lanovky. „Zavedený a vyhlášený klínovecký Trail park už také nabízí i méně náročnou desetikilometrovou trať Azur, která je v kombinaci s půjčením kol nebo koloběžek častým cílem školních nebo rodinných výletů. V sezóně je tedy v naší půjčovně rušno, takže i když jsme výrazně rozšířili sklady, doporučuji online rezervaci – je to ostatně i pohodlnější“, říká **Jaromír Hradil ze Skiareálu Klínovec**.

Návštěvníci areálu **Lipno** mají k dispozici cca 200 kilometrů cyklostezek vhodných pro cyklisty všech úrovní zdatnosti. Stezky jsou dobře značené a vedou krásnou krajinou okolo lipenského jezera a podél řeky Vltavy. „K nejhezčím patří okružní Jezerní cyklo/inline stezka v délce 21 km. Jde o součást Povltavské cyklostezky, velkého projektu Jihočeského kraje spojujícího místa kolem Vltavy. V současnosti se jezdí podél břehů Lipenské nádrže až do Loučovic, ale už se buduje další úsek do Vyššího Brodu, který má být dokončen letos na podzim,“ upřesňuje **Matěj Kratochvíl z Rodinného areálu Lipno**.

Unikátem, jehož obdobu v Evropě najdete už jen v rakouském Söldenu, je **Bike Region Králický Sněžník**, který pod jednou značkou propojuje 4 horské areály prostřednictvím tzv. Kralické magistrály. Nabízí 150 kilometrů jednotně značených cyklotrailů, srozumitelně škálovaných podle obtížnosti Family, Hobby a Expert, na které jsou navázané i cyklobusy. Všechny trasy jsou široké a mají dostatek bezpečných odpočinkových míst. Navíc jsou oddělené, takže se na nich nemíchají jezdci odlišných úrovní. **Tomáš Drápal z Horského resortu Dolní Morava** vypočítává: „Aby všechno dobře fungovalo, museli jsme nejen vybudovat doprovodnou infrastrukturu, tj. dobrý servis, vybavenou půjčovnu, prodej doplňků a náhradních dílů, profi myčku na kola a dobré značení tras, ale také zajistit dobrou informovanost a orientaci cyklistů – ti teď mají k dispozici mapu celého bike regionu i s 3D aplikací.“

Začínajícím novým trendem jsou **naučné cyklostezky** určené zejména nejmenším cyklistům. „Na téměř osmikilometrové cyklotrase *Jízda za zvířátky*, která vede z horní stanice ve Svatém Petru na Pláni ke spodní stanici lanovky, se děti dozvědí víc o životě zvířátek, která mohou při troše štěstí potkat na cestě krkonošskou přírodou,“ uvádí konkrétní příklad **Libor Kouřil ze Skiareálu Špindlerův Mlýn**.

Užitečné informace pro cyklisty na českých horách v létě (střediska, lanovky, trasy atd.)

- [Holidayinfo - domovská stránka](#) – přehled horských středisek s letním provozem, informace o fungujících lanovkách, webkamery ze středisek, předpověď počasí.
- portály České centrála cestovního ruchu Czechtourism: [Česko jede \(ceskojede.cz\)](#) a [100 tipů na cyklovýlety - nenáročné projížďky i dálkové cyklotrasy – Kudy z nudy](#) – tipy na zajímavé cyklotrasy i na horách, s možností vyhledávat podle stupně obtížnosti.
- [Cyklostezky a cyklotrasy pro děti na kole, mapa \(vylety-zabava.cz\)](#) – tipy na cyklotrasy vhodné pro jízdu s dětmi
- Horská střediska nabízí na svých webech konkrétní tipy na cyklistické trasy v daném regionu - zde jsou přímé odkazy na tato doporučení: [Lipno](#), [Klínovec](#), [Dolní Morava](#), [Černá Hora-Pec](#), [Špindlerův Mlýn](#), [Herlíkovice](#), [Harrachov](#), [Rokytnice n.J.](#), [Ještěd](#), [Monínec](#).

S osobností v sedle kola: Radek Jaroš

Radek se stal 15. horolezcem na světě a prvním Čechem, který vystoupil na všech 14 světových osmitisícovkách bez použití kyslíku. Nově se stal ambasadorem projektu Kolo pro život. Kromě horolezectví „ujíždí“ právě na cyklistice.

„Lidi mne sice znají kvůli Himálaji a jiným velehorám, moje cesta k nim vedla ale z našich malých, zato nádherných hor. Tam se pořád vrátím. Ovšem dnešní doba nabízí kdysi neuvěřitelnou vymoženost. Horské kolo! Když jsem na něm poprvé seděl, vypůjčil jsem si ho od kamaráda, vyzkoušel jízdu v terénu a rychlost, jakou se dá přesunout tam, kam bych se pěšky nevydal, pochopil jsem hned, že bez horského kola se nedá žít!

Jízda v sedle kola po horské krajině přináší neuvěřitelnou a do té doby nepoznanou svobodu pohybu. Člověk stojí na vyhlídce a v dálce na obzoru vidí další kopec, chatu nebo hřeben, kam by mohl pokračovat. Prostě krásná místa anebo sportovní, výkonnostní cíl. Stačí málo, chuť šlápnout do pedálů a projet se krásnou přírodou, po silnici, polní, lesní cestě, pěšině. Za celý den na pohodu se dají bez problému zdolat desítky kilometrů. I stovku.

Vždy jsem tvrdil a tvrdím, že hory patří všem, jen je třeba respektovat především ostatní lidi a určitá pravidla. Odměnou jsou zážitky v přírodě, z nádherných míst, kam by se člověk pěšky těžko dostal. Hory na kole jde navíc vychutnat s partou či s partnerkou nebo klidně při „točení rodných hodin“, když máte děcka a manželku. A můžete je při tom naučit milovat přírodu, ukázat jim, že svět není jenom displej telefonu, a že pohoda i extrém se dá zažít i v reálném životě. Na našich horách.“

Proč horolezec jezdí na kole?

„Kolo jsem proháněl od dětství. Měl jsem samozřejmě hrozný kostitřasy. Ale někdy v 18 letech se mi podařilo koupit v Tuzexu za bony první kolo favorit. Když v polovině 90. let nastoupila éra horských kol, ihned jakmile jsem se na jednom vypůjčeném poprvé svezl v terénu, prohlásil jsem, že „bez horského kola se nedá žít!“ A druhý den jsem si ho šel koupit. Na přelomu tisíciletí jsem měl čtyři operace kolen. Musel jsem omezit běhání, ale jezdil jsem na kole!“

S osobností v sedle kola: Kateřina Neumannová

Kateřina byla první českou sportovkyní, která závodila na zimní i letní olympiádě. Je známá zejména díky úspěchům v běhu na lyžích, ale věnovala se se cyklistice a láska ke kolu jí zůstala dodnes, kdy je – kromě jiného – i prezidentkou Asociace horských středisek ČR. (katerina@neumannova.cz)

„Kolo pro mě kdysi bylo důležitým tréninkovým prostředkem a teď je to hobby, koníček. Cyklistikou často trávím volné chvíle, víkendy nebo část dovolené. Mám kolo horské i silniční a různě je převážím mezi Prahou a Šumavou. Na Šumavě ale většinou vítězí mountainbike. Prostě kolo je taková svoboda, není problém se sebrat a vyjet na pár hodin na výlet a stihnout vidět hodně krásných míst.

Mnoho let jsem prožila na horách, které mám moc ráda dodnes, a na Šumavu jezdím každý víkend. Tam mám i svou oblíbenou trasu pro jízdu na horském kole – ze Zadova přes Borová Lada na Strážný a pak se zpátky vrátím po turistické červené, která vede prakticky po státních hranicích směrem na Knížecí Pláně, na prameny Vltavy a Kvildu. Je to krásný okruh, ale náročnější.

Pro rodiny s dětmi a méně zdatné cyklisty doporučuji cokoli z Modravy, okolo Modravského potoka na Březník nebo naopak z Kvildy na prameny Vltavy, na Bučinu. Případně kanály kolem Srní a Antýglu, to jsou super upravené trasy, kde jedete příjemně v chládku a každou chvíli narazíte na občerstvení.“

Praktické informace a rady pro cyklistiku na českých horách

Jezdit na kole není věda, ale je dobré připomenout si několik pravidel, které vám umožní užít si jízdu v horském terénu naplno. Hory jsou pro kolo jako stvořené. Krásné cesty, trasy pro všechny milovníky cyklistiky.

Hana Topolovová, expertka na cyklistiku, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova
(topolovova@ftvs.cuni.cz)

*„**Nastavte si správně kolo.** Prvním krokem je nastavení optimálního posedu na kole, ať už jde o horské kolo, elektrokolo, silniční kolo či gravel bike. Kolo by vám prostě mělo sedět. Je to nezbytné pro snadné ovládnutí, bezpečnost, ale i vaše zdraví. Klíčové je správně nastavit sklon a výšku sedla, polohu řídítek, polohu brzdových pák a páček řazení, ale s tím vším vám specialisté v obchodě či půjčovně poradí.*

***Jak šlapat.** Úplným základem je samotné šlapání, měli byste šlapat takzvaně "do kruhu". O co jde? Jelikož jsou obě pedálové kliky pevně spojené, zvedá vlastně jedna noha při šlápnutí dolů druhou nohu nahoru, čímž vydáváte energii jinam než do dopředného pohybu. K maximálnímu využití vašeho výkonu pro pohyb kola byste tedy měli aktivně šlapat oběma nohama po celých 360°, tj. v zadní části opisovaného kruhu nohu aktivně zvedat nahoru. S tím souvisí i zásada, že úhel v kotníku by měl být vždy o něco větší než 90 stupňů. Při jízdě myslete také na to, že je zbytečné jezdit na těžké převody. Těžší převody nejsou samy o sobě nesprávné, ale zbytečně se unavíte. Optimální tempo rekreačních jezdců je cca 60–80 otáček za minutu.*

***Jízda do kopce.** Pro výjezdy do kopce volte lehké převody, bude se vám terén lépe zvládat. Krátká stoupání doporučujeme zdat jízdu „ze sedla“, při delších výjezdech je třeba plynule a rovnoměrně šlapat při jízdě „v sedle“. Další jednoduchá rada zní: Pokud jedete členitým terénem s kořeny a kameny, dívejte se 1–2 metry před sebe. Začátečnická chyba je sledovat přední kolo. Jakékoliv nerovnosti se totiž snažíte korigovat a výsledkem je, že většinou spadnete.*

***Jedeme z kopce a brzdíme.** Pro bezpečnost jízdy z kopce je velmi důležitá správná technika brzdění. Dnes hodně rozšířené kotoučové brzdy jsou velmi účinné, pro zabrzdění kola vám stačí malý pohyb jednoho prstu. Brzděte oběma brzdami současně, ale více tou zadní. Zároveň brzděte dávkově, ale ne trhaně, aby se kotouče nepřehřívaly. Pokud máte dojem, že kotouče jsou po delším brzdění až moc horké, nezkoušejte jejich teplotu rukou a nechte je chvíli samovolně chladnout, a dejte si přestávku.*

Přední brzdu používejte s citem, ať nedostanete přední kolo do smyku. Říká se, že kolo si cestu najde. Věřte, že je na tom mnoho pravdy, brzdou je hlava, kdy kvůli strachu začneme zbytečně dělat chybné kroky. Stabilní geometrie, široké pláště a velká 29" kola mnohdy dokážou vyřešit i nečekané situace. Obecně lze doporučit, abyste při jízdě z kopce stáli v pedálech. Pokrčenými koleny a přenášením váhy vpřed a vzad reagujete na nerovnosti terénu. V prudkém sjezdu můžete přenést těžiště až dozadu za sedlo. Naučte se číst terén, ve kterém jedete. Pokud máte před sebou vlhké kořeny nebo kameny, přejíždějte je kolmo. Snížíte tím riziko smyku, smeknutí kola.

***Pití a jídlo na kolo patří.** Takzvaný hladák nebo dehydrataci organismu nechcete zažít. Doporučujeme, abyste pili průběžně po celou dobu výletu. Nejlépe funguje minerální či kohoutková voda nebo neslazené čaje. Nespoléhejte se pouze na pocit žízně. Lidské tělo při fyzické námaze může snadno ztrácet tekutiny a pocit žízně se dostaví až ve chvíli, kdy už tento hydratační dluh není možné splatit.“*

SHRNUTÍ: ŠLAPAT OBĚMA NOHAMA „DO KRUHU“ – NEJEZDIT ZBYTEČNĚ TĚŽKÉ PŘEVODY – ŘADIT RYCHLOSTI POD KOPCEM – NEDÍVAT SE POD PŘEDNÍ KOLO – NEPODCENIT PITNÝ REŽIM

Děti na kole a na horách? Rozhodně ANO!

Dětská cyklistika zažívá boom: rozšiřují se možnosti, zlepšuje se výbava i celková osvěta. Patří malé dítě na kolo nebo je to spíš rozmar rodičů, kteří jsou vášniví cyklisté? A od kolika let je vhodné začít?

Děti rozhodně na kolo patří, je to zdravý sport i rozptýlení. „*Kolo musí děti bavit, je třeba vhodně vybrat terén i samotný stroj. Asi nikdo nevytáhne pětiletého prcka na šestihodinový výlet v kuse. Je potřeba myslet na zastávky a nějaké rozptýlení po cestě. Pokud to dítě nebaví, zasekne se a výlet může být zkažený*“, říká **Roman Blažek (Beany, výrobce dětských kol)**. Naštěstí v současné době vzniká kolem cyklistických tras spousta možností, jak si cestu zpříjemnit a dítě překvapovat rozmanitými aktivitami. Kromě občerstvení zaujmou děti různá hřiště nebo poznávací úkoly na informačních cedulích, úplně nejoblíbenější jsou různá stanoviště s možnostmi hry s vodou. Zejména horská střediska se zaměřují na vytváření velmi interaktivních center, kde např. protéká voda různými koryty přes mlýny nebo je k dispozici i malá vodní plocha s dřevěným vorem. Jedná se o skvělé propojení míst, která v zimě slouží zimním sportům a v létě mají ideální podmínky pro zastávky turistů či cyklistů se svými dětmi.



Aby děti cyklistika bavila, je důležité nepodcenit výběr kola a je důležité si uvědomit, že **DĚTSKÁ KOLA NEJSOU ZMENŠENINY TĚCH VELKÝCH!** Do přibližně dvou a půl let je ideální odrážedlo, kde se naučí držet rovnováhu a ovládat říditka, zhruba od tří let tedy mohou „přesedlat“ na kolo. „*Obecně bychom doporučovali uzpůsobit společný čas tak, aby dítě mohlo být samo co nejvíce aktivní. Tzn. terén a délku tras uzpůsobovat dětem a nevozit je celý den jako zavazadlo ve vozíku či sedačce,*“ vysvětluje **Tereza Nováková, specialista na fyzioterapii v**

pediatrii a sportu z Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Bude samozřejmě záležet na programu každé jednotlivé rodiny, jak intenzivně budou s dětmi trávit společný čas na kole, jak náročný terén budou volit a jaké cíle si stanoví. Důležité je, aby v době, kdy se dítě učí plně ovládat kolo, byl volen bezpečný prostor. Kupodivu přeplněná cyklistická stezka v nížině může být nebezpečnější než dobře zvolená a málo frekventovaná trasa ve zvládnutém terénu nebo v údolích hor.

Několik mýtů o dětské cyklistice

NA GEOMETRII RÁMU NEZÁLEŽÍ – pro pohodlí, zdraví dítěte i bezpečné ovládnutí kola je zásadní stavba rámu. „*Rám nesmí být zbytečně dlouhý, posazení vůči říditkům musí být v rovnováze. Dítě by nemělo být příliš vzpřímené anebo naopak v nepohodlném nezdravém předklonu. Kolo se pak dítěti hůře ovládá a ohrožená je tím pádem i jeho bezpečnost,*“ říká **Roman Blažek, Beany.**

VÝBĚREM NESPRÁVNÉ VELIKOSTI NEUBLÍŽÍM, JE TO JEDNO – první dojem dítěte z kola a jízdy na něm je naprosto klíčový. Špatný výběr velikosti rámu dítěti často znechutí celou cyklistiku, protože se mu kolo prostě špatně ovládá. Spíš než dítě kolo, pak řídí kolo samo svého jezdce. Nemluvě o tom, že nepadnoucí rám a s ním související špatný posed na kole můžou mít neblahý vliv na pohybový aparát dětí. „*Při neideálním posedu na kole bude dítě dříve unavené, pocítí diskomfort nebo dokonce bolest, což může mít negativní vliv nejen na pohybový aparát, ale i na stabilitu na kole, jistotu a dobrý pocit z jízdy,*“ říká **Tereza Nováková, specialista na fyzioterapii v pediatrii a sportu z Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.**

NA DESIGNU NEZÁLEŽÍ – design je tak trochu zapeklitá věc, musí vyhovovat jak rodičům, tak samotným dětem. Jízda na kole bude děti bavit víc, když budou mít kolo, které se jim líbí. Nás dospělé by přece taky nebavilo jezdit v autě, co se nám nelíbí :-)

Cyklistický outfit – co na sebe?

Hana Topolovová, expertka na cyklistiku, Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (topolovova@ftvs.cuni.cz)

„Cyklistika je pohodový sport, který vás umí po všech stránkách bavit a naplňovat. Vyžaduje ovšem nejen připravené kolo, ale i funkční outfit! Jak se tedy vhodně obléci? První úvahy by měly směřovat k zamyšlení, jak dlouho budeme na kole jezdit a za jakého počasí. Říká se, že neexistuje špatné počasí, ale špatně oblečený cyklista. Základem je cibulové vrstvení oblečení.

Krok první. Jednoduchá pomůcka říká, že když vyjdu ven, mělo by mi být trochu chladno. Takže se neoblekejte nadbytečně, dochází pak k přílišnému pocení, které organismus chladí. Jak se tedy oblékat na kolo? Zabalit se jako cibule. Pro první vrstvu je vhodné použít funkční prádlo, aby odvádělo pot od těla. U žen je důležitá i funkční sportovní podprsenka.

Krok druhý. Druhá vrstva má za úkol především dostatečnou termoizolaci, její hřejivost volíme podle venkovní teploty. Navrch si oblečeme jen slabší větrovku nebo membránovou bundu – dres. Ta je voděodolná a zároveň neprofoukne. Do mokra lze zvolit oblečení s goretexovou membránou. Důležité je nezapomínat na reflexní prvky na oblečení. Některé cyklistické oblečení má reflexní prvky již přímo na sobě. Na trhu jich je spousta různých doplňků: pásky a blikačky.

Budte v bezpečí. Ruce jsou dalším styčným bodem s kolem a zaslouží si naši péči, zvláště pokud holdujeme delším vyjížděním nebo bikování v náročném terénu. Rozhodující vliv na komfort jízdy mají kvalitní rukavice a gripy. Nutnost ochrany hlavy je další neoddiskutovatelnou součástí cyklistiky. Pevnost a bezpečnost je u sportovních přileb dnes již standardem, nejdůležitějšími kritérii výběru by tedy měla být hmotnost, nebo spíše lehkost, sofistikovaný systém odvětrání, tvarová kompatibilita s naší hlavou a samozřejmě design.

Co na závěr dodat? Snad jen, že počasí na horách se může rychle měnit, tak nepodceňte výbavu. Malý batoh, kde bude suché triko, nákrčník nebo již zmíněná cyklistická bunda a svačinka, je nezbytný základ, který v terénu oceníte.“

Jak používat elektrokolo

Kamil Kotucz, Horský resort Dolní Morava

„Elektrokolo je poháněno elektromotorem, ale nejde o elektromoped, takže vždycky musíme šlapat sami a elektromotor nám vlastně jen pomáhá, a to v intenzitě, jakou si určíme.

Dojezd elektrokola záleží jednak na kapacitě konkrétní baterie a zejména na tom, jak elektrokolo používáme, respektive jak velkou podporu elektromotoru si nastavíme. Pokud jedete poprvé na elektrokole a nevíte, co přesně můžete čekat, pak zejména na horách doporučuji naplánovat si nejprve kratší vyjížděku do 40 km, abyste zjistili, jak vám podpora elektromotoru vydrží. Důležité je dobré zacházení s baterií, ideální je nejet pořád na plný výkon. Pak se dá i na horách ujet v průměru 60–80 km. Milovníci aplikací mohou využít [online kalkulačtor dojezdu](#) firmy Bosch, který lze použít i pro ostatní značky motorů elektrokol. Orientační dojezd si můžete vypočítat i sami. Kapacita baterie elektrokola se uvádí ve watt-hodinách (Wh), přičemž na 1 km jízdy se spotřebuje přibližně 4,5 Wh. Konkrétní dojezd ale ovlivňuje několik faktorů, jako je výškový povrch trati, míra stoupání, váha jezdce, protivítr a další.

Elektrokola dnes rozšiřují cyklistické možnosti i lidem, kteří by jinak byli svojí fyzickou více limitováni. Na elektrokole se nemusejí tolik namáhat, dostanou se do míst, kam by na klasickém horském kole sami nevyjeli. Aby si svůj cyklovýlet do horské přírody opravdu užili, měli by zároveň respektovat svoje schopnosti jízdy v terénu nebo sjezdu zpátky z kopců. Elektrokolo je logicky těžší než klasické kolo a

cyklista musí počítat s tím, že i jeho ovladatelnost je složitější. Při brždění na elektrokole nezapomeňte, že jeho brzdná dráha bude delší, přičemž spoléhat se jen na intenzivnější stisk brzdy nemusí být na šterkových horských cestách tím správným řešením. Ve technických pasážích také nebude elektrokolo tak snadno ovladatelné, jako klasické horské kolo.

Kvůli hmotnosti a velikosti elektrokol se můžete setkat se situací, kdy půjčovna nepronajímá elektrokola dětem do 15 let nebo osobám nedosahujícím určité výšky.

Také hodně záleží, jestli máte elektrokolo celoodpružené nebo tzv. Hard tail, tedy jen s odpruženou přední vidlicí. Celoodpružená kola zvládnou náročnější sjezd v horském terénu, naopak Hard tail jsou vhodná do lehčích terénů.

Když si půjčujete elektrokolo v půjčovně, nejprve si zkontrolujte, jestli je baterie plně nabitá. Obsluha půjčovny by vám zároveň měla dát všechny potřebné instrukce, abyste si svou jízdu na elektrokole užili k plné spokojenosti a bez problémů.“

Bezpečnost

Bezpečnou jízdu na kole nezahrnuje pouze nošení přilby u dětí, samozřejmě by měla být přilba i na hlavě dospělých. Cyklisté by při pohybu (nejen) na horách měli dbát na několik pravidel, která shrnuje Horská služba v [desateru pro cyklisty](#) a nejsou jistě pro nikoho žádným nečekaným překvapením.

Trasu si pečlivě naplánujte předem, a to podle vlastních sil (které se nevyplácí přeceňovat), nebo podle nejslabšího ze skupiny. Počasí na horách se může rychle měnit, zvolte proto vhodné vybavení a nezapomeňte na nezbytnosti, jako je nabitý mobilní telefon nebo léky. Informujte ostatní o svém plánu trasy a předpokládané době návratu. Nepohybuje se mimo vyznačené cesty a buďte ohleduplní k ostatním cyklistům a pěším turistům.

Pojmy, které možná neznáte

MTB: zkratka z anglického spojení mountain biking, označující jízdu na kole v terénu nebo také samotné horské kolo. Používá se také označení anglické slovo bike a od něj pak odvozené biker, bikování.

Gravel bike: stále více populární všestranné kolo, jehož konstrukce vychází z klasického silničního kola, ale základním parametrem je upravená geometrie rámu směrem ke komfortu. Rámy jsou většinou vyrobeny z karbonu, ale jsou i ocelové nebo se používá kombinace, kdy je karbonová pouze vidlice. Důvodem je vysoký nárok na odolnost a pohodlí. Používají se také širší pláště s vzorkem do lehkého terénu. Stejně tak je to s dalšími komponenty, které byly přebrány z MTB například kotoučové brzdy a doplňky jako úchyty pro nosiče, brašny, blatníky a více bidonů.

Singltrek: počestěný výraz vycházející z anglického singletrack, který označuje ve většině případu stezku speciálně pro horská kola, e-bike. Cesta o šířce do 1,8 m má přírodní povrch, nesmí nikdy stoupat víc než polovinu sklonu spádnice a úsek trasy by nikdy neměl mít celkový sklon větší než 15 %. Singltreky se začaly stavět ve Spojených státech stavět a souvisí s příchodem horských kol.

Bikepark: základem bikeparku je jízda z kopce dolů. Bikeparky jsou proto vybaveny lanovkou nebo vlekem. Často se jedná o jízdu adrenalinovou, plnou lávek, skoků, klopených zatáček nebo náročných kořenových pasáží. Většina bikeparků je určena i pro méně zdatné jezdce a má i nenáročné trasy, které mohou absolvovat úplní začátečníci či rodiny s dětmi, aby se mohli postupně zdokonalovat.

(vysvětlení pojmů: Český svaz cyklistiky)

Kontakty pro další informace:

Libor Knot

výkonný ředitel Asociace horských středisek

libor.knot@ahscr.cz

603157817

Hana Topolovová

expertka na cyklistiku, Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy

topolovova@ftvs.cuni.cz