

Vacanze

attive

cicloturismo
singletrack
canoa
escursionismo
vie ferrate
sci

Cicloturismo	2
Singletrack	8
Canoa	12
Turismo a piedi	16
Vie ferrate	22
Sci	26



Vacanze attive – con sport per esperienze originali

Una vacanza piena di sport e di movimento?
In Repubblica Ceca potete fare un po' di tutto
questo, esattamente a seconda dei vostri
desideri!

Durante la vostra vacanza non potete fare
a meno delle gite a piedi o delle escursioni
in bicicletta? Il paesaggio ceco offre una
vasta gamma di attività sia in estate (**canoa
o vie ferrate**), che in inverno (**sci alpino o
sci di fondo**). Concedetevi delle esperienze
indimenticabili e incamminatevi attraverso il
paesaggio pittoresco lungo i **sentieri vinicoli
nella Moravia meridionale** o oltre le profonde
foreste della **Selva boema (Šumava)**. Oppure
nei Monti dei Giganti (Krkonoše), **verso la
sorgente dell'Elba (Labe)**, o su **Praděd**,
il monte più alto della Moravia. Durante i vostri
viaggi non dimenticate mai di rispettare la
natura e l'ambiente.

-  **40 934** km di sentieri turistici
-  più di **44 000** km di piste ciclabili e di sentieri
-  **4** percorsi EuroVelo dalla lunghezza di oltre 2 100 km
-  **23** bikepark e **12** singletrack
-  più di **480** km di piste da sci
-  più di **3 540** km di piste da sci di fondo
-  più di **320** km di piste coperte da neve artificiale
-  capacità di trasporto di **466 000** persone all'ora
-  più di **1 800** km di piste per la corsa a cavallo
-  **8** grandi fiumi viabili
-  **43** vie ferrate
-  **4** parchi nazionali e **26** aree naturali protette
(quasi il 16% dell'intera superficie)
-  **12** montagne che superano i 1 000 metri di altezza
-  **6** riserve biosferiche UNESCO
-  **1** geopark globale UNESCO



Edizione completa
di CzechTourism
in un posto solo

Rispetto della natura e regole per non lasciare tracce:

#1 Non fatelo per le reti sociali

Non utilizzate il geotagging o il check-in nei luoghi concreti. Segnate, per esempio, la regione o solo il paese. Impedite la distruzione di località uniche da parte di moltitudini di altri fotografi.

#2 Non disturbate gli altri

L'utilizzo dei droni nella natura potrebbe disturbare non solo gli animali, ma anche gli altri visitatori della località.

#3 Fate qualcosa in più

Lasciate i luoghi in uno stato migliore di quello in cui sono stati trovati.

Vi ringraziamo per il comportamento riguardoso verso la natura e per il fatto che...

- campeggiate e accendete il fuoco solo nei posti destinati a tale scopo
- andate e parcheggiate solo dove è consentito
- nelle riserve vi muovete solo lungo i percorsi segnati
- durante la corsa in bicicletta o sugli sci o durante le attività sull'acqua o sulla roccia, rispettate la natura circostante e gli altri visitatori
- proteggete gli animali e le piante nel loro ambiente naturale
- non danneggiate la natura inanimata e i monumenti eccezionali
- non lasciate in giro i rifiuti

Visitate le Case della natura

Centri di informazioni turistiche nelle aree naturali protette

Attualmente, sono disponibili per i turisti otto Case della natura e sette centri d'informazione più piccoli in dodici aree naturali protette, mentre molti altri sono in preparazione.

Per ulteriori informazioni:
www.dumprirody.cz/en/



La Repubblica Ceca presenta le **condizioni ideali** per il **cicloturismo** grazie ad un terreno interessante e accidentato, ad una quantità sufficiente di **destinazioni turistiche** con servizi di accompagnamento e ad una fitta rete di comunicazioni con un buon collegamento delle piste ciclabili al trasporto pubblico. In Repubblica Ceca vi aspetta **una rete di oltre 5 300 km di piste a lunga percorrenza** che collega i posti più belli del nostro paese.

Cicloturismo

Piste ciclabili a lunga percorrenza





Monti Metalliferi



Segnaletica delle piste ciclabili a lunga percorrenza

La segnaletica giallo-nera delle piste ciclabili a lunga percorrenza con il numero del percorso ed eventualmente il suo logo rappresenta una guida affidabile per il vostro viaggio attraverso la Repubblica Ceca lungo le piste ciclabili europee EuroVelo a lunga percorrenza, lungo i percorsi sui fiumi o lungo i percorsi degli itinerari culturali.



CYKLISTEVITANI.CZ

Cyklisté vítáni (I ciclisti sono i benvenuti)!

Anche la migliore rete di piste ciclabili deve offrire servizi di qualità. La certificazione Cyklisté vítáni garantisce la qualità di servizi quali il vitto e l'alloggio o le destinazioni turistiche. Il logo "smějící se kolo" (la bicicletta che ride) garantisce, tra l'altro, il deposito sicuro della bicicletta, l'attrezzatura per la riparazione e il lavaggio della bicicletta, il lavaggio e l'asciugatura dei vestiti e molti altri servizi utili.

www.cyklistevitani.cz



Con la bicicletta sui mezzi pubblici

In Repubblica Ceca, la maggior parte delle piste ciclabili a lunga percorrenza è ben collegata alla rete ferroviaria. I trasporti pubblici collegano le regioni ai paesi limitrofi, senza dimenticare i collegamenti diretti con la bicicletta da Berlino, Monaco di Baviera, Dresda, Amburgo, Vienna, Graz, Linz, Bratislava, Košice, Žilina o Varsavia. È possibile portare la bicicletta sui treni ČD (Ferrovie ceche) come bagaglio a mano (contrassegnata dal simbolo della bicicletta) o nell'apposita custodia per il trasporto (contrassegnata dal simbolo della valigia). Nei treni espressi, rapidi e passeggeri, la bicicletta può essere caricata, senza essere contrassegnata, nella prima o nell'ultima porta del convoglio sul cosiddetto attacco per manubri (al massimo 2 biciclette). Il prezzo del servizio dipende dalla distanza da percorrere. Con la bicicletta potete viaggiare in alcuni treni internazionali. Per i treni EuroCity è richiesta la prenotazione del posto per la bicicletta. Per maggiori informazioni sui collegamenti ferroviari, contattare le Ferrovie ceche al numero +420 840 112 113 o visitare il sito

www.cd.cz

Con la bicicletta fino al confine

Al confine con Germania, Austria, Slovacchia e Polonia, si può viaggiare con la bicicletta in modo vantaggioso; su alcune linee, ad esempio, il trasporto delle biciclette è gratuito.

Altre possibilità del trasporto delle biciclette

Pagando una tariffa, le biciclette possono essere trasportate anche sulle navi, sui traghetti o sulle seggiovie.

I ciclobus

Di solito è vero che, laddove non passano i treni, passano i ciclobus. Questi possono essere utilizzati come trasporto ecologico sulle linee stagionali nei parchi nazionali e nella gran parte delle regioni boeme e morave. Inoltre, è disponibile una vasta gamma di linee di autobus internazionali come RegioJet, Eurolines o FlixBus.



Anche in sella ad una bicicletta sei considerato un conducente. Anche per te, quindi, vale la tolleranza zero per quel che riguarda il tasso di alcol nel sangue. Se sei un ciclista e ti stai preparando per un viaggio o se lo stai già facendo, non puoi bere alcolici.

Sulle piste ciclabili europee EuroVelo verso la cultura, la natura e la storia della Repubblica Ceca

La rete europea di piste ciclabili EuroVelo comprende **15 piste ciclabili europee a lunga percorrenza** e, con i suoi **70 000 km di lunghezza**, collega tutti i paesi europei. I percorsi EuroVelo percorrono le esistenti piste ciclabili nazionali e regionali. La Repubblica Ceca è attraversata da **4 percorsi**: EuroVelo 4, 7, 9 e 13, per una lunghezza totale che supera i 2 100 km.



EuroVelo 13: Percorso della cortina di ferro



Storia a cielo aperto dell'Europa divisa

Questo percorso segnato di recente è l'**itinerario EuroVelo più lungo** e attraversa tutto il continente lungo l'ex frontiera che separava l'Europa

nei due blocchi militari e politici. A causa dell'inaccessibilità dell'area che un tempo era strettamente sorvegliata, la natura ha potuto svilupparsi indisturbata.

Oggi, quest'area è un **museo di storia** aperto tutto l'anno. Così, in Repubblica Ceca potete trovare, ad esempio, il monumento Santa Croce dedicato alle vittime della cortina di ferro, che si trova vicino a Cheb, o il

monumento dedicato al taglio della cortina di ferro avvenuto nel 1989 nei pressi di Nové Dvory o la **stazione ferroviaria divisa** a Železná Ruda.

La pista ciclabile, che passa parzialmente anche per l'ex strada militare, la cosiddetta signalka, porterà gli amanti della natura lungo entrambi i lati del confine attraverso il territorio della Foresta dell'Alto Palatinato (Český les) e della Selva boema (Šumava). Un'esperienza unica è anche il percorso lungo il **Canale navigabile di Schwarzenberg** (Schwarzenberský plavební kanál). Per ammirare la natura incontaminata, vi consigliamo di andare ai Monti di Nové Hrády (Novohradské hory), con il museo all'aperto della cortina di ferro nei pressi di Nové Hrády, o al **Canada ceco** (Česká Kanada), non lontano dalla città rinascimentale di Slavonice.

In questa parte del percorso della Cortina di ferro entriamo nella Moravia meridionale e nel parco nazionale Podyjí. Nei pressi di Čížov potete visitare un tratto lungo 350m di cortina di ferro conservata, compresa la torre di guardia.



Nella città medievale di **Mikulov** vale la pena di visitare il Sentiero della Libertà (Stezka svobody), che narra le storie della gente che ha tentato di attraversare la cortina ferro.



Tutto il percorso:
10 500 km
Mare di Barents –
Mar Nero

www.eurovelo.com

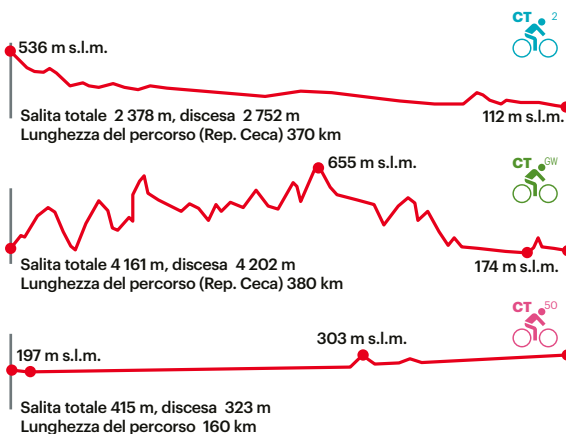


Scoprite le piste
ciclabili ceche
Per altri suggerimenti,
vedi qui



Piste ciclabili lungo i fiumi

La Repubblica Ceca è attraversata da una fitta rete di fiumi **capeggiati dall'Elba e dalla Moldava**, che rappresentano i corridoi ideali non solo per i canoisti, ma anche per i ciclisti, poiché sono fiancheggiati dalle **piste ciclabili più belle della Repubblica Ceca**.



CT 2 – La Pista ciclabile dell'Elba



Lungo il grande fiume europeo verso la cultura, la natura e il vino

Prendete la **Pista ciclabile dell'Elba** lunga 370 km e scoprite le diversità naturali e culturali di uno dei fiumi più belli d'Europa. Città medievali e lunghe pianure si alternano a precipizi rocciosi e ai pendii

delle montagne ceche più alte. Scoprite la storia, l'architettura e la natura unica dei **due parchi nazionali**: della Svizzera Boema (České Švýcarsko) e dei Monti dei Giganti (Krkonoše), così come del vulcano spento dei Monti della Boemia centrale (České Středohoří) o le città di roccia e le porte delle Torri in arenaria dell'Elba (Labské pískovce).

Visitate le residenze storiche con fortezze, mura medievali, chiese e sinagoghe, così come le

città moderne con l'architettura funzionalista e i giardini di rose, le fortezze militari o i castelli romantici a **Podkrkonoší, Polabí o Brána Čech**, dove il fiume si fa strada attraverso la Valle dell'Elba (Labské údolí). Provate i mestieri tradizionali, fate un giro in treno, in barca o in traghetto oppure assaggiate i vini freschi in una delle case vinicole della zona e le famose birre abbinate all'eccezionale gastronomia ceca.

Percorrendo la pista ciclabile della Moldava (50 km), potete andare comodamente da **Mělník** a Praga in un giorno.

Escursione alla sorgente dell'Elba: la pista ciclabile segnata come CT 2 finisce ufficialmente a **Vrchlabí**, da dove si può raggiungere **Špindlerův Mlýn**.

Per trasportare la bicicletta sulla cresta montuosa Labská louka è possibile usare la seggiovia



La Pista ciclabile dell'Elba

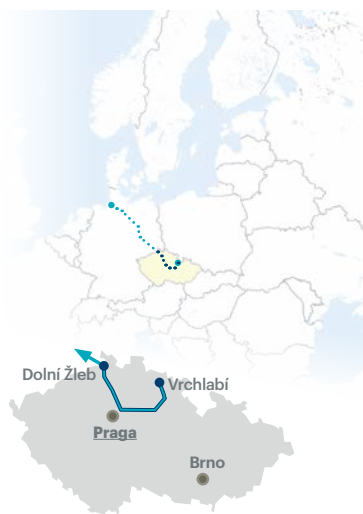
che va da **Špindlerův Mlýn** a **Medvědin** e proseguire lungo la strada di montagna attraverso la **Vrbatá bouda** verso la **Labská bouda**, dove potete lasciare la vostra bicicletta e, seguendo il percorso segnato, arrivare a piedi alla sorgente dell'Elba (1386 m s.l.m.). Un'altra soluzione consiste nel prendere il **ciclobus a Vrchlabí**.

 **Tutto il percorso:**
1 230 km
Vrchlabí – Cuxhaven

www.labskastezka.cz/en



In Repubblica Ceca potete scegliere tra una serie di altri motori di ricerca che vi aiuteranno a pianificare la vostra vacanza in bicicletta: www.cykloserver.cz, www.cykloatlas.cz, www.mapy.cz, www.cyklistevitani.cz; per le città boeme e morave: urbancyclers.com.





Valacchia

CT – Greenway Praga – Vienna



Il collegamento di due metropoli culturali dell'Europa centrale tramite la pista verde

Partendo dal parco centrale di Praga 13 situato su un percorso lungo 460 km in direzione di Vienna, potrete scoprire città e paesini storici, visitare castelli romantici e monasteri medievali, conoscere l'atmosfera dei vecchi cimiteri ebraici, provare i mestieri tradizionali in alcune delle botteghe restaurate o assaggiare il vino moravo.

Passate per l'ex bastione ussita di Tábor e, dal boscoso **Canada Ceco (Česká Kanada)**, prendete la ferrovia

a scartamento ridotto fino ad arrivare a **Jindřichův Hradec**. A **Slavonice** potete ammirare gli edifici rinascimentali, mentre a **Mikulov** trovate un cimitero ebraico ed una sinagoga che si sono conservati sino ad oggi.

Al **Parco nazionale di Podyjí** non lasciatevi sfuggire la vigna di **Šobes**, che fa parte della regione vinicola di Znojmo. Presso l'antico colonnato di Reistna, situato nel **Complesso di Lednice-Valtice**, con un'architettura atipica immersa in un bel paesaggio, saluterete la Repubblica Ceca.

Nel sud della regione vinicola austriaca di **Weinviertel** è quasi possibile vedere Vienna.

Tutto il percorso:
460 km
Praga – Vienna

www.prahaviden.cz
www.greenways.cz

Visitate il Complesso di Lednice-Valtice lungo la pista ciclabile EuroVelo 9 da Valtice.

CT 50 La pista ciclabile del fiume Bečva



Dai Monti Beskydy lungo il fiume Bečva fino alla confluenza con il fiume Morava.

Il percorso a lunga percorrenza più sicuro della Repubblica Ceca offre **160 km di strade** adatte ai genitori con i bambini, ai pattinatori in-line e ai cicloturisti tranquilli, alle persone su sedia a rotelle, ai turisti e ai fondisti.

Il percorso va dalle sorgenti montane della Bečva di Rožnov e di Vsetín. I visitatori possono così ammirare la bellissima natura dei **Monti Beskydy**, le casette valacche in legno sparse per le colline o concentrate nel **museo all'aperto di Rožnov**, senza dimenticare i centri delle città storiche come **Vsetín, Valašské Meziříčí, Hranice, Lipník nad Bečvou o Přerov**.

Gli appassionati dei **percorsi MTB** saranno felici di poter utilizzare la rete dei singletrail "Specialized Bike Resort" Valašsko a **Velké Karlovice** o il bikepark Kyčerka con la funivia e le piste di discesa.



Tutto il percorso:
152,6 km
Velké Karlovice (Horní Bečva) – Tovačov

www.cyklostezkabecva.com



Carso moravo



Strade morave del vino

Venite a percorrere una zona piena di monumenti e di vino, attraverso un paesaggio pittoresco tra le vigne, da **Znojmo** fino a **Uherské Hradiště**. I **1 200 km** di percorsi formano dieci circuiti che sono collegati dalla **Strada morava del vino**. Conoscerete diversi paesini e monumenti storici e naturali. Qui di seguito vi presentiamo uno di essi.



La strada del vino di Kyjov

In bicicletta attraverso la zona delle usanze popolari, dei costumi tradizionali, delle canzoni, delle feste e, soprattutto, delle vigne e del vino.

Per la gente del sud, le foreste e le colline del nord, mentre per la gente del nord, un'accogliente e fertile collina del sud. Il nord è ricoperto

di **foreste** che nel sud si trasformano **zone vinicole** tipiche. Qui gli inverni sono più rigidi, ma le giornate estive con il cielo azzurro e le nuvole bianche fanno dimenticare la neve e portano abbastanza **caldo** e un buon **raccolto**.

Per i ciclisti, i terreni del posto rappresentano l'occasione di testare la propria condizione fisica. A chi piace le **salite brevi e a forte pendenza** e le

discese ripide o più dolci che attraversano le strade forestali e vinicole, sul percorso di Kyjov si innamorerà di decine e decine di chilometri.

Ma anche voi altri non vi dovrete arrendere: dalle cime arrotondate delle colline locali si possono ammirare delle splendide **vedute** dei tetti e dei campanili delle chiese delle vallate, che trasmettono tranquillità al cuore e alla mente umana.

E dopo un po' di fatica, verranno premiati anche gli amanti della quiete. In lungo e in largo non c'è nessuna autostrada o un corridoio Ferroviario. Un aeroporto molto grande si trova a 100 km di distanza, a Vienna. Si tratta di un **angolo** ancora un po' **dimenticato**, lontano dai movimentati centri urbani e turistici.

Le strade del vino sono non solo un modo di conoscere la Moravia meridionale, ma anche un viaggio **verso il vino e la gente** per la quale la coltivazione della vite è diventata una missione e un passatempo.

Gli amanti del vino troveranno delle liete sorprese anche nella regione di **Kyjov**. Qui non aspettatevi la morbidezza vellutata dei vini del sud, ma piuttosto la consapevolezza che anche nella ruvidezza può nascondersi la bellezza e la verità. I più ripidi **pendii del sud** offrono ancora tanto sole da permettere ai viticoltori locali di raccogliere soprattutto le **varietà bianche** precoci in un contenuto zucchero del mosto compreso tra i 17 e i 23 gradi. Con grande sorpresa, qui anche i **vini rossi** raggiungono pienezza e una morbida corposità che diminuisce solo dopo anni di conservazione nelle botti.

E non solo questo: per tutto l'anno, nella Moravia meridionale vengono organizzate tante gite per il pubblico, sagre e feste del vino.

 **Tutto il percorso:**
85 km
Vlkoš – Kyjov

www.stezky.cz



Altre strade del vino

Strada del vino di Moravia – 290 km
Strada del vino di Brno – 130 km
Strada del vino di Znojmo – 165 km
Strada del vino di Mikulov – 82 km
Strada del vino di Velké Pavlovice – 110 km
Strada del vino di Podluží – 115 km
Strada del vino di Mutěnice – 65 km
Strada del vino di Kyjov – 85 km
Strada del vino di Bzenec – 26 km
Strada del vino di Strážnice – 101 km
Strada del vino di Uherské Hradiště – 75 km



I racconti, la magia della natura, l'atmosfera e la storia. Tutto questo offre il **ciclismo da noi**, nel paesaggio ceco. Sia sui sentieri che sulle strade immerse nella natura, sia nei centri trail che nei bikepark. Il rinomato **Singltrek pod Smrkem** "per tutti" e i **Sentieri di Rychleby (Rychlebské stezky)** per gli amanti dei terreni impegnativi vantano una stella Michelin dei ciclisti - **"IMBA Ride Center"**. Ma anche gli altri hanno tanto da offrire: **Strážnicko** e **Valašsko** una natura incontaminata e **Klínovec** uno dei migliori flow trail in assoluto, senza dimenticare il **Singletrail Moravský kras** e **Monínec**. Tra i Bikepark dominano **Špičák** e **Kouty**.

Singletrack

Repubblica Ceca- la
terra del biking!



Velké Karlovice, Kyčerka

Nomi delle piste



Zelená trasa



Modrá trasa



Červená trasa



Černá trasa



Struggle



Black Friday



Forest Virgin



Air & Stone



Jump park



Trail podél
Černého potoka



Dr. Wiessnera,
pod Sokolím
vrchem



Superflow trail



Sjezdy,
Mramorový,
Tajemný,
Biskupský



Velryba, Wales,
Prokletý



Downhill
Klinovec



Azur



Rubin



Baron



Okruh 1



Okruh 2



Okruh 3

Singletrek pod Smrkem – Singltrek Centrum



50°55'35.668"N
15°14'44.527"E

Uno dei centri più vecchi si trova nei Monti Iser, al confine tra la Repubblica Ceca e la Polonia. Il primo circuito, il più vecchio, è nato nel 2009 ed è lungo circa 20 km. Ora, tutta la rete di piste, al cui progetto è stato invitato anche Dafydd Davis, “progenitore” dei centri per il ciclismo fuoristrada in Gran Bretagna, propone un percorso divertente di quasi 80 km per tutti i biker. Le piste sono state concepite in modo tale da poter essere percorse dai principianti e, allo stesso tempo, da soddisfare anche i biker più esigenti. Qui si può fare senza problemi un giro in una bicicletta non ammortizzata o con i bambini.

podsmrkem.singltrek.cz; www.trek-centrum.cz

Bikepark Špičák



49°9'57.411"N
13°13'16.427"E

È l'unico bikepark ceco che fa parte del gruppo di parchi europei in cui è valido il biglietto stagionale Gravity Card. Nel 2007, qui è stata aperta la prima pista freeride dalla cima di una montagna alta 1 202 m. Da allora, la pista viene regolarmente sistemata e vengono create anche delle piste nuove con difficoltà maggiori, e questa è di sicuro una piacevole eccezione, vista la tendenza generale di facilitare tutto. La pista locale Struggle ospita già da molti anni la Coppa Europa di discesa IXS.

www.spicak.cz

Rychlebské stezky



50°18'6.232"N
17°9'29.643"E

Una delle località più vecchie, più grandi e, per la sua atmosfera e qualità, una delle più popolari della Repubblica Ceca. La base si trova nel paese Černá Voda, a meno di mezz'ora di automobile dalla città di Jeseník. La rete di piste è nata inizialmente sui vecchi marciapiedi di caccia, i lavori ufficiali di costruzione sono cominciati nella primavera del 2009. Tutte le piste formano circuiti chiusi, che fanno attraversare ai visitatori le colline locali. Per quanto riguarda la difficoltà, ogni trail presenta differenti caratteristiche tecniche, con un concetto diverso e con elementi e ostacoli differenti. La più utilizzata è la collina Sokolí vrch, dotata forse del trail popolare della Repubblica Ceca, chiamato Superflow.

www.rychlebskestezky.cz

Trail Park Klinovec



50°23'44.997"N
12°58'3.685"E

In origine, questo Trail Park che si estende sui pendii dell'omonima montagna, a mezz'ora di automobile da Karlovy Vary, era conosciuto soprattutto dagli amanti del downhill, mentre oggi è adatto a tutta la famiglia. Offre più di 22 km di flowtrail rinforzati, che sono classificati a seconda della difficoltà e che passano in mezzo ad un bellissimo ambiente tranquillo in mezzo alla natura. Per gli amanti dell'adrenalina è disponibile una pista di discesa con alcuni passaggi nuovi e modificati.

www.trailpark.cz

Singletraily Moravský Kras (Carso Moravo)



49°19'58.076"N
16°45'54.270"E

Quasi 30 km di piste con un piccolo dislivello, ma con molta vivacità. Qui, la difficoltà dipende dalla velocità: lentamente e con cautela, anche il vostro bambino potrà affrontare la discesa, mentre un ciclista abile si farà due bei salti. Il divertimento è garantito anche dai dintorni adiacenti, dalle colline attraversate da sentieri e dalla natura incontaminata. È possibile collegarsi, ad esempio, alla pista ciclabile Srdcem Jižní Moravy. La località è famosa per l'evento annuale Velo Test Fest.

www.singlekras.cz

visitczechrepublic.com 9



Nomi delle piste

Lipinka



Bukový



Pacholek



Zmiják



Vojšický okruh



Oskerušovský okruh



Kuželovský okruh



Hornácký okruh



Kovalovský okruh



Pytlácký trail



Hájenska trail



Templářský trail



Trail Trpaslík



Trajlala trail



Duhový trail



Trail Mraznica



Scramble trail



Playfull trail



University trail



Stoupací trail



Badúrka

Trail of life – Bílé Karpaty (Carpazi Bianchi)



48°51'42.278"N
17°23'24.097"E

Bella natura, creste montuose allungate, prati con gruppi di robusti alberi solitari, valli pittoresche e singolari villaggi con la tipica architettura popolare. A tutto questo si unisce il fascino delle piste locali, ravvivato dalle colonie delle cantine vinicole. Tutto questo viene offerto dalla parte orientale di Slovákco e dalla parte meridionale dei Carpazi Bianchi. Qui ritornerete alle origini del biking. Camminando nella natura e andando alla scoperta di angoli nuovi della natura incontaminata.

www.trailoflife.cz



Bike Aréna Vsetín



49°21'36.424"N
17°57'12.155"E

Vsetínko è la regione promessa alla mountain bike. La Bike arena fa parte di un vasto progetto il Bike resort Valašsko, di cui fa parte sia il Bikepark Kyčerka con la funivia, sia le piste naturali o leggermente modificate e i percorsi di varia difficoltà. L'insieme delle piste BAV sa ricavare il meglio sia da un principiante che da un ciclista esperto, ma anche dalle loro biciclette.

www.bikearena-vsetin.cz
www.bikeresortvalassko.cz

Bike Resort Valašsko – Bike Park Kyčerka



49°21'5.757"N
18°17'35.843"E

Il Bike Resort Valašsko offre delle condizioni ottimali per il biking in mezzo ad una natura meravigliosa. Non si tratta solo di una piccola località chiusa, ma di un complesso di piste che vi porteranno in diversi angoli dei monti Beskydy. Il Bike park Kyčerka dispone di una scivovia e offre una vasta gamma di piste non solo per i ciclisti XC/ enduro, ma anche per gli appassionati del freeride e downhill. È situato nel bellissimo ambiente dei monti Beskydy, in una famosa area turistica nel villaggio Velké Kralovice, non lontano dalla strada principale Vsetín-Makov. Il complesso è situato sul pendio meridionale nella valle Pluskovec (700 m s.l.m.). Nei pressi del Bikepark Kyčerka si trova un flow trail lungo circa 3 km che, in realtà, è la parte naturale del bikepark e, grazie alle altre piste che si trovano qui, potete utilizzare trail lunghi quasi 14 chilometri.

www.bikeresortvalassko.cz



Centrum U Kyselky



50°54'52.572"N
15°14'8.863"E

www.trek-centrum.cz



Bikecentrum Libverda



50°53'19.15"N
15°11'21.127"E

www.bikecentrumlibverda.cz



Bikepark Ještěd



50°44'10.626"N
15°0'46.474"E

www.skijested.cz



Bikepark Tanvaldský Špičák



50°45'33.066"N
15°16'23.202"E

www.skijizerky.cz



Bikepark Rokytnice (Rock-It-Nice)



50°44'12.742"N
15°28'37.878"E

www.skiareal-rokytnice.cz



Scott Špindl Bikepark



50°43'11.835"N
15°36'50.309"E

skiareal.cz/spindl-bike-park



Trutnov Trails



50°34'37.503"N
15°58'44.437"E

www.trutnovtrails.cz



Bikepark Říčky



50°13'32.019"N
16°27'52.987"E

www.skiricky.cz



Lipovské stezky



50°13'30.726"N
17°6'56.629"E

www.rychlebskestezky.cz



Singletrails Dolní Morava



50°9'6.559"N
16°48'58.025"E

dolnimorava.cz/single-trails

 **19**
Bikepark Kouty
 50°5'57.590"N
 17°6'59.707"E
www.kouty.cz

 **22**
Singletrails Bílá
 49°26'31.083"N
 18°27'27.659"E
www.skibila.cz

 **25**
Bikepark Monínec
 49°33'0.958"N
 14°31'5.399"E
www.moninec.cz

 **28**
Bikepark Klíny
Sport areál Klíny
 50°37'41.752"N
 13°33'54.600"E
kliny.cz/leto/letni-aktivita/bikepark

 **20**
Bikepark Koprivná
 50°2'1.165"N
 17°18'30.466"E
www.koprivna.cz/bikepark

 **23**
Boskovické stezky
 49°29'41.212"N
 16°40'52.709"E
www.boskovickestezky.cz

 **26**
Bikepark Lipno
 48°38'44.893"N
 14°13'27.770"E
www.lipno.info

 **29**
Cyklopark Mysločovice
 49°15'5.074"N
 17°34'2.520"E

 **21**
Bikepark Peklák
 49°54'31.630"N
 16°25'52.241"E
www.peklak.cz

 **24**
Cyklo Aréna Vysočina
 49°34'43.789"N
 16°3'2.881"E
www.vysocina.bike

 **27**
Javornické okruhy
 49°8'18.799"N
 13°39'52.004"E
www.javornickeokruhy.cz

 **30**
Bikepark Olomouc
 49°33'27.934"N
 17°14'32.689"E
www.bikeparkolomouc.cz



Le mappe e la guida

Le **mappe** dettagliate di alta qualità e la **guida** di cicloturismo pubblicate da rinomate case editrici si possono acquistare nelle librerie o nei centri di informazioni turistiche od ordinare tramite gli e-shop.

MTBCZECH.CZ



Le informazioni aggiornate
 riguardante tutti i centri trail
 e i bikepark si trovano qui



Canoa

Un tradizionale sport ceco



Da noi, la canoa ha una tradizione ultracentenaria, anche se, molto prima delle prime canoe e dei raft, i fiumi cechi venivano solcati da altre imbarcazioni, come le zattere che trasportavano il legname dalle montagne fino alle pianure. Si dice che dagli zatterieri, correttamente nuotatori, provenga anche il saluto **AHOJ!**, un'usanza che viene ancora oggi rispettata dai canoisti. Vi presentiamo alcuni dei fiumi da loro definiti "navigabili", ossia dei corsi d'acqua che sono percorribili.





Lednice, Zámecká Dye



Se viaggiate sull'acqua, anche per voi è valida la legge secca. Significa che come canoista, più precisamente come "guida o comandante di un'imbarcazione", durante la navigazione non dovete essere sotto l'effetto dell'alcol o di altre sostanze.

La "TOP 5" dei tratti sui fiumi cechi

- 1 Il fiume **Moldava** che attraversa Český Krumlov
- 2 Il fiume **Morava** sotto Hanušovice
- 3 I meandri del fiume **Lužnice** sotto Suchdol nad Lužnicí
- 4 La valle del fiume **Sázava** tra Týnec nad Sázavou e Píkovice
- 5 La valle delle Rocce di Svatoš sul fiume **Ohře**

Percorribilità e difficoltà dei fiumi

L'indicazione del fiume come percorribile può essere molto relativa. Un fiume che un canoista esperto può scendere senza problemi potrebbe risultare pericoloso per un principiante. In altre parole, la difficoltà delle correnti d'acqua varia. Per permettere a coloro che intendono viaggiare per i fiumi di farsi un'idea della loro difficoltà rispetto alle proprie capacità, è stata introdotta la scala WW, che indica il grado di **difficoltà nella navigabilità**. Essa è divisa in due livelli: l'acqua che scorre lentamente è indicata con l'**abbreviazione ZW** ed è divisa in gradi **A, B, C**. La categoria ZW non richiede grandi capacità di navigazione. In compenso, l'altro livello, l'acqua impetosa, indicata come **WW**, comprende già fiumi (o tratti) estremamente difficili, al limite della percorribilità anche per i canoisti più esperti. Le categorie si dividono in gradi che vanno da **WW I** al **WW VI**.

Attenzione all'acqua!

Chi si dirige verso l'acqua non deve essere provvisto di attrezzature troppo complicate ed imparare le basi del controllo del kayak è questione di poco tempo. Tuttavia, è opportuno osservare alcune **regole di navigazione**. Molto importante è un **attrezzatura adeguata**, tutti dovrebbero essere provvisti di **giubbotto di salvataggio**. I bambini dovrebbero indossarlo sempre, gli adulti sulle briglie e sui tratti con le rapide. I bambini dovrebbero portare il **casco**, che andrebbe indossato nei punti più difficili. I punti più pericolosi sono le **briglie**. Di solito non sono percorribili. Prima della navigazione sarebbe opportuno informarsi (presso i **noleggi** canoe o sul sito www.nebezpecnejezy.cz) su quante briglie si trovano nel tratto da percorrere. Sull'applicazione **Mapy.cz**, le briglie sono segnalate e sono comprese anche le istruzioni sul trasporto della canoa. Bisogna prestare attenzione anche agli **ostacoli sul letto del fiume**, come sassi, alberi caduti, rami, forti correnti che scorrono verso riva nei meandri e altri pericoli simili.

Per saperne di più

Tra l'altro, sui portali www.padler.cz, www.raft.cz o sul sito www.vodakanavigace.cz. Le mappe di navigazione sono incluse nella mappa turistica presente sul sito www.mapy.cz. Per i noleggi di canoe in base ai fiumi su cui operano, visitare il sito www.Padler.cz/adresare.





Sázava, briglia vicino a Kamenný Přívoz

Lužnice

Esso scorre da noi dal sud dell'Austria per unire le sue acque con il fiume Moldava nei pressi di Týn. Il tratto con la maggiore navigazione da Suchdol a Bechyně dura una settimana, per il weekend è possibile scegliere tratti più brevi. Persone romantiche sceglieranno piuttosto la corrente superiore che va da Suchdol a Stará Hlína o sul Nová řeka fino a Veselí. Esso, tuttavia, scorre di più e la valle è più pittoresca nel tratto che va da Tábor fino a Bechyně.



Briglie pericolose
Pilař (km 116,8)
Rozvodí (km 109,6)
Lužnice, Tájek (km 91,4)
Klec (km 86,3)
Vlkov (km 82,2)
Briglia "Lužnice" (km 75,8)

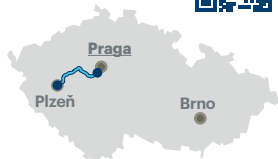


Berounka

Alla confluenza dei fiumi Radbuza e Mže, sotto il complesso di un birrificio di Plzeň, inizia a scorrere il fiume Stará řeka (Fiume vecchio - così veniva chiamato il fiume Berounka dai primi escursionisti). Sotto Plzeň, il fiume Stará řeka serpeggia attraverso un paesaggio agricolo circondato da pendii boscosi che gli conferisce un tocco di romanticismo.



Briglie pericolose
Darová (km 115,4)
Liblín (km 105,8)
Roztoky (km 63,1)
Beroun (km 35,3)



Jizera

Jizera è un fiume piacevole e intatto della Boemia centrale. Ha pochi campeggi ed è quindi interessante per gli amici della quiete e della natura incontaminata, perché l'acqua qui è veramente pulita, almeno all'inizio. La corrente superiore è selvaggia e bellissima.



Briglie pericolose
Svijany (km 70,3)
Malá Bělá (km 49,2)
Josefův Důl (km 43,8)
Otradovice (km 4,7)

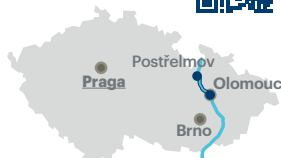


Morava

Se nei monti Jeseníky piove discretamente o se si scioglie la neve, il fiume Morava diventa un po' selvaggio. Potete partire dal punto sopra Hanušovice sotto una briglia pericolosa e a Bohdíkovi ci vogliono dieci chilometri di corrente vivace.



Briglie pericolose
Hanušovice (km 329,8)
Olšany (km 312,1)
Chroměč (km 307,5)
Nové Mlýny (km 270,2)
Hynkov (km 251,1)
Olomouc: U Plynárny (km 233,6); Plynárna - canale (km 233,5); Gora del mulino, Řepč. (km 5,8); Jamborův práh (km 0,1)





Moldava, Čertovy Proudý

Ohře

Il fiume Ohře è percorribile da Cheb per quasi tutto l'anno. La scelta del tratto dipende solo dal tempo che volete dedicargli. Ci sono pochi fiumi che attraversano le città di roccia. Il fiume Ohře con le Rocce di Svatoš (Svatošské skály) è uno di questi.



Briglie pericolose
Kynšperk n. Ohří (km 218,6)
Tisová, Č. Mlýn (km 209)
Radošov (km 158)



Otava

Sul corso d'acqua superiore è impetuoso, veloce e pieno di grandi sassi e scorre attraverso il paesaggio della Selva Boema. In questo tratto, il canoista non si accorge nemmeno dove finisce una rapida e dove ne inizia un'altra. Gli amanti dell'adrenalina possono sfruttare il periodo che segue le piogge estive e partire da Radešov (km 106,3).



Briglie pericolose
Na Fuernách (km 92,8)
Rosenauer (km 73,1)
Mrskoš (km 72,4)
Svaté Pole (km 70,8)
Horní Poříčí (km 65,3)
Pětikolský (km 54,8)
Na Křemelce (km 59,3)



Sázava

Molti dicono che il fiume Sázava sia "olio" quasi come il fiume Berounka. Ma anche questo fa parte della canoa. Con condizioni favorevoli, si potrebbe percorrere anche un tratto diverso da quello classico, come quello da Havlíčův Brod a Leděč, dove le acque scorrono impetuose nel leggendario tratto Stvořidla. In caso di acqua alta, la rapida è solo per gli esperti, con difficoltà fino a WW III.



Briglie pericolose
Havl. Brod (km 161,7)
Horka II - Buda (km 108,7)
Český Šternberk (km 75,5)
Sázava, Č. Budy (km 54,7)
Kanov (km 16,2)

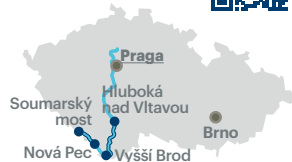


Moldava

Il fiume Moldava (ancora come Teplá Vltava (Moldava Calda)) è percorribile già da Kvilda, anche se in questo tratto è vietata la navigazione. In primavera è possibile percorrerlo da Borová Lada, mentre, in estate, la gran parte dei canoisti parte da Lenora o da Soumarský most. In estate, in questa preziosa località naturale, la navigazione viene regolata: chi vi è diretto con un'imbarcazione deve registrarsi sul sito NP Šumava.



Briglie pericolose
Rožmberk (km 308,5)



In Repubblica Ceca ci sono più di 40 000 chilometri di sentieri turistici segnati. Considerata la dimensione della Terra, questo numero è unico. Tanto per fare un confronto, si tratta della circonferenza del globo. I Cechi esportano nel mondo la loro **segnaletica turistica**: la segnaletica ceca si può trovare in Georgia o in Brasile. Dei sentieri si occupa il **Circolo dei turisti cechi** e una delle condizioni per la loro demarcazione è, tra l'altro, anche la sicurezza. Per questo, la segnaletica turistica della Repubblica Ceca è una delle **più affidabili ed elaborate** al mondo. **Attraverso la Repubblica Ceca passano anche alcuni sentieri europei a lunga percorrenza** che collegano sia l'Atlantico con il Mar Nero, che, ad esempio, la Lapponia con le Alpi.

Escursionismo

Lungo il sentiero rosso, verde, blu e giallo intorno all'equatore



Tipi di segnaletica

segnaletica pedonale:
strisce colorate su
sfondo bianco



segnaletica per ciclisti:
strisce colorate su
sfondo giallo



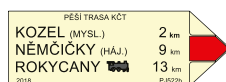
**sentieri con accesso
senza barriere:**
pittogramma della sedia
a rotelle sull'indicatore



sentieri educativi: striscia
verde su sfondo bianco



tabella direzionale



Circolo dei turisti cechi
(Klub českých turistů)
www.kct.cz/cms
kct@kct.cz

Segnaletica turistica

I membri del Circolo dei turisti cechi si dedicano sin dal 1889 alla segnaletica dei sentieri pedonali e, dal 1997, anche alla segnaletica per gli sciatori e i ciclisti. La rete dei sentieri pedonali segnati che è stata creata è ritenuta la migliore in Europa per densità, qualità, e copertura completa dell'intero territorio della repubblica. Il primo percorso del Circolo dei turisti cechi è nato nel 1889, quando il "gruppo per la segnaletica" collegò con il segnale rosso Štěchovice e Svatojánské proudy. Nel 1912 fu completata la segnalazione del primo sentiero a lunga percorrenza che partiva da Praga, attraversava i Brdy e arrivava fino alla Selva Boema.

Circolo dei turisti cechi (Klub českých turistů - KČT)

Il Circolo dei turisti cechi è una delle associazioni ceche più vecchie, attiva ininterrottamente dal 11 giugno 1888. Conobbe il periodo di maggior successo prima della seconda guerra mondiale, quando contava 110 mila membri (tutta la Cecoslovacchia), costruì 150 case turistiche di campagna e gestiva molte rovine di castelli. Attualmente conta 34 mila membri e possiede 35 mila case turistiche di campagna. Si prende cura della segnaletica turistica; 1.500 addetti alla segnaletica-volontari si occupano della manutenzione di 42 mila km di sentieri pedonali, di percorsi ciclistici e sciistici, di sentieri per sedie a rotelle e per il turismo a cavallo.
trasy.kct.cz

Sicurezza sui sentieri turistici

La natura è la nostra ricchezza comune. Per tal motivo, dovrebbe essere sempre accessibile a tutti e, a condizione di osservare le regole di spostamento al suo interno e le regole per la sua tutela, dovrebbe servire a tutti per le vacanze e per attività turistiche e sportive.

Codice di tutti i turisti

1. La regola principale è il rispetto degli altri e della natura.
2. Ricordatevi che durante una collisione siamo tutti vulnerabili.
3. Con delle cuffie sulle orecchie è più difficile percepire i suoni circostanti, perciò stiate più attenti.
4. Per le soste e il riposo, scegliete un posto fuori strada.
5. Portate via i vostri rifiuti.
6. Proteggete la segnalazione dei percorsi, fate notare i loro difetti.
7. Tutti andiamo in mezzo alla natura per rilassarci, non per litigare o arrabbiarci.

Codice del turista pedonale

1. Durante i viaggi in comune, lasciate una corsia libera per i ciclisti.
2. Durante il cammino, guardate la strada davanti a voi e dietro di voi e avvisate il resto del gruppo sul passaggio di ciclisti o sciatori.
3. Fate un segno ai ciclisti o agli sciatori che gli faccia capire che siete al corrente della sua presenza.
4. Non entrate nelle piste da sci.
5. Sorvegliate i vostri figli e i cani, affinché non finiscano sotto una bicicletta o in mezzo ad una pista.



Percorso:

Vlašim → - Velký Blaník (9 km) → , → -
 Louňovice pod Blaníkem (11,5 km) → → -
 Veliš (16,5 km) → → -
 Nesperská Lhota (19,5 km) → → -
 bivio Kladina (22 km) → → -
 Domašín, stazione ferroviaria (23,5 km)

Trasporto:

A Vlašim si può arrivare con il treno o con tanti autobus di linea; qui si può arrivare con il treno anche da Domašín. Da Domašín partono treni anche per Benešov e per molti altri posti ai quali si dovrà poi tornare.

Boemia centrale

Da Vlašim a Blaník



Il cuore della regione Podblanicko, **Vlašim**, sarà il punto di partenza del cammino durante il quale avrete davanti agli occhi sin dall'inizio il massiccio di Blaník. Prima di tutto, però, potete visitare il museo della regione Podblanicko ospitato nel **castello** rinascimentale; vale la pena visitare anche il parco in stile inglese.

A **Kondrac** non dovete lasciarvi sfuggire una rarità: le torri della chiesa romanica di san Bartolomeo, la cui forma cilindrica si vede di rado in Boemia. Un insegnamento viene offerto dal Museo parrocchiale nell'ex parrocchia e camera mortuaria e la vicina Casa della natura di Blaník e l'esposizione geologica di rocce di Podblanicko.

Alla cima di **Velký Blaník** (638 m s.l.m.), legato alla leggenda dei cavalieri di Blaník, con la torre panoramica a forma di torre di osservazione ussita, arriviamo tramite il sentiero didattico intitolato "Con il cavaliere a Blaník" (S rytířem na Blaník), che passa attraverso la Roccia della gallina (Slepičí skála), dalla quale proviene una delle prime pietre del Teatro Nazionale.

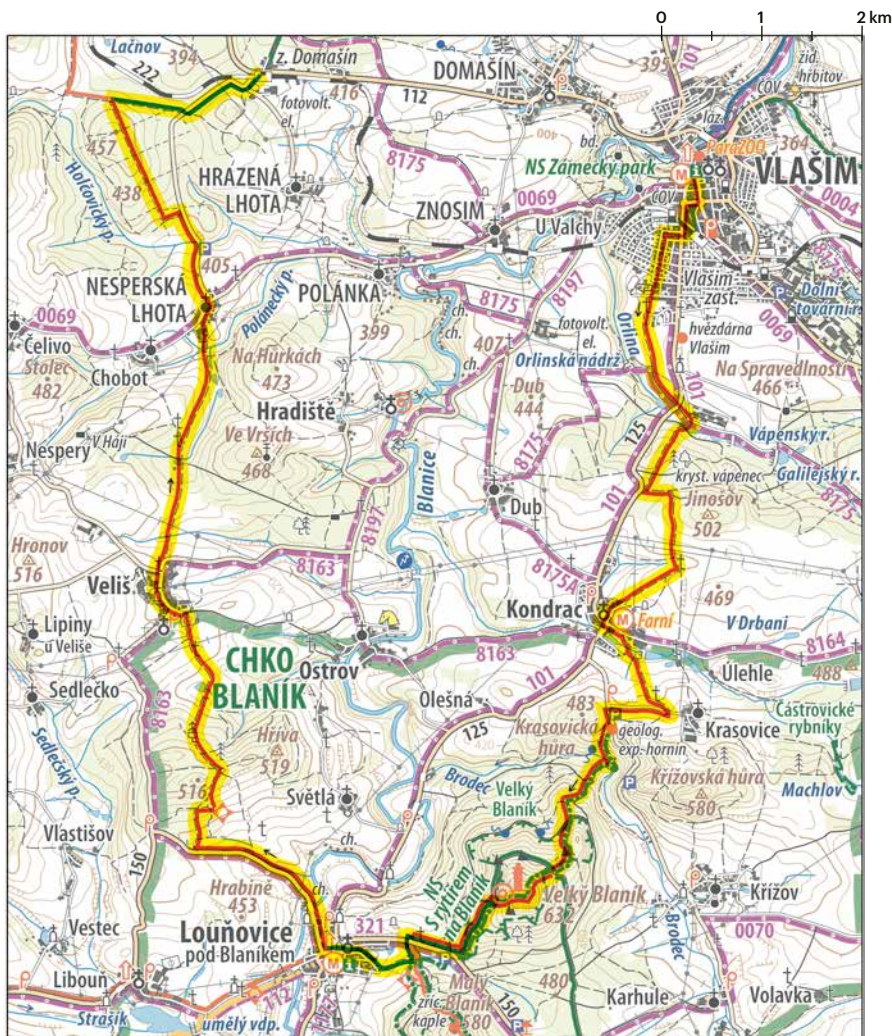
Osservando il castello barocco di **Louňovice pod Blaníkem**, vi renderete conto che al suo posto sorgeva un monastero femminile premostratense del quale è rimasta solo la chiesa

dell'Assunzione della Vergine Maria. Proseguendo per il sentiero verde, arriverete alla stazione ferroviaria di **Domašín**, dove si concluderà la vostra gita attraverso il paesaggio boemo.

salita più alta +225 m
dal torrente Brodec su Velký Blaník



Salita totale 704 m, discesa 665 m.





La sfilata e le maschere di carnevale a Hlinecko



Percorso:

Hlinsko, st. f. - -
 Petrkov, bivio (6,5 km) - -
 Trhová Kamenice (10 km) - -
 Velká Kamenice, bivio (11,5 km) - -
 Pod Veselým Kopcem (14,5 km) - -
 Hlinsko, piazza (22 km)

Trasporto:

Hlinsko si trova sulla linea ferroviaria Pardubice - Havlíčkův Brod.

Vysočina

Da Hlinsko a Trhová Kamenice e ritorno attraverso il museo all'aperto Veselý Kopec



Hlinsko è conosciuta per le sue sfilate di carnevale, ma voi vi metterete in cammino per esplorare i suoi dintorni altrettanto interessanti. Nella cittadina, però, vi fermerete un altro po' per vedere il museo più vecchio della Boemia (istituito nel 1784) e, nella zona **Betlém**, l'area protetta delle casette di legno. Naturalmente non dovrete lasciarvi sfuggire nemmeno l'esposizione delle maschere e delle sfilate di carnevale.

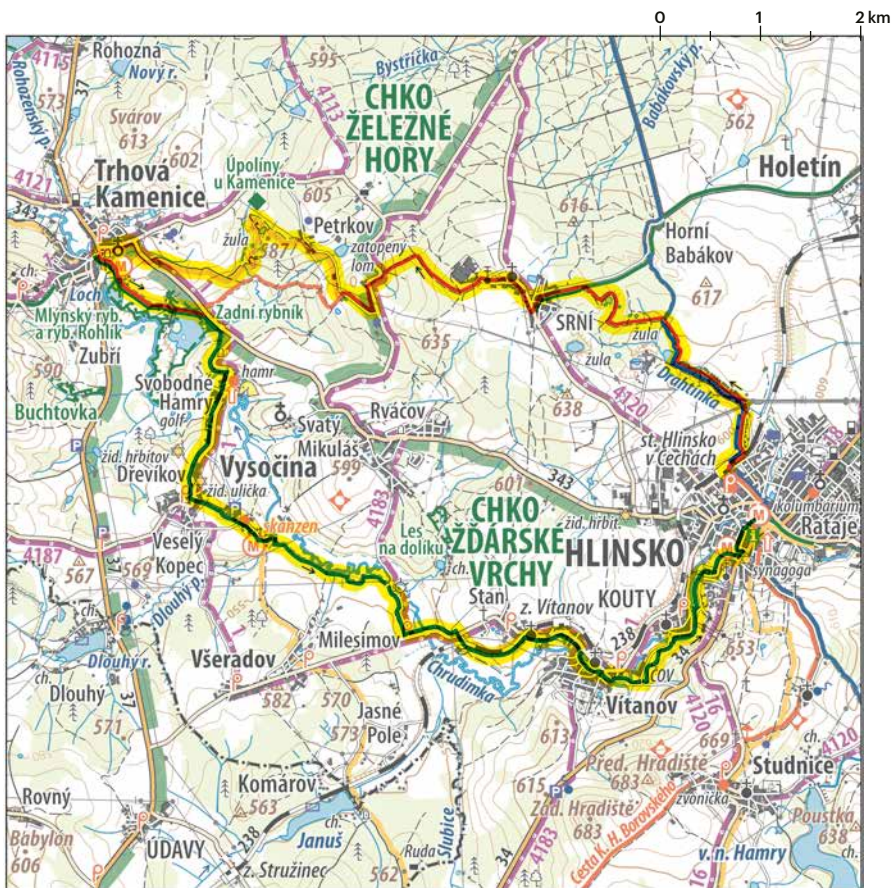
Attraverso un paesaggio aperto entrate a **Trhová Kamenice**, dove lavorò lo scrittore K. V. Rais, la cui permanenza viene ricordata dal monumento presso la chiesa dei santi Filippo e Giacomo. Una rarità è rappresentata dalla ferriera nel comune di **Svobodné Hamry**, che è in servizio dal XV secolo! Molto graziosa è anche l'osteria locale di legno che ha 400 anni. Proprio questo paese divenne lo scenario dei racconti di K. V. Rais. Qui lavorarono anche i grandi paesaggisti Franta Kaván e Gustav Macoun.

Veselý Kopec è un bellissimo museo all'aperto che è stato creato in 40 anni con il trasferimento di edifici di valore dalla zona delle Alture boemo-morave (Českomoravská vysočina). A **Vítanov** potete vedere la targa commemorativa

del pittore Kaván, che qui visse cento anni fa. La segnaletica poi vi condurrà passo dopo passo alla vostra meta a **Hlinsko**.

salita più alta +80 m
 da Hlinsko al trasmettitore nei pressi del comune di Srní

Salita totale 366 m, discesa 388 m.





Svizzera boema



Percorso:

Jiřetín pod Jedlovou, st. ferr. – ➡ – Jiřetín p. Jedlovou, piazza (1 km) – ➡ – Lesné (2,5 km) – ➡ – Tolštejn, svolta. (3,5 km) – ➡ – bivio U Ranče (4,5 km) – ➡ – Jedlová, svolta. (5,5 km) – Jedlová, torre. pan. 774 m s.l.m. (6 km) – ➡ – Jedlová, pista di discesa (7,5 km) – ➡ – Jedlová, villaggio (8,5 km) – ➡ – Chřibská, bivio presso staz. ferr. (11 km) – pod Plešivcem (12 km) – ➡ – Rybníště, st. ferr. (14 km) – ➡ – Pod Kočičákem (16 km) – ➡ – Karlova výšina (16,5 km) – ➡ – bivio Nad Vápenkou (18 km) – ➡ – Belvedere Kamenná Horka (19,5 km) – ➡ – Krásná Lípa, piazza (22 km)

Trasporti:

Jiřetín pod Jedlovou e Krásná Lípa sono raggiungibili sia con il treno che con l'autobus.

Boemia settentrionale

Posti magnifici intorno a Krásná Lípa



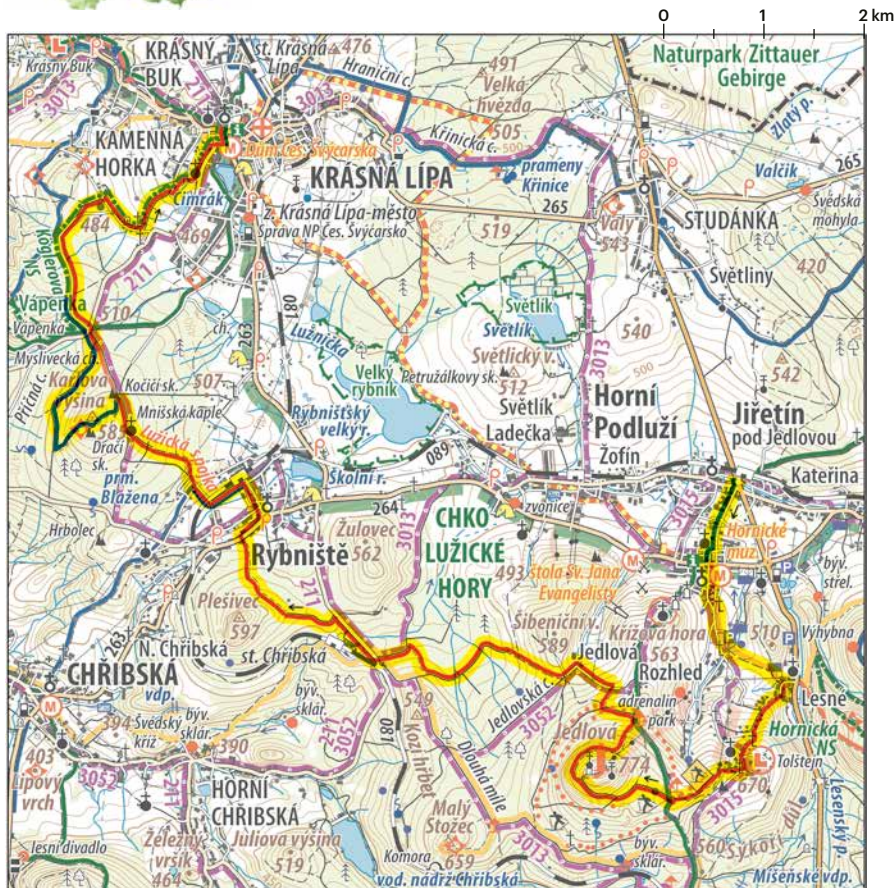
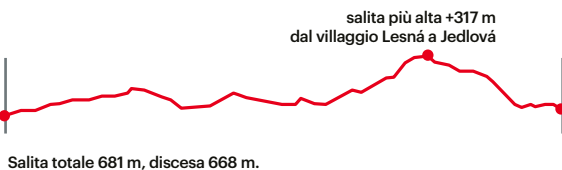
Una gita che ci convince che Krásná Lípa porta a buon diritto il suo nome. E che molto belli sono anche i suoi dintorni.

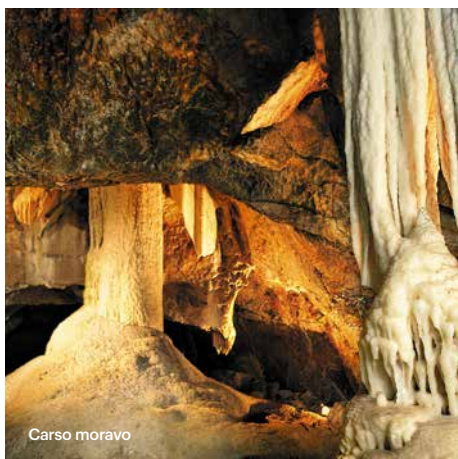
A **Jiřetín pod Jedlovou**, nella galleria di San Giovanni Evangelista nell'ambito dell'esposizione del Museo dei minatori, è possibile vedere con i propri occhi quanto sia stato duro in passato il lavoro dei minatori. Ai margini del villaggio Lesná, seguendo la segnaletica rossa, conviene svoltare verso le rovine del castello di Tolštejn, poiché lì ci aspetta un premio sotto forma di riposo nel ristorante del castello e una vista bellissima.

Un'esperienza simile ci aspetta a **Jedlová** (775 m s.l.m.), la terza vetta più alta dei Monti lusaziani (Lužické hory). Forse rimaniamo sorpresi dal monumento dedicato al poeta tedesco **Friedrich Schiller**. Dopo la discesa nel villaggio Rybníště possiamo concederci (tempo permettendo) un piacevole bagno nello stagno Školní.

Una vista bellissima su Krásná Lípa offre il belvedere che si trova ai margini del villaggio **Kamenná Horka**. Qui svoltiamo a destra e lungo le strade locali scendiamo sulla piazza di **Krásná Lípa**, che originariamente era un luogo solitario all'incrocio delle strade, proprio

nel punto dell'attuale piazza, che rappresenta anche la meta della nostra piacevole passeggiata.





Carso moravo



Percorso:

Skalni Mlýn - ➡ - grotta Punkevní (1,5 km) - ➡ - bivio Pod Salmovkou (2,5 km) - ➡ - rovine Blansek (3,5 km) - ➡ - bivio Pod Salmovkou (4,5 km) - ➡ - grotta Sloupsko-šošůvská j (10 km) - ➡ - Sloup (10,5 km) - ➡ - Holštejn (14 km) - ➡ - Ostrov u Macochy (17,5 km) - ➡ - grotta Balcarka (18,5 km) - ➡ - ritorno al bivio con ➡ (19 km) - ➡ - Macocha (22 km) - ➡ - grotta Kateřinská (24 km) - ➡ - Skalni Mlýn (24,5 km)

Trasporto:

Blansko è accessibile sia con il treno che con l'autobus, verso Skalni Mlýn passa l'autobus e ci sono alcuni parcheggi di grande capienza.

Carso moravo

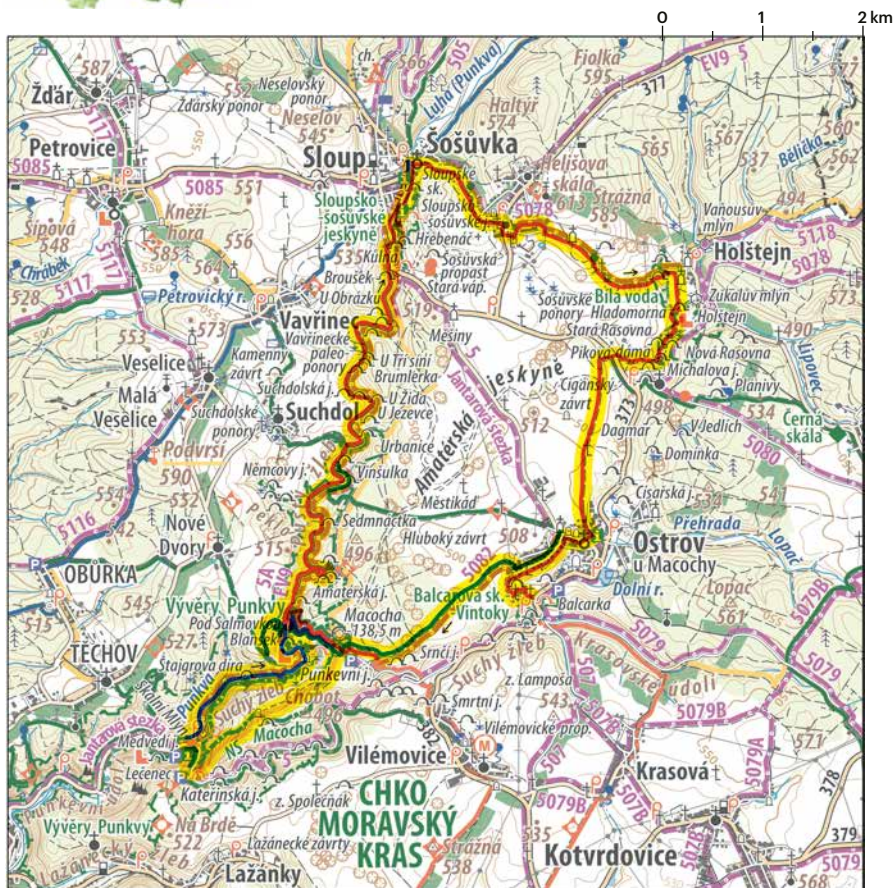
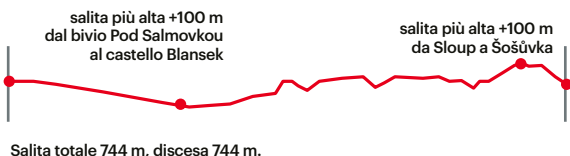
Intorno alle grotte accessibili di Moravský kras



Moravský kras, si tratta delle centinaia di grotte, non tutte accessibili, ma quelle che sono aperte ai visitatori, ne valgono la pena. Noi ci dirigiamo verso alcune di esse attraverso il canyon carsico **Pustý žleb**. Una delle più affascinanti è la **grotta Punkevní**, la cui visita include un'emozionante navigazione sul fiume sotterraneo **Punkva** e la visita del fondo dell'abisso di Macocha.

Passiamo accanto alla **grotta Amatérská**, scoperta solo nel 1969, e arriviamo alla grotta Sloupsko-šošůvská jeskyně conosciuta già dal XVII secolo. All'ingresso della grotta scende a picco nel sottosuolo il ruscello Sloupský potok. Qui si respira una storia veramente remota - si tratta del più importante insediamento **dell'uomo neanderthal** sul nostro territorio.

Prima di scendere verso la grotta **Balcarka**, che è una vasta area sotterranea abitata già durante l'età della pietra, incrociamo, dietro a Ostrov u Macochy, il **mulino a vento** di tipo olandese del 1865. Il clou è rappresentato dall'abisso di **Macocha**, che possiamo osservare in sicurezza dal Ponticello Superiore o Inferiore. Dall'abisso scendiamo intorno alla **grotta Kateřinská** con una gigantesca cupola principale, e **Skalni Mlýn**, la meta del nostro pellegrinaggio nel carso, è già in vista.



Scalare le **vie ferrate**,
ossia delle vie attrezzate, sta
diventando un'attività sempre
più popolare. E non c'è da
meravigliarsi. Quest'attività
sportiva straordinaria permette
praticamente a chiunque di provare
una sensazione inebriante per la
conquista di pareti ripide,
altrimenti accessibili solo agli
alpinisti, il tutto immerso
in una natura meravigliosa.

Vie ferrate

Un mondo
verticale per
tutti





Děčín,
Parete del pastore



Le città di roccia

Queste tre zone nella parte settentrionale del paese sono note per le loro bizzarre formazioni rocciose e rappresentano un paradiso per gli appassionati di arrampicata. Osservandole da terra, hanno un aspetto stupefacente, ma dalle loro cime si può ammirare una veduta mozzafiato. In tutte queste zone potrete godervi un po' di romanticismo e scalare pareti impegnative.

www.skalnimesta.cz

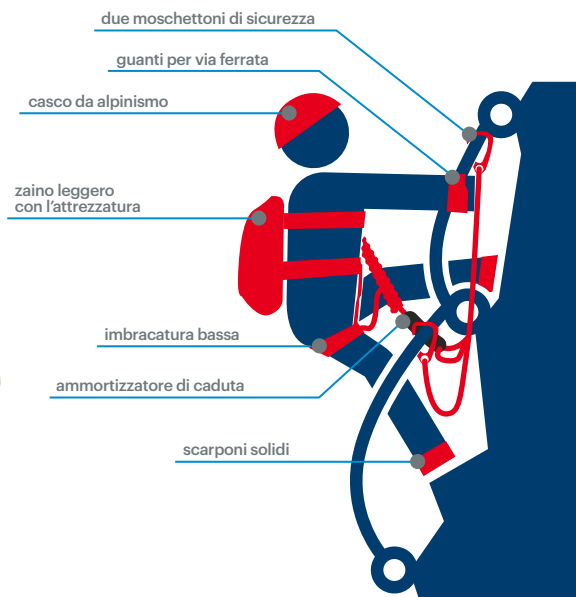
skalní města
České republiky

Che cos'è una via ferrata

Ferrata (in tedesco Klettersteig), in altre parole una **via attrezzata**. La denominazione proviene dall'italiano "via ferrata". Si tratta di un percorso su terreno difficile e quasi inaccessibile dotato però di **elementi artificiali e protettivi di avanzamento**, come funi di acciaio saldamente ancorate alla parete, scale, catene, gradini metallici, passerelle o altri mezzi. Una via attrezzata in questo modo permette una salita relativamente sicura (se si rispettano le regole di base) anche alle persone **senza alcuna esperienza**. Anche i principianti possono così superare pareti verticali o addirittura quelle leggermente a strapiombo. Tra le ultime tendenze ci sono vie ferrate costruite per consentire alle persone di salire, che includono anche dei passaggi che dovrebbero rendere artificialmente la salita più difficile, in modo che risulti ancor più interessante.

Attrezzatura

Chi percorre una via ferrata deve essere equipaggiato con l'attrezzatura necessaria, di cui fa parte un casco da alpinismo, **l'imbracatura** bassa (o per tutto il corpo), l'ammortizzatore di caduta, i guanti, ecc. Per quanto riguarda l'equipaggiamento, sarete sicuramente consigliati da esperti sia di un centro di noleggio, che di un negozio di attrezzatura da montagna. Una cosa è certa: non dovete assolutamente soffrire di vertigini e dovete avere una buona **forma fisica e psichica**. E (per dirla con una certa delicatezza) minore è la massa corporea che le vostre mani solleveranno durante la salita sulla fune d'acciaio o sulla scala, meglio è.



Gradi di difficoltà

Anche nel caso delle vie attrezzate ci sono diversi gradi di difficoltà che dipendono dalla **lunghezza** totale della via, **dalla difficoltà dei luoghi più esposti** e dalla loro lunghezza. Tuttavia, non esiste un sistema unitario, poiché in ogni zona di montagna viene utilizzata una scala diversa. In **Austria**, ad esempio, le vie vengono contrassegnate da lettere che vanno dalla **A** (vie molto facili) alla **F** (le vie più difficili, adatte solo agli scalatori allenati ed esperti). Il **sistema italiano** ha cinque gradi di difficoltà, rappresentati dalle abbreviazioni **F – MD – D – MOD – ED** (**F** = facile, **ED** = estremamente difficile).

Nonostante la Repubblica Ceca non sia un paese prevalentemente montuoso, vi sono presenti le uniche città di roccia arenacee che invitano alla costruzione di vie attrezzate. Nelle pagine seguenti vi presentiamo due delle più famose e visitate.



Vodní brána (Porta dell'acqua)

È la **prima** via attrezzata ad esser sorta nel nostro paese. Questa via ferrata **di esercitazione** si innalza direttamente sopra il canyon del fiume **Jizera** e la sua scalata offre una combinazione di esperienze d'arrampicata con splendide vedute sulla valle della **riserva naturale**.



L'accesso

Il modo migliore per raggiungere la Porta dell'acqua (Vodní brána) è in **automobile** passando per Liberec – Turnov – Železný Brod fino a **Semily** (strada E442, E65, 292). Proseguite per la strada principale, per via Brodská, Chuchelská e via Jana Žižky, dalla quale svolterete a sinistra in via Bavlňánská. Questa vi porterà in un ponte e poi a sinistra, intorno ad un quartiere popolare, e quindi a destra, lungo la zona industriale fino al fiume **Jizera**. Da qui, proseguite su strada sterrata secondo la corrente del fiume fino ai garage, dove potrete parcheggiare l'auto. Quindi, avviatevi per il sentiero lungo il fiume direttamente fino all'inizio della **variante più difficile** della via ferrata. Eventualmente, prima del tabellone informativo, potete svoltare a sinistra, in direzione della **variante più facile**, che può essere anche utilizzata per scendere dalla variante più difficile.

Via attrezzata

La via ferrata inizia **proprio sulla riva** del fiume Jizera, da dove si dirige a destra, verso la roccia. Dalla cima è possibile **scendere in due modi**: lungo la strada o tramite la variante più facile della via ferrata, che consente una circolazione bidirezionale e, per i principianti, funge anche da via per la salita.

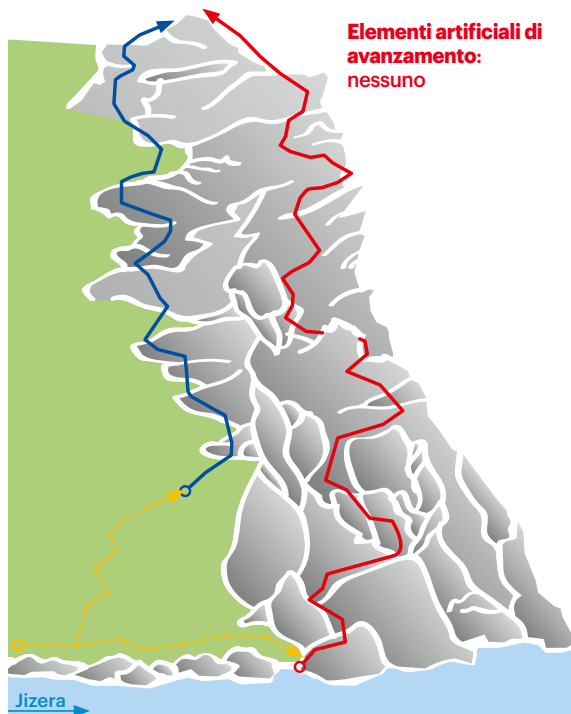
Guida
Le vie ferrate in Repubblica Ceca e dintorni in pdf sul sito hudy.cz/data/images/_orig/8/101298.pdf

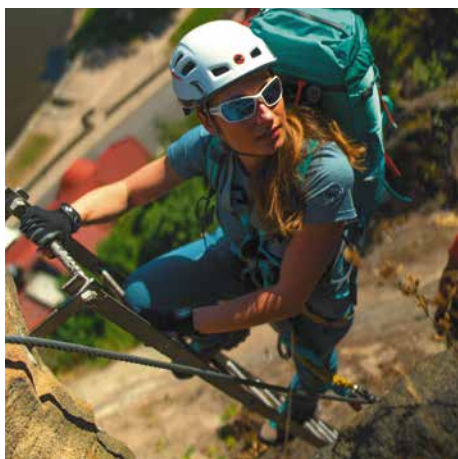


- via ferrata rossa – a senso unico (C+)
- via ferrata blu – a doppio senso (B)
- via d'accesso

Elementi di sicurezza:
funi d'acciaio

Elementi artificiali di avanzamento:
nessuno





Pastýřská stěna (Parete del pastore)

Grazie alle sue numerose varianti, questa via attrezzata è adatta ai **principianti**, ma farà divertire anche gli **scalatori più esperti**. Il creatore e realizzatore delle vie ferrate locali è lo scalatore Karel Bělina, l'autore del maggior numero delle prime salite a Labské pískovce.

- Cesta do nebička (C/3+)
- Tichá tolerance (C)
- Spolčení hlupců (C)
- Vzpomínka (B/2+)
- Hladový poutník (B/2+)
- Stříbrná vůle (B/3)
- Pošetilost mocných (D/4)
- Pastýř (D-)
- Fróna (D)
- Karlův most (D)
- Dráteník (D-/2+)
- Vzdušný balet (A/B)
- Memento HTW (C)
- Rock Empire (C)
- in costruzione ... (D)

Elementi di sicurezza:
funi d'acciaio, gradini d'acciaio

Elementi artificiali di avanzamento:
gradini d'acciaio, perni



L'accesso

Le vie attrezzate si trovano proprio al centro di **Děčín**, sulla sponda sinistra del fiume Elba. L'accesso alle vie si trova sul lungofiume dell'Elba (Labské nábřeží), nel punto dell'ex ascensore che portava al ristorante turistico sulla Parete del pastore e allo zoo locale. Grazie alla posizione **in centro città**, è anche possibile utilizzare mezzi di trasporto alternativi, come il **treno** (circa 500 m) o la bicicletta, lungo la **pista ciclabile** Labská. L'attrezzatura per la via ferrata si può noleggiare a Hřensko o direttamente sul lungofiume presso la via ferrata.

Vie attrezzate

Tutte le varianti delle vie sono **solo a senso unico**. Si può scendere per le strade turistiche circostanti. Le strade sono state costruite e gestite dalla città statutaria di Děčín. Eventuali malfunzionamenti vanno segnalati via e-mail all'indirizzo: ferrata@mmdecin.cz.

idecin.cz/via-ferrata



Sci

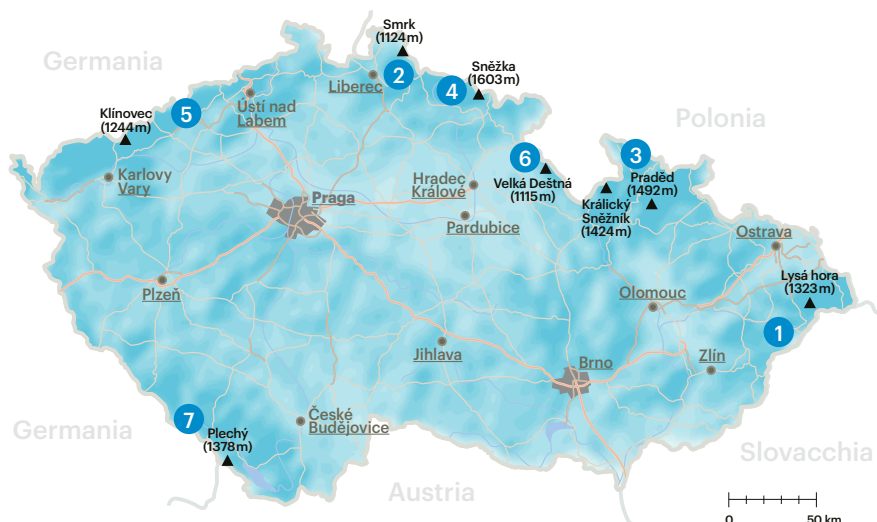
Località sciistiche e piste da sci di fondo

Le località sciistiche si trovano in quasi tutte le montagne ceche. In Repubblica Ceca, lo sci di fondo vanta una grande tradizione. Grazie al terreno accidentato e alle bellezze della natura incontaminata, lo sci può rappresentare una vera esperienza.





Jeseníky



1 Monti Beskydy

• 26 \ 69 km • 200 km \

Sapevate che la prima funivia al mondo portava a Pustevny? Era lunga 887 metri e superava un dislivello di 304 metri.

2 Monti Iser (Jizerské hory)

• 9 \ 35 km • 180 km \

Spesso vengono chiamati "i monti di vetro". Probabilmente non c'è bisogno di presentare la gara più famosa di sci di fondo: la Jizerská padesátka.

3 Jeseníky

• 22 \ 87 km • 340 km \

Spesso vengono chiamati "i monti di vetro". Probabilmente non c'è bisogno di presentare la gara più famosa di sci di fondo: la Jizerská padesátka.

4 Monti dei Giganti (Krkonoše)

• 25 \ 171 km • 540 km \

Già solo l'altezza di questi monti li rende unici tra le montagne ceche: qui trovate sette delle dieci vette più alte della Repubblica Ceca. I Monti dei Giganti sono una località turistica molto popolare.

5 Monti Metalliferi (Krušné hory)

• 17 \ 66 km • 610 km \

Il nome dei monti deriva da una antica parola ceca usata per l'estrazione: krušení (frazionamento del materiale estratto). L'estrazione porta a questa regione sia fortuna che maledizione.

6 Orlické hory

• 15 \ 31 km • 220 km \

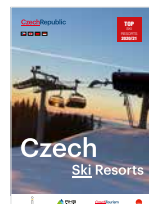
I crinali dei monti della catena Orlické hory sono pieni di storie sui contrabbandieri e i guardiani dei nostri confini, che sono sotto il braccio protettivo del buon spirito dei monti di Orlické hory, Rampušák.

7 Selva boema (Šumava)

• 11 \ 45 km • 400 km \

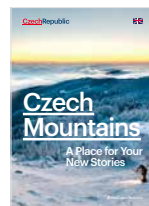
Una delle più vecchie catene montuose d'Europa, che fin dai tempi antichi porta con orgoglio un antico nome slavo che, tradotto nel linguaggio moderno, significa foresta profonda.

Visitate le più popolari località sciistiche ceche. Per maggiori informazioni, vedere qui



 Per maggiori informazioni, visitare anche il sito:
www.ahscr.cz

Scoprite le montagne ceche d'inverno. Altri suggerimenti si trovano qui





EuroVelo 13: il percorso della Cortina di ferro



CT 2 – La pista ciclabile dell'Elba



CT – Greenway Praga – Vienna



CT 50 – Pista ciclabile Bečva



La strada del vino di Kyjov





#VisitCzechRepublic

 @czechrepublic

 @VisitCZ

 @visitczechrepublic

 @czechrepublic

 VisitCzechRepublic

#VisitCzechRepublic



Scaricate anche una
mappa dettagliata per
l'outdoor dell'intero paese

Vacanza attiva

Pubblicato dalla Centrale ceca del turismo – CzechTourism

Praga 2020 ©

CzechTourism, Vinohradská 46, 120 41 Praga 2; milano@czechtourism.com

Testo: CzechTourism, Casa editrice MCU, Petr Snížek - Padler.cz, HUDYsport a.s.,

Circolo dei turisti cechi, Daniel Mourek - Fondazione Partnerství

Traduzione: Skřivánek

Fotografie: Petr Polák, Jan Hocek, Petr Slavík, Dragin Dragan, Libor Sváček

Associazione camping della Repubblica Ceca, HUDYsport a.s., archivio CzechTourism

Foto in copertina : La pista dell'Elba: Petr Polák, dall'archivio CzechTourism

Produzione: Casa editrice MCU, www.mcumedia.cz, CzechTourism

Anno: 2020, 1° edizione, ristampare

ISBN: 978-80-7513-197-3

Tutti i dati sono forniti senza garanzia, nonostante sia stata
prestata la massima cura nella loro elaborazione.
Presentazione ufficiale della destinazione Repubblica Ceca.