



## V DOLNÍM POOHŘÍ

Dnešní výlet povede přesně po severní hranici našeho pomyslného okruhu vytýčujícího území našich vycházek v okolí Prahy. Jeho cílem je dolní Poohří a v něm zajímavé lokality navzájem propojené červenou turistickou značkou, takže orientace na trase bude velice jednoduchá.

Putování začneme na železniční stanici Libochovice - město, kam přijedeme vlakem z Prahy hl. n. a s přestupem v Lovosicích. Doporučuji posadit se v obou vlacích na pravou stranu, protože tak lze pozorovat příjemnou krajinu podél Vltavy a následně jednotlivé vršky Českého středohoří: Lovoš, Milešovku, Boreč, Košťál a Hazmburk se zříceninou ve druhé polovině 16. století opuštěného a doposud nepříliš probádaného hradu.

Ze stanice Libochovice - město vykoučujeme po zmíněné barvě značení do centra obce na její náměstí, z něhož začínáme krátkou odbočku vlevo k pěknému zámku (0,5 km). Ačkoliv dávné osídlení místa dokládají archeologické nálezy a Libochovice jsou ve 13. století zmíněny coby součást tepelského kláštera, oficiálně jsou jako městečko s tvrzí písemně potvrzeny až v roce 1336 jako majetek Zbyňka Zajíce z Valdeka, který rok předtím zakoupil od krále Jana Lucemburského hrad, tehdy zvaný Klep nebo též Klapý, vypínající se na blízkém čedičovém vrchu vysokém 418 mnm. Hrad pak slul po německém znění jména svého majitele - Hasenburg. V dobách husitských válek byly Libochovice sice zbořeny a vypá-

leny, leč po jejich obnově byly LP 1560 povýšeny na město. V 16. století vznikl přestavbou staré tvrže zámek, jenž byl v poslední třetině 17. století upraven do dnešní raně barokní podoby. Ke čtyřkřídlému objektu obdélníkového půdorysu je napojena pozdně gotická kaple. Pýchou zámku je Saturnův sál a salla terrena. Při návštěvě interiérů jsou představovány rovněž vzácné tapisérie a zoologické a etnografické sbírky. Zámecká zahrada byla založena

foto: Čornej



## Zámek Libochovice

koncem 17. století. Libochovice jsou rodištěm např. J. E. Purkyně, narodil se na zámku, a Josefa Kopty. Od zámku se vrátíme na náměstí s mariánským sloupem z roku 1709 a na červenou značku. Za kostelem Všech svatých z počátku 18. století překročíme po mostě řeku Ohří. Za mostem uhneme vlevo a po asfaltové silnici lemované nejprve zleva zahrádkami a zanedlouho potom nad Malou Ohří, mlýnským říčním ramenem odkloněným za Libochovicemi z Ohře, z obou stran chatami dojdeme do lužního lesa k zahradnictví firmy Lesprodukt. Lužním lesem se protáhneme do obce Kostelec nad Ohří (4 km).

Ve vsi, která je uváděna k roku 1352, si všimneme kostela sv. Petra a Pavla v jeho podobě z poloviny 18. století a také několika zachovalých, leč zašlých letitých hospodářských dvorů a stavení. Krátce za Kostelcem vstoupíme opět do lesního háje a po šotolinové cestě zamíříme do Budyně nad Ohří, kde

hned v sousedství náměstí stojí zámek (3 km). Budyňské panství je zmiňováno k roku 1173. V roce 1336 je zakoupen včetně gotického vodního hradu Zbyněk Zajíc z Valdeka. Na Budyni Zajícové předsídlili po roce 1469 z Hazmburka, který byl pro ně na údržbu obtížný. Ve 2. polovině 16. století byl budyňský hrad zrekonstruován na velkolepý renesanční zámek. Tou dobou tu byla provozována vyhlášená alchymistická dílna a zámek hostil i věhlasné vědce, mezi nimi byl například astronom Tycho de Brahe. Po třicetileté válce však objekt zchátral a dochovala se z něho jen část. Město je historickou památkovou zónou, v níž můžeme obdivovat zbarokizovaný, původně gotický kostel sv. Václava a řadu architektonicky cenných domů.

Z Budyně nad Ohří vyjdeme přes barokní most klenoucí se přes Malou Ohří a pak nás nohy ponosou chodníkem při okresní komunikaci k silničnímu mostu. Tam řeku Ohří zdoláme podruhé. Za mostem dojdeme do Břežan nad Ohří (2 km). Ty jsou dokumentovány kolem roku 1270. Původní osada ležela níže u řeky, ale AD 1514 byla zničena povodní, načež obyvatelé postavili novou ves na blízkém kopečku. Kaplička je z roku 1810. Poté dalším lužním lesem, v němž se Malá Ohře vrací do řeky, a břehem řeky dojdeme do Hostěnic (3 km).

Hostěnice jsou podle nedoložených pramenů vsi vzniklou v 9. století. Ze vsi pokračujeme souběžně s dalším mlýnským ramenem řeky (Brozanský



Ohře v dolním toku

náhon), jenž vytváří mezi ním a Ohří jakýsi ostrov, k dálničnímu mostu. Ještě než jej podejdeme, podíváme se vpravo přes pole. Asi 600 m tím směrem se rozprostírá středověká ves Mury se staroslavanským kostelem sv. Klimenta. Je doložena k roku 1226 udělením emfyteutického práva o dědičném užívání pozemků a usedlostí rolníky (nejstarší údaj o tomto právu v Čechách). Roku 1342 byla zničena povodní a později již nebyla nikdy obnovena.

Po projití pod mostem nás asfaltová cesta a mlýnský náhon dovedou do Brozan nad Ohří (2,5 km). Sám název napovídá, že jistě dříve než osada byl zde brod přes řeku. První písemný údaj o Brozanech je z roku 1276, ale prokázané osídlení je daleko starší. Věk také archeologické průzkumy odhalily předměty a artefakty již z éry doby kamenné, bronzové i římské. Rovněž kostel sv. Gotharda prokazuje románský původ z konce 12. století, byť ve své historii doznal gotických, renesančních a barokních úprav. Před kostelem je socha sv. Jana Nepomuckého z roku 1726. Jakmile dospějeme v Brozanech za fotbalovým hřištěm na hlavní silnici, spatříme vlevo na malém návrší tvrz, jež vzhlíží na městečko od 14. století (0,15 km). Jestliže si ji chceme blíže prohlédnout, vyšlápneme si k ní po schodech zpoza bývalého mlýna, který poznáme podle sgrafitových psaníček na omítce. Roku 1559 byla tvrz přebudována na zámek, jenž byl LP 1631 vydrancován Sasy a jeho zkázu dokončil požár v roce 1880. Dnes objekt v opětovně podobě tvrže slouží pro potřeby městyse, kteréžto označení obdržely Brozany roku 1625. Jistým paradoxem je skutečnost, že Brozany byly před čtyřmi léty vyhlášeny vesnicí roku 2006 Ústeckého kraje. Po návratu na červenou značku obojdeme kostel sv. Gotharda a po silnici cupitáme do Doksan (1,5 km).

Dějiny Doksan začínají založením kláštera premonstrátek roku 1144 knížetem a pozdějším králem Vladisla-

vem II. a jeho manželkou Gertrudou. Klášter byl dobudován ve 13. století. V průběhu doby husitské a za třicetileté války byl mnohokrát vypleněn. Od konce 17. století nastala jeho rozsáhlá barokní přestavba, po níž se stal jedním z nejpůsobivějších barokních komplexů v Čechách. Roku 1782 byl ale klášter zrušen; prelatura a konvent byly využity jako vojenská nemocnice a kasárna. Později byl objekt dílem upraven na zámek, leč jeho valné větší-



## Klášter v Doksanech

ně, která ve 20. století sloužila různým účelům, se nedostalo řádného hospodáře. Klášter byl znovu obnoven roku 1998. Klášterní poutní chrám Narození Panny Marie je původně románská bazilika s rozsáhlou kryptou, v níž jsou hlavice čtyřiceti sedmi sloupů a pilířů rozmanitě vyzdobeny. Nitru kostela s honosnou výzdobou dominuje na straně jedné oltářní obraz od Petra Brandla z roku 1707 a na straně druhé krásné varhany. Na prvním ze čtyř nádvoří můžeme obdivovat mariánský sloup z roku 1684 a na druhém nádvoří sousoší Panny Marie a kněžny Gertrudy z roku 1744. Před hlavní klášterní branou z roku 1697 stojí socha Krista Trpítele z roku 1775.

U doksanského kláštera náš výlet končí. Poblíž vstupní brány je také zastávka autobusů, odkud nás vhodný spoj dovede do Prahy-Holešovic. Rovinatý výlet je snadný a měří cca 16,8 km. Pavel Čornej

„Tvrdíte, že jste nechtěl pytláčit,“ povídá soudce. „Proč jste tedy utíkal, když jste uviděl hajného?“ „Prosím já jsem myslel, že mi chce vnutit vstupenku na ... (viz tajenka)!“



## Křížovka poskytl Vydavatelství Balzám

Pomůcka:	Zánik	Odkrývat něco z obalu	Symetrie	MPZ aut Nizozemska	Mit pověst Evropanka z ostrova	Světlo	Francouzský člen mužského rodu	Oč	Utišit silnou touhu	Mučené
Nástroj ve věži kostela										
1. Díl TAJENKY										
Spojka podřadící účelová				Japonská délka míra Archaické zájmeno			Okresní odbor rada Velká síň ve škole		Německý souhlas Plemeno	
Chemická značka radia			Úřední listiny Papoušek							
	Silné provazy Výklenek ve stěně						Moč (z latiny) Náhlý zvrát			
Doupě líšek					Vyrobené z drahého kovu Rov					
Jméno herečky Janžurové				Lidský zvuk Odlomená větvička					Lenoch	Zesílený názor
Iničiály dirigenta Ančerta			Předložka Smyslný muž				Rakouská tisk. agen. Francouz. muž. jm.			
Chorobná ložiska v cévních stěnách								Název hlásky Člověk		
	Polosuchá travnatá rovina	Spodek tkaniny Přítok Volhy					Italský „hlas“ Ledovcové kotliny			
Jeden z Britů					Černí ptáci Kanadská řeka					Olinka
Kód pro letiště Poprad Tatry				Opětovně Předložka						
Náhončí či zvěď								2. Díl TAJENKY		
Balky								Pobídka (alou)		

## Znění tajenky křížovky z minulého čísla: „členem mé rodiny“

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

**SKI CENTRUM BIKE RADOTÍN**

**SPECIALIZOVANÁ CYKLOPRODEJNA**

Dětská cyklistika  
Dámská cyklistika  
Testcentrum

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

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

## Výherci z minulého čísla:

1. Zuzana Soldátová  
Zbynická 1566/7  
Radotín
2. Václava Kubíčková  
Za Chalupami 118  
Lochkov
3. Jana Krčálová  
Pěstitecká 337  
Lipence

V případě, že se chcete zúčastnit slosování o věčné ceny, zašlete nebo doneste vyluštěné znění tajenky vepsané do ústřížku pod křížovkou. Ústřížek odstříhnete a doručíte na adresu redakce: V. Balého 23, 153 00 Praha-Radotín. Na obálku napište heslo KŘÍŽOVKA, kontaktní adresu nebo telefonní číslo. Do slosování budou zařazeni pouze úspěšní luštitelé tajenky. Výherci si svoji výhru mohou převzít na adrese redakce. Ústřížky s vyluštěným textem budou zařazeny do slosování, pokud dojdou do redakce nejpozději do 22.7.2010.

**Uklorádce**  
aneb jak na kolo

Jak správně sedět na kole

Jedná se o komplexní systém přizpůsobení kola každému jezdcovi na míru. Využívá mnohaletých poznatků svého duchovního otce Andrewa Pruitta v oblasti sportovní medicíny. Ten se více než třicet let staral o zranění způsobená špatným posedem na kole a zároveň se intenzivně věnoval vytvoření zásad pro co nejbezpečnější a nejefektivnější pozici na sedadle. Vychází z toho, že posed je pevným svazkem mezi kolem a jezdcem. Pokud si spolu nerozumí, tento vztah selže. Tělo se kolu přizpůsobí pouze v malém rozsahu za pomoci strečinkových cviků, takže v tomto svazku musíme upravovat především kolo podle našeho těla. Program pomáhá nejen závodníkům, ale je určen i všem cyklistickým nadšencům. Nastavení správného posedu provádí vyškolení odborníci ve specializovaném BG Fit studiu. Cyklistika je sportem opakování a kolo se tudíž nenastavuje ve statické pozici, ale na trenážeru, kde se zároveň každé nastavení kontroluje při dynamické zátěži. Pokud má člověk správnou velikost rámu, může se mu jeho kolo upravit přímo na míru, ať už na závodní použití nebo na víkendové vyjížďky s rodinou.

Samotnému nastavení kola předchází fyziologické vyšetření sportovce,

kteří je klíčové pro pozdější nastavení optimálního posedu. Kolo se nejprve upne do stojanu s trenážerem, uvede se do rovnováhy a poté se zaměří všechny podstatné proporce starého posedu, aby se kolo dalo případně uvést do původního stavu a aby bylo nový posed s čím porovnat. Jako první se pomoci úhlu nohy v dolním mrtvém bodě šlapání nastaví správná výška sedla. Poté se vyhladí předozadní poloha sedla a pozice zářezek treter na pedálech. Tyto tři veličiny spolu úzce souvisí, a tak pokud se změní jedna, musí se doladit i ostatní. V tomto kroku se také kompenzuje případná disproporce v délkách dolních končetin, ať už v lýtkové nebo stehenní části. Může se také vybrat správná šířka a model sedla. Poté se na kolo aplikuje speciální stavitelný představec a hledá se vhodná délka a úhel představce, tak aby nejlépe odpovídaly tělesným dispozicím a sportovním ambicím jezdce. Nakonec se nastaví sklon brzdových pák a ověří správná šířka řidítek. Toto nastavení rozloží váhu přední části těla rovnoměrně po celé páteři a na ruce. Zároveň zklidní vaši pozici na sedle a pomáhá dosáhnout ideálního napětí svalů. Cyklista se pak ocitá v tzv. neutrální pozici, která mu pomáhá rychleji reagovat na změny terénu, zlepšuje jeho výkon, aniž by plynul energii, a hlavně zvyšuje pohodlí po dobu jízdy.

Dan Hájek  
Ski a Bike Centrum Radotín

Pokud se chcete o BG Fitu dozvědět více informací, doporučujeme vám navštívit stránky [www.bg-fit.cz](http://www.bg-fit.cz). Ideální pozici na kolo vám pomohou nalézt např. ve Ski a Bike Centru