



ZA TAJEMSTVÍM SKALKY

turistickou značku, po níž přejedeme přes železniční most do **Všenor**.

u **Sraňku** po modré turistické značce (zajíždka cca 1,5 km). Červená značka, po níž stále je-

odbočuje ze silnice vpravo podle potoka mezi stromy, budeme pokračovat stále po asfaltu do mírného stoupání. Po 800 metrech na křižovatce odbočíme směr **Ritka**.

Následuje strmý asfaltový úsek serpentinou dlouhý opět cca 800 metrů. Při výjezdu z lesa odbočíme doprava na lesní asfaltovou cestu. Ta zprvu vede rovně po vrstevnici a později začíná stoupat. Šetřete své síly, stoupání na brdský hřeben je opravdu dlouhé. Poté, co jsme takto ujeli zhruba 2,2 km, pokračuje asfaltová cesta směrem dolů. My však uhneme na šotolinovou cestu po levé straně a pokračujeme ve stoupání. Po asi půlkilometrovém úseku přijedete na křižovatku se žlutou a červenou turistickou značkou. Zde se vydáme doprava a budeme sledovat červenou značku, zanedlouho se připojí i cyklotrasa 8129. Nyní nás bude čekat příjemná, téměř rovinatá pasáž. Krásná široká lesní cesta nás po pár kilometrech dovede na křižení silnice **Řevnice - Mníšek pod Brdy**. My budeme pokračovat dále stále po červené hřebenovce.

Pokud by někdo zatoužil užít si krásný výhled ze skály **Hvízdinec**, je potřeba udělat krátkou odbočku z rozcestí

deme, nás dovede až k baroknímu komplexu **Skalka** z konce 17. století, jehož vrchol se nachází ve výšce 553 m. Až sem jsme ujeli přibližně 20 km trasy. Můžete zde v klidu objevovat tajemství křížové cesty, navštívit krásný barokní kostel nebo obdivovat zrekonstruovanou budovu původního kláštera či poustevny. Ti z nás, kteří jsou praktičtější zaměřeni a potřebují se po náročném výstupu občerstvit, jistě ocení kiosek v areálu. Hezké výhledy se nám nabízejí zejména směrem na Mníšek pod Brdy.

Po této příjemné krátké zastávce nasedneme opět do sedla a budeme pokračovat dále po červené turistické značce a cyklotrase 8129 směrem na Červený Kříž. Odtud se vydáme směrem na **rozcestí Na Rovinách** a poté k rozcestí **Na Soudném**. Po cestě vás možná zláká vývěska restaurantu s poetickým názvem **Čučí huba u Dernerů**, ve které najdete uvnitř i malý obchůdek.

Z rozcestí Na Soudném se vydáme po zelené turistické značce směr **Halouny**. Nyní nás čeká dlouhý sjezd



foto: Milan Černý

Na Rovinách

Dnes se podíváme v sedle kola na Brdský hřeben, cestou objevíme barokní areál Skalka, pokocháme se krásnými výhledy do kraje a navštívíme také kultovní hospůdku U Zrzavého paviána.

Východním bodem naší trasy bude sportovní obchod **Ski a Bike Centrum Radotín**, kde je možné na poslední chvíli doladit technický stav kola nebo zakoupit různé výživové doplňky na celý výlet. Cyklovýjíždka dále vede po frekventované cyklostezce proti proudu řeky, přes **Černošice** pokračujeme do přílehlé obce **Mokropsy**. V Mokropsích se napojíme na žlutou



foto: Milan Černý

Křížová cesta

Babička koupila vnoučkovi nafukovací balonek a chlapec ho doma neustále nafukuje. Po chvíli se otec zvedne a zamračeně odejde do vedlejší místnosti. Maminka kluka napomenou: „Okamžitě toho nech! Tatínkovi tím připomínáš, jak přišel o ... (viz tajenka).“

Křížovku poskytlo Vydavatelství Balzám





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

Pomůcka: Ereť, éte, Jer, oberek, Vigo	Otočení při cviku	1. DÍL TAJENKY	Obraz na dřevě		Označení českých letadel	Bit (v dětské řeči)	Bývalý český házenkář	Proud (básnický)	Exhibice bavičů	Stepní rys
Komoni					Polský tanec					
Nervová porucha					Značka autobusů, Lidka					
Značka zubní pasty					Dlouhá přítirávka, Španělské město					
Často činit								SPZ okr. Rakovník, Vedro		
	Kouřit Způsob vidění							Skoba Značné		
SPZ okr. Vsetín					Značka stříbra Otočené dolů			Kapalina Iniciály českého prezidenta		
Název hlásky					Kom- binéza Severoram. řeka					
Krátké zbraně					Chuch- valec, Horník (zastarale)				2. DÍL TAJENKY	Adventní mše
	Nevidomé				Stará zbraň Ulevovat			Vonná bylina Název hlásky		
Strofické									SPZ okr. Rokycany, Druh papouška	
Lepidlové								Kruchta Znak v azbuce		
Tunguz								Která SPZ okr. Sokolov		
Kód platební karty					Orubat					
Část čtverky					Zápas- nické prvky					

Znění tajenky křížovky z minulého čísla:

„auto ještě ne“

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

V případě, že se chcete zúčastnit slosování o věcné 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 4.8.2009.

s poněkud technicky náročnějším závěrem, který nás ale za odměnu přivede přímo k hospodě **U Zrzavého paviána** (nachází se zhruba na 28. km trasy). Nevábny exteriér ukrývá skvělou kuchyni a plzeňské pivo jako křen. Podnik je vyhlášeným cílem cyklistů, zvláště v letních měsících, a v době oběda je tu téměř vždy nabit.

Poté, co jsme načerpali nové síly, vrátíme se na zelenou značku a pokračujeme směr **Řevnice**. Po přibližně kilometru cesty se zelená značka začne stáčet doleva, my však budeme pokračovat po louce vyjetou cestou až ke kraji lesa. Poté pěšinkou v trávě sjedeme do cípu lesa, kde narazíme na širokou cestu (pozor – za mokra to tady opravdu hodně klouže). Překonáme co nejdůstojněji spuštěnou závoru a za ní narazíme na žlutou turistickou značku, po které se vydáme vlevo a sjedeme až do obce **Řevnice**. Na náměstí v Řevnicích je určitě potřeba otestovat cukrárnu ukrytou ve dvoře jednoho z domů.

Dále pak pokračujeme po Greenway

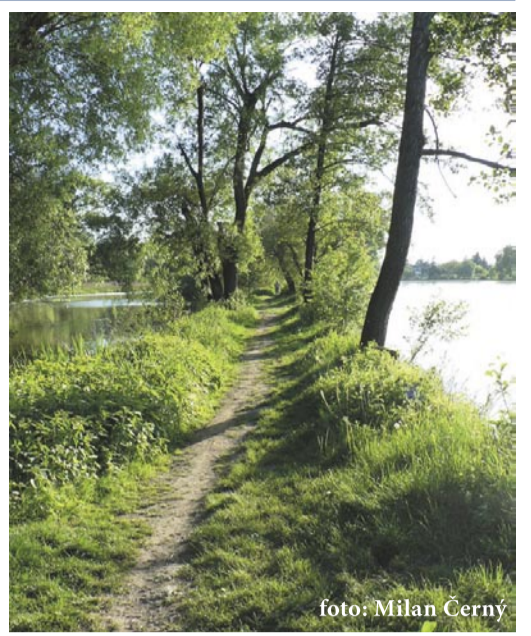


foto: Milan Černý

Pěšinka

Praha - Vídeň, ale jen k podjezdu pod tratí, to znamená cca 1,2 km. Podjedeme trať a zkrátíme si to přímo rovně podle plotu a přes terénní val k řece Berounce. Dále pojedeme po proudu po vymleté cestě a později po pěšince směrem k městu **Dobříčovice**. Na pěšinkách a cestách se budeme držet celou dobu, dokud jedeme podél vody. Po tomto příjemném terénu projedeme Dobříčovice

a **Všenory**.

Zanedlouho se ocitneme u dobře známého železničního mostu, po kterém přejedeme přes vodu a po stejné trase jako na začátku pokračujeme přes Černošice zpět až do Radotína.

Délka trasy: cca 50 km. Doba jízdy v pohodovém tempu: 4-5 hodin.

Milan Černý



foto: Milan Černý

Hospoda U Zrzavého paviána



Dámská cyklistika

V posledních letech propadlo mnoho žen fenoménu cyklistiky. Ne každá žena však byla hned se svým kolem a dostupností oblečení i doplňků spokojena. Nyní je vše už jinak. Nabídka pro ženy cyklistky je v každém směru velice pestrá. Dříve bylo dámské kolo většinou jen na růžovo přebarvenou verzi kola pánského, dnešní dámská kola jsou od základu vyvíjena přímo pro ženy.

V čem je hlavní rozdíl? Základem každého kola je rám. Geometrie rámu dámských kol je oproti unisexovým (pánským) modelům mnohem lépe přizpůsobena dámské anatomii a respektuje přirozené rozdíly mezi stavbou mužského a ženského těla. Dámská kola mají kvůli lepší ovladatelnosti kratší rámovou geometrii a níže položenou horní rámovou trubku pro pohodlnější nasedání a sesedání z kola. Vyrábí se i ve velmi malých velikostech, takže ani 150cm vysoká cyklistka nemá dnes problém sehnat vyhovující velikost rámu.

Kromě rámu odlišuje dámská kola i celkové komponentové osazení maximálně přizpůsobené dámskému stylu jízdy a pohodlnému posedu. Důraz se přitom klade především na komponenty, které jsou v přímém kontaktu s tělem cyklistky - jako jsou řídítka, gripy, sedla, brzdové páky a kliky s pedály.

Řídítka dámských kol jsou užší a lépe odpovídají šířce dámských ramen. Ve spojení s dámskými gripy zajišťují ženám příjemnější držení řídítek a zároveň i lepší kontrolu nad ovladatelností kola. Také brzdové páčky počítají často s kratšími prsty a žena nemá problém na brzdové páky dosáhnout. Dámské kolo má vždy také kratší a širší pohodlné dámské sedlo uzpůsobené dámským sedacím kostem.

Pokud je kolo vybavené odpruženou vidlicí, počítá se zpravidla s nižší tělesnou vahou cyklistky. Vidlice mívá proto měkčí chod. Toto vše přispívá k většímu komfortu jízdy a hlavně příjemnější ovladatelnosti dámských kol. Pro náročnější cyklistky

jsou připraveny celoodpružené varianty dámských kol.

V neposlední řadě je u dámských kol pozornost věnovaná také speciálnímu designu. Barevné provedení v kombinaci s typicky dámskými detaily designu mnohem lépe ladí k ženám cyklistkám. V nabídce většiny výrobců kol nalezneme v současnosti širokou nabídku horských i krosových kol upravených pro ženy, možnosti výběru toho nejlepšího dámského kola jsou tedy obrovské.

K dalším věcem, zpříjemňujícím ženám jízdu na kole, patří i dámské doplňky a funkční oblečení, které většinou barevně ladí s jednotlivými modely kol. Pro pohodlí a zároveň bezpečí při jízdě doporučujeme ženám dámskou cyklistickou přílbu, rukavice, kraťasy nebo sukni s cyklistickou vložkou navrženou pro ženy a dres. Výše zmíněné doplňky představují základní vybavení každé správné cyklistky. Ve výbavě sportovně orientovaných cyklistek by dále neměly chybět ani dámské tretry s nášlapnými pedály, které zlepšují efektivitu šlapání a šetří síly na delších vyjíždkách.

Pro převoz drobností je vhodné si pořídit cyklistický batoh. Ty se vyrábějí v dámském provedení se speciálním závodovým systémem a popruhy lépe padnoucími na ženská záda. Batoh je vhodné kombinovat i s pitným vakem. Ten zajistí v horkém letním období nezbytný dostatečný přísun tekutin a každá cyklistka ho jistě na svých vyjíždkách do přírody ocení.

Následně další využití většiny z těchto cyklo doplňků se ženám nabízí i v zimním období ve spinningových centrech, nejedná se tedy pouze o sezónní vybavení.

Více informací a širokou sekci speciálních produktů pro ženy cyklistky naleznete na eshop.kola-radotin.cz, kde je pro ně vyhrazena zvláštní dámská sekce.