

JIHOČESKÁ UNIVERZITA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Návrh a ověření turistického průvodce Telčska
Designing and testing of tourist guide in Telč region

(diplomová práce)

Autor: Iveta Malečková

Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Tomšíček

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ – certifikát Tv

České Budějovice, duben 2007

Poděkování

Děkuji Mgr. Zdeňku Tomšíčkovi , vedoucímu diplomové práce za poskytnutí konzultací, odborné a metodické vedení při zpracování diplomové práce.

Prohlášení

Prohlašuji, že závěrečnou diplomovou práci na téma: Návrh a ověření
turistického průvodce Telčska jsem vypracovala samostatně a uvedla veškerou
literaturu i ostatní prameny.

V Telči dne 5. dubna 2007

.....
podpis diplomanta

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Návrh a ověření turistického průvodce Telčska

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Autor: Iveta Malečková

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, certifikát – Tv

Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Tomšíček

Rok obhajoby: 2007

Abstrakt:

Úkolem diplomové práce bylo navrhnout a ověřit systém turistických tras na Telčsku dostupnou formou zejména pro třídy 1. stupně ZŠ. Jsou ale dostupné i pro ostatní ročníky škol a pro veřejnost.

Turistika je vysvětlena jako problematika obecně i v návaznosti na souvislosti předepsané osnovami 1. stupně ZŠ.

Telčsko je vhodné zejména pro pěší turistiku, ale poskytuje podmínky i pro cykloturistiku. Proto jsem se v této práci zmínila i o cykloturistice.

Oblast Telčska je zde charakterizována jako celek a jsou zde také stručně charakterizovány vybrané turistické cíle na Telčsku.

Jednotlivé turistické trasy jsou rozepsány tak, aby se ještě před vlastním výletem bylo možné seznámit se všemi důležitými informacemi: délka a obtížnost trasy, časová náročnost, výchozí a cílové místo trasy, zajímavosti, které můžeme na trase shlédnout. Popis trasy je doplněn mapou. Každá z tras je pojmenována, zejména z důvodu přehlednosti a navození představy i motivačního hlediska.

Klíčová slova: turistika, turistická trasa, Telčsko, informace o trase

Bibliographic identification

Name of diploma work: Designing and testing of tourist guide in Telč region

Working place: Department of physical education and sport PF JU

Author: Iveta Malečková

Subject of study: Teaching of primary school – PE

Leader of dissertation: Mgr. Zdeněk Tomšíček

Year of viva voce: 2007

Abstract:

The aim of my dissertation work is to propose and validate the system of touristic routes around Telč in a form available especially for children at primary school. It should be available also for other students and for public. Tourism is explained in general terms and is linked to specific curriculum of primary school. Telč and its surroundings is suitable particularly for hiking, but there are also possibilities for cycling. That is the reason why in my thesis I mentioned also cycling tourism. I am talking about Telč and its surroundings as a whole, however, there is a brief characteristics of some destinations in this area. Touristic routes are described in a special way as you could become acquainted with them before the trip: length and difficulty of the route, time demandingness, start and finish points, interesting things we can see. There is a map describing the route. Each route is named, mainly because of lucidity to motivate the people.

Key words: tourism, touristic route, Telč and its environment, information about the route

OBSAH:

1. ÚVOD	9
2. METODOLOGIE	10
2.1 Cíl práce	10
2.2 Úkoly práce	10
2.3 Metody práce	11
3. OBSAH TURISTIKY	12
3.1 Pohybová složka turistiky	12
3.2 Kulturně poznávací činnost	14
3.3 Odborně technické činnosti	15
3.3.1 Stravování	15
3.3.2 Vaření a využití ohně.....	15
3.3.3 Stanování	16
3.3.4 Výstroj a výzbroj.....	17
3.3.5 První pomoc	20
3.3.6 Předcházení nebezpečí a předpověď počasí	21
3.3.7 Značení turistických cest	21
3.3.8 Topografie a orientace.....	22
4. VÝZNAM TURISTIKY	25
4.1 Význam vzdělávací	25
4.2 Význam výchovný	25
4.3 Význam Zdravotní	25
5. DRUHY TURISTIKY	27
5.1 Druhy turistiky z hlediska přesunových prostředků a prostředí	27

5.2	Druhy turistiky z hlediska náročnosti	28
5.3	Druhy turistiky z hlediska výběru osob	28
6.	PĚŠÍ TURISTIKA	29
6.1	Turistická chůze	29
6.1.1	Časový rozvrh	29
6.1.2	Organizace a vedení turistické cesty	29
7.	CYKLOTURISTIKA	31
7.1	Základní typy kol	31
7.2	Výstroj	32
7.3	Informovanost vedoucího cyklovýletu	33
7.4	Co si vzít na výlet	34
8.	FORMY TURISTICKÉ ČINNOSTI	35
8.1	Vlastní formy turistické činnosti	35
8.2	Přípravné formy turistické činnosti	37
8.3	Doplňkové formy turistické činnosti	37
9.	TURISTIKA JAKO SOUČÁST POBYTU V PŘÍRODĚ	38
9.1	Cvičení v přírodě	38
9.2	Hry v přírodě	38
10.	PŘÍPRAVA A PROVÁDĚNÍ TURISTIKY	41
10.1	Příprava a plánování turistické akce	41
10.2	Taktické chování při turistické akci	43

11. TURISTIKA V UČEBNÍCH OSNOVÁCH	45
11.1 Vzdělávací program Obecná škola	45
11.2 Vzdělávací program Národní škola	47
11.3 Vzdělávací program Základní škola	49
12. CHARAKTERISTIKA TELČSKA	52
12.1 Charakteristika oblasti	52
12.2 Vybrané turistické cíle	53
12.3 Charakteristika oblasti	53
12.4 Zajímavosti mikroregionu	54
13. PŘEHLED NAVRŽENÝCH TURISTICKÝCH TRAS	61
Trasa č. 1 (2 km)	62
Trasa č. 2 (2,5 km)	65
Trasa č. 3 (4 km)	69
Trasa č. 4 (6 km)	72
Trasa č. 5 (7,5 km)	76
Trasa č. 6 (13 km)	79
Trasa č. 7 (17 km)	83
Trasa č. 8 (21,5 km)	86
Trasa č. 9 (23,5 km)	89
Trasa č. 10 (25 km)	93
14. OVĚŘENÍ NAVRŽENÝCH TRAS	96
15. DISKUZE A ZÁVĚR	100
16. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	101
17. SEZNAM PŘÍLOH	102

1. ÚVOD

Turistika patří všeobecně k nejoblíbenějším lidským činnostem. Nejen díky své dostupnosti, ale i možnosti aktivního odpočinku spojeným s pobytem v přírodě. Je ideální pro všechny věkové kategorie i pro handicapované jedince.

V dnešní „počítačové“ době je velmi důležitý pohyb, kterého ovšem ve školách není dostatek. Nejlepším prostředkem, jak seznámit děti mladšího školního věku s krajem, ve kterém žijí a zároveň rozvíjet jejich pohybovou činnost, je přímá živá ukázka zajímavých míst. Jejich prostřednictvím můžeme děti upoutat a namotivovat je na další poznávání okolí turistickou formou.

Téma Návrh a ověření turistického průvodce Telčska jsem si vybrala proto, že telčský kraj je mi nejbližší, nejen díky tomu, že jsem zde vyrůstala, ale zejména díky jeho překrásné krajině poseté četnými rybníky, hlubokými lesy i kulturními památkami s bohatou historií. Práce by měla sloužit zejména dětem mladšího školního věku, pro podrobnější poznání Telčska, jeho přírodních i kulturních zajímavostí, a to zábavnou, poutavou formou.

2. METODOLOGIE

2.1 Cíl práce

Hlavním cílem této diplomové práce je navrhnout a ověřit několik turistických tras tak, aby umožnily hlavně žákům 1. stupně ZŠ poznat zajímavá místa Telčska. Vybrané trasy jsou různé obtížnosti a proto splňují požadavky vymezené na 1. stupni ZŠ. Při navrhování jsem volila zajímavé lokality a turistické cíle Telčska. Cílem však také bylo zaujmout nejen žáky 1. stupně, ale i všechny milovníky turistiky a přírody.

2.2 Úkoly práce

1. Teoretické zpracování zadané problematiky

- vymezení problému a zvolení metod práce
- vyhledání a shromáždění potřebných pramenů a literatury
- studium a rozbor získaných informací
- vytipování a sestavení turistických tras

2. Praktické ověření navržených turistických tras

- technická a organizační příprava (časový harmonogram, zajištění dopravy a případných únikových cest, stravování)
 - zaznamenání potřebných informací o trasách (turisticky atraktivní místa kilometrů, místa možného odpočinku a občerstvení atp.)
 - aktuální informace o terénu (jejich shromažďování)
 - překontrolování tras a případná oprava

3. Konečné zpracování získaných údajů

- utřídění a zhodnocení všech získaných teoretických a praktických poznatků
- oprava a případné doplnění informací
- písemné a grafické zpracování materiálů včetně příloh

2.3 Metody práce

1. Metoda kilometráže

- rozbor grafických pramenů (map, obrázků atp.)
- obsahová analýza písemných pramenů (odborné prameny apod.)
- praktické ověřování a získávání dat v terénu

2. Metoda kilometráže

- během absolvování trasy, jsou průběžně zaznamenávány vzdálenosti orientačně důležitých míst od výchozího k cílovému místu trasy

3. OBSAH TURISTIKY

Obsah turistiky tvoří pohybová, kulturně poznávací složka a odborně technické znalosti a dovednosti. Na obsah turistiky má vliv i rozvoj cestovního ruchu a kulturní a hospodářské činnosti.

- *Pohybová složka* – Obsahuje speciální tělesná cvičení charakteristická pro přesun v jednotlivých druzích turistiky.

Součástí pohybové složky je též nezbytná tělesná práce v rámci pobytu v přírodě a při přesunech v ní.

- *Kulturně poznávací složka* – Zahrnuje poznávání přírody a tvořivé činnosti člověka a lidské společnosti. Umožňuje získání poznatků osvojování vědomostí o přírodě i o oblasti tvořivé činnosti člověka ve vývoji a poznávání společenských procesů a jevů. Je jedním z hlavních motivů turistické činnosti.

- *Složka odborně technických vědomostí* – Zahrnuje vědomosti a dovednosti potřebné pro pobyt v přírodě s ohledem na turistické činnosti.

3.1 Pohybová složka turistiky

1. Význam tělesné přípravy v turistice

Můžeme odvodit stupeň rozvoje pohybových schopností a úroveň zvládnutí.

Techniky pohybu i stupeň nasazení tělesných sil z následujících předpokladů:

- a) pohybová složka turistické činnosti musí přispívat ke zlepšení zdravotního stavu
- b) dobrá tělesná příprava turistů zajistí bezpečné zvládnutí i obtížnějších tras, překonání nepředvídaných překážek i situací a tím zajistí úspěšné absolvování turistické cesty

- c) zvládnutí techniky pohybu a vyšší úroveň zdatnosti podstatně ovlivní i rozsah a kvalitu poznávací činnosti při náročnějších turistických akcích

Celková doba zátěže je rozložena do dlouhého časového úseku (2 – 8 hodin). Turista musí umět vyvinout volní úsilí na překonání únavy, překážek a bolestivých pocitů (např. při nesení zátěže). Intenzita pohybové činnosti je mírná, neboť jde především o využívání aerobního energetického systému. Oběhový a dýchací systém musí mít příslušnou výkonnost a organismus musí mít potřebné energetické zásoby.

2.Základní zásady a principy tělesné přípravy

V turistice musíme respektovat jisté důležité okolnosti jako: věk, pohlaví, stav trénovanosti. V předškolním věku 5 – 6 let je u dětí z 95% formován návyk chůze a běhu z hlediska správné koordinace práce dolních a horních končetin. Děti se mohou učit systematicky novým pohybům. Mohou již absolvovat i určitou vytrvalostní zátěž. V mladším školním věku (6 – 11 let) pokračuje dozrávání pohybových funkcí a jsou plně vytvořeny podmínky pro zvládnutí nových pohybů. Děti v tomto věkovém období podávají ve spontánní činnosti poměrně velké vytrvalostní výkony (kolem 12 km chůze a běhu denně).

Ukazatel frekvence pohybových podnětů je tzv. minimální dávka přiměřené zátěže.

Cvičení:

- 7x týdně – 10 až 15 minut
- 3x týdně – 30 minut
- 2x týdně více - než 30 minut
- 1x týdně – 180 minut

Větší intervaly nedávají předpoklady pro pozitivní adaptaci oběhového systému.

3.2 Kulturně poznávací činnost

Stránkou kulturně poznávací činnosti se turistika značně liší od ostatních tělovýchovných aktivit, kterým dominuje složka fyzická a odborně technická, protože dává turistice náplň, motiv a smysl. Předmětem této činnosti je záměrné, vědomé a řízené úsilí o poznání a získání zážitků a dojmů. Spojení tělovýchovné činnosti s pestrým obsahem při uplatnění zájmů bez ohledu na věk umožňuje využít turistickou činnost pro harmonický rozvoj osobnosti.

Obsah kulturně poznávací činnosti má prakticky neohraničený rozsah a podmiňuje jeho bohatství vědeckých poznatků, kulturních a uměleckých hodnot, prostředí přírody. Jeho aplikaci určuje více faktorů – vzdělání, zájmy, věk, schopnosti, volný čas, prostředky a formy turistiky a pobytu v přírodě, místní podmínky, úroveň informací atd.

Obsah členíme do tématických oblastí:

ČLOVĚK A LIDSKÁ SPOLEČNOST:

- a) vývoj osídlení – archeologické objevy, historické objekty, základní stavební slohy
- b) způsoby výroby a obživy obyvatelstva
- c) historické a kulturní poznatky z jednotlivých období – lidská tvořivost, národopis, architektura, výtvarné umění, hudba, hospodářský rozvoj, životní úroveň, způsob řízení a správy státu atp.

3.3 Odborně technické činnosti

Odborně technická činnost v turistice představuje obsáhlou a rozmanitou problematiku

zahrnující ve svém obsahu poznatky, dovednosti a návyky potřebné k cílevědomému,

účelnému a bezpečnému pohybu a pobytu v přírodě.

Obsah odborně technických činností se uplatňuje v těchto tematických celcích:

3.3.1 Stravování

Výživa má bezprostřední vliv na fyzickou a psychickou výkonnost – poskytuje při neustálých metabolických pochodech základní látky pro stavbu těla, energii pro činnost, tzv. látky ochranné, minerální soli a vodu. Množství a složení potravy závisí na věku, pohlaví, podmínkách a hlavně na rozsahu pohybové aktivity a její intenzity. Strava musí obsahovat všechny potřebné složky – bílkoviny (12%), sacharidy (58%) a tuky (30%).

3.3.2 Vaření a využití ohně

Oheň má v extrémních a nepříznivých podmínkách nezastupitelný význam nejen při sušení, ohřívání, osvětlování, ale také chrání zdraví a občas i život. Jeho využívání při současném respektování zásad ochrany přírody a bezpečnosti (50m od okraje lesa) klade důraz na dovednosti při výběru místa ohniště, při stavbě jednotlivých druhů ohňů (pro vaření, k táborákům atd.), při výběru dřeva, jeho likvidaci. Vaření na vařičích je méně náročné, bezpečné, spolehlivé a skladné.

3.3.3 Stanování

Díky stanu nejsme na turistických trasách závislí na ubytovacích zařízeních, čímž se rozšiřuje možnost turistiky, prohlubuje motivace a přitažlivost. Stany mají poskytovat spolehlivou ochranu v nepříznivém počasí, místo pro spánek, převlékání i uložení výstroje a možnost vaření v předsíňkách nebo pod přístřešky. Základním požadavkem je jeho hmotnost, pevnost, objem, rozměry a nepropustnost.

Stany dělíme na:

a) lehké turistické stany:

- tvar A (áčka) – bavlněná tkanina
- moderní (asymetrické tvary) – syntetický materiál

b) stany kempinkové:

- mají větší rozměr, objem a hmotnost (rozčleněné na kuchyň, ložnici a úložný prostor)

Výběr místa pro stanování – vždy hledáme místo rovné nebo mírně skloněné, suché, propustné a travnaté (posekané), na jižní straně chráněné z návětrné strany. Stany nestavíme pod osamocené stromy a těsně u řeky či potoka.

Zásady při používání stanů –

- před sbalením vysušit a vyčistit, skládat podle originálního složení
- neúměrné napínání poškozuje funkci zipů – kontrolovat upevnění a vypnutí, správně vypnutý stan odolává nepřízni počasí a promokání
- nedotýkat se mokrých nebo orosených stěn kvůli následnému propouštění vody

- stan nepereme běžnými pracími prostředky – nečistoty odstraňujeme kartáčem a skvrny chemickými přípravky
- pogumovaná tkanina podlahy nesmí přijít do styku s chemickými prostředky a ostrými předměty
- stan chráníme před umaštěním – narušuje impregnaci
- poškozená místa stanu spravujeme kouskem stanoviny – po opravě přetřeme místo včelím voskem nebo parafinem
- podpěrné tyče nedeformujeme a při skládání stanu vždy pečlivě očistíme

3.3.4 Výstroj a výzbroj

Vybavení pro turistiku prošlo v posledních letech výraznou inovací. Mnoho nových syntetických materiálů vytlačuje materiály tradiční. Projevilo se to nejen v oblékání, ale i v potřebách na přespávání, obuvi, batozích a množství pomůcek pro nejrůznější sporty v přírodě. Při výběru vybavení rozhoduje účelnost, kvalita a to, jak odpovídá charakteru, délce a náročnosti turistické akce.

Turistická výstroj – chrání tělo před tepelnými ztrátami, vlhkem, před slunečním zářením, před přehřátím a před úrazem, tvoří ji **turistické oblečení a obuv**, kvalitní oblečení je důležité především tehdy, když vyrazíme do přírody na delší a náročnější akci

Systém vrstevného oblékání:

Oblečení lze rozdělit do tří základních typů:

1. vrstva

Tato vrstva je v přímém kontaktu s tělem. Odvádí přebytečnou vlhkost od těla a nenasákne. Do této skupiny patří veškeré termoprádlo, v chladnějších dnech

je možné použít fleecové oblečení s nízkou gramáží (100 g/m²). Bavlněná trička jsou pro vyšší fyzické výkony v zimě nevhodná, protože nasáknou a nemají schopnost odpařovat vlhkost od těla ven. Trika z přírodní bavlny jsou ideální pro letní nenáročné aktivity. Také spodní část těla je nutné chránit – podle potřeby volíme buď kalhoty s krátkými nebo dlouhými nohavicemi.

2. vrstva

Druhá vrstva izoluje tělem vytvořené teplo, zároveň si však musí uchovat vlastnosti prodyšnosti, aby ani zde nedocházelo k nahromadění přebytečných par. Důsledkem toho by bylo opět nasáknutí materiálu, čímž by ztratilo význam oblékat si vrstvu první. Do této kategorie patří veškeré fleecové oblečení. Zvláštní kategorii tvoří větru odolné materiály. Při silném větru jsou dobrým ochráncem. Použijeme vesty nebo bundy, buď je oblékáme jako vrchní vrstvu, pokud je teplejší počasí, při chladném počasí na tuto vrstvu oblékáme ještě vrchní bundu.

3. vrstva

Poslední vrstva chrání zejména proti dešti. Stejně jako všechny předchozí vrstvy však musí být prodyšná, aby nezadržovala vlhkost a zároveň dostatečně vodě odolná. Důležitá je také odolnost vůči mechanickému poškození, týká se hlavně nejvíce namáhaných míst (kotníky, lokty, ramena, kolena). Do této kategorie řadíme veškeré svrchní oblečení (lehké větrovky, Gore-texové (membránové) oblečení, péřové oblečení). Důležitou částí svrchní vrstvy jsou technické detaily.

Turistická obuv

Stejně jako pro oblečení i pro obuv platí princip vrstevného oblékání. Obuv a ponožky jsou nejdůležitější složkou výbavy. Vhodně zvolená obuv a ponožky, které nás chrání před otlačeninami a puchýři, speciální ponožky absorbují vlhkost a odpařují pot do dalších vrstev obuvi (vhodná turistická obuv je Gore-texová, kožená atp.), tím udržují nohu stále v suchu. Obuv volíme podle: náročnosti túry, ročního období a našich individuálních vlastností

Obuv můžeme rozdělit na:

- a) lehkou vycházkovou obuv – kombinace pohodlného svršku s kvalitní podrážkou, ideální pro běžné nošení a vycházky
- b) lehká turistická obuv – pevný svršek a profilovaná podrážka, určena na krátké túry v lehkém terénu (měkký hliněný povrch)
- c) klasická trekkingová obuv – odolná turistická obuv s dlouhou životností a vysokým uživatelským komfortem, vhodná pro delší túry v náročnějším prostředí s převážně smíšeným povrchem
- d) speciální trekkingová obuv – charakter klasické turistické boty, má však robustní kožený svršek, ochrannou gumovou obsádku a zesílenou podrážku, tyto boty jsou vhodné pro dlouhé pochody a vysokohorské túry
- e) vysokohorská obuv – tvoří ji odolný kožený vršek s minimálním počtem švů, který zajišťuje potřebnou stabilitu a zpevněná podrážka umožňující použití maček, obuv k vysokohorskému použití (skály, stěny, tvrdé cesty)

obuv dále dělíme na:

- nízkou turistickou obuv – pro nenáročný terén, letní období

- vysokou turistickou obuv – pro náročný (horský) terén, zimní terén

Turistická výzbroj – předměty a potřeby umožňující provádění příslušného přesunového prostředku

1. vlastní přesunový prostředek příslušného druhu turistiky (lyže, kolo)
2. příslušenství (běžecké hole, pádlo)
3. turistické zavazadlo (batoh, lodní pytel)
4. potřeba pro přenocování a táboření (stan, spací pytel, spací podložka)
5. potřeby pro vaření (vařič, nádobí, zápalky)

3.3.5 První pomoc

Poskytnutí ošetření těch, u nichž nastala náhlá porucha zdraví vzniklá úrazem nebo nemocí. Každý musí znát zásady poskytování první pomoci, aby ji mohl podle potřeby poskytnout sám sobě nebo jiné osobě podle stupně svých znalostí.

Nejčastěji vyžadují první pomoc: oděrky s plošným krvácením

- : rána do hloubky, krvácení
- : úder do hlavy, ztráta vědomí
- : zlomenina kosti
- : bolestivý otok kloubu

Lékařské zabezpečení:

Vedoucí nebo pověřený člen musí mít s sebou na každou akci lékárničku.

Základní obsah lékárničky – pružné obinadlo, cívka leukoplasti, náplasti s polštářkem, dezinfekce, sterilní obvaz, trojcípý šátek, nůžky, dva zavírací

špendlíky, Paralen nebo Acylpyrin, lék proti bolestem, střevním potížím, na alergické reakce, hořčíko-sodíkové a multivitaminové tablety (s sebou na namáhavé putování).

3.3.6 Předcházení nebezpečí a předpověď počasí

Nebezpečí: okolnosti ohrožující zdraví nebo život turisty.

Objektivní zdroje: nepřiměřené povětrnostní podmínky a náhlé změny, příliš obtížný terén.

Subjektivní zdroje: neznalost nebezpečí, nedostatečná zdatnost, přecenění sil, podcenění výstroje a výzbroje, neznalost předpovědi počasí, nerespektování pokynů vedoucího první pomoci.

Prevence: tělesná zdatnost, otužilost, odborná připravenost, zásady životosprávy, střídání zátěže a odpočinku.

Předpověď počasí:

Při plánování turistické akce je užitečné znát předpověď počasí. Výhodné je znát souvislosti mezi vývojem počasí a vývojem povětrnostní situace a umět se přizpůsobit.

3.3.7 Značení turistických cest

Značení turistických cest má nejen orientační význam, ale umožňuje také poznávání krás a zajímavých kulturních památek. Značení turistických cest je

jednotné a jeho systém umožňuje, aby ho bez potíží užívala celá široká veřejnost.

Pásové značení – základní druh značení (tři souběžné vodorovné barevné pásy). Prostřední pás je červený, modrý, zelený nebo žlutý. Oba krajní pásy jsou bílé (kvůli lepší viditelnosti).

Červená a modrá barva – hlavní a dálkové cesty (spojují centra osídlení s významnými turistickými oblastmi).

Zelená a žlutá barva – vycházkové okruhy a spojky.

Umístění značek bývá na stromech, sloupech, nárožích budov ve výšce 1,5m (kvůli viditelnosti).

- šipky – užívají se tam, kde se cesty náhle mění
- směrovky – svým postavením určují směr značené cesty
- tabulka místní orientace – text udává název příslušného místa značené cesty

3.3.8 Topografie a orientace

Topografie neboli místopis se zabývá mapováním – pro rychlé a bezpečné vyhledávání bodu v terénu včetně úplných základních údajů (druh objektu, souřadnice, nadmořská výška).

Mapa

Základní pomůcka při provádění turistiky. Je to zmenšený obraz skutečnosti v určitém měřítku. Obsah mapy je podřízen účelu, kterému mapa slouží (geologická, politického rozdělení, rozmístění průmyslu a také turistická). Pro

účely turistiky se vydávají *mapy turistické*, které splňují požadavky kladené na přípravu vycházek a výletů a na pohyb v terénu. Topografický obsah turistických map soustřeďuje vedle názvosloví i informace o vodstvu, komunikacích, sídlech, porostech a terénních tvarech. Obsahují turisticky značené cesty. Turisticko-vlastivědný obsah poskytuje téměř ucelený obraz o všech objektech a přírodních jevech, které jsou z turisticko-vlastivědného hlediska zajímavé. Tyto turistické mapy slouží především pro potřeby pěších a vysokohorských turistů. Trochu omezeně vycházejí i turistické mapy pro lyžařskou turistiku, kde namísto značení turistických cest jsou zde zachyceny lyžařské cesty, sjezdové tratě, lavinová pole, vleky. Měřítko mapy vyjadřuje poměr zmenšení mapy oproti skutečnosti. Pokud je poměr vyjádřen číslem, jde o mapy číselné (např. měřítko 1 : 100 000 znamená, že 1 cm na mapě odpovídá ve skutečnosti 100 000 cm). Čím je měřítko mapy větší (tj. číslo za dvojtečkou menší), tím je mapa podrobnější. Obvyklé měřítko turistické mapy je 1 : 100 000 či 1 : 50 000.

1. Práce s mapou při přípravě turistické cesty

Požadavky na přípravu cesty:

1. Vybrat přiměřenou mapu podle rozsahu, obsahu a cíle cesty – mapy středních měřítek (od 1 : 200 000). Turistické mapy jsou doplněny soustavou značených cest, turistickými objekty a textovou částí.
2. Čtení mapy vyžaduje pohotovou znalost jejího obsahu: polohopisu (osídlení, komunikace, hranice apod.), terénního reliéfu a rámcových údajů (značky měřítkové, symbolické a popisné).
3. Zjišťování vzdáleností zakřivených čar – dělení na kratší úsečky pomocí nitky a špendlíků.
4. Zjišťování úhlů svahu (např. 1 : 10 000 = 2km, 1 : 50 000 = 10km).

5. Na základě zjištěných vzdáleností, sklonů svahů, charakteru profilu a schůdnosti terénu a se zřetelem na další faktory (věk, pohlaví, tělesnou zdatnost, roční období, počasí) vybíráme trasu, stanovujeme její rozsah, časovou kalkulaci, zařazení přestávek, programu kulturně poznávací činnosti a jiné odborně technické a tělovýchovné činnosti.

2. Orientace, využití mapy a busoly v terénu

Orientace

Patří k základním úkolům technické činnosti – je doplňkem značené cesty a průběžně informuje turistu o tom, kde se právě nachází, o vzdálenosti k určitým místům a umožňuje upravovat pochodový režim. Orientace v terénu předpokládá znalost čtení mapy, práci s busolou, kompasem, odhad vzdáleností a času, znalost zásad postupu v neznámém terénu – aplikace turistické topografie.

Dvě základní metody pro orientování mapy:

- a) za pomoci busoly nebo kompasu: při orientování se k okraji mapy přiloží busola a mapa se natočí tak, aby se sever na mapě (většinou je na horním okraji listu) shodoval se severem určeným střelkou.
- b) podle situace v terénu: při orientování mapy podle situace se mapa natáčí tak dlouho, až se ztotožní linie (komunikace, vodní toky, okraje lesů a spojnice stanoviště – orientační body v terénu i na mapě. Způsob používáme pokud jsme v přehledném terénu nebo známe-li přibližně stanoviště na mapě.

4. VÝZNAM TURISTIKY

- vzdělávací
- výchovný
- zdravotní

4.1 Vzdělávací

Učí novým dovednostem, podporuje manuální zručnost (budování tábořiště, technická zařízení). Rozšiřuje znalosti za zeměpisu, dějepisu, přírodopisu, dějin umění a kultury, podněcuje k učení cizím jazykům.

4.2 Výchovný

Všestranně působí na osobnost člověka, vedle tělesných cvičení obsahuje kulturně poznávací činnost a odborně technické znalosti, vytvářejí se tak předpoklady k mnohostranné tvůrčí aktivitě lidí.

Rozvíjí morálně volní vlastnosti – provedení náročné túry přispěje k sebepoznání, podporuje samostatnost, rozhodnost, odvahu, houževnatost, obětavost. Rodinná forma turistiky pomáhá upevnit rodinné vztahy.

Rozvíjí se estetické myšlení a cit pro krásu.

4.3 Zdravotní význam

Podporuje odolnost organismu – otužilost. Pobyť v přírodním prostředí (slunce, svěží vzduch, estetické vjemy) přispívá k utváření dobré nálady, tlumí negativní emoce, city, uvolňuje psychické napětí, napomáhá překonávat

konfliktní situace. Jednoduché formy se využívají při léčení oběhového a dýchacího systému, formování správného držení těla.

5. DRUHY TURISTIKY

5.1 Druhy turistiky z hlediska přesunových prostředků a prostředí

a) *Pěší a vysokohorská turistika*

Pěší turistika a z velké části i vysokohorská turistika patří k nejrozšířenějším druhům turistiky u nás. Umožňuje to vhodné přírodní prostředí vybavení a poměrně lehce osvojitelná pohybová činnost – turistická chůze.

b) *Turistika na kole (cyklistika)*

Cyklistika prochází ve všech vyspělých zemích obdobím bouřlivého rozvoje a stává se jednou z nejmasovějších forem pohybové rekreace. Je zařazována do školních osnov ve dvojím zaměření, jako prostředek k dopravní kázni a jako cykloturistika v rámci kroužků turistiky.

c) *Vodní turistika*

Vodní turistika splňuje všechny předpoklady, které od tělovýchovné činnosti vyžadujeme. Svým obsahem a formami rozvíjí iniciativu, cílevědomost, vůli a vytrvalost. Vede k samostatnosti a houževnatosti, zlepšuje kázeň.

d) *Lyžařská turistika*

Lyžařská turistika umožňuje poznávat život a krásy zimní přírody, zejména v horských oblastech. Je zdrojem tělesného osvěžení a zvyšování tělesné odolnosti vůči ztíženým klimatickým podmínkám zimního počasí. Získáváme při ní nové dovednosti a znalosti pro pohyb na lyžích a pro pobyt v náročných terénních sněhových podmínkách.

e) *Další druhy turistiky*

Mototuristika, krasová turistika, turistika na koních, turistika na motorových lodích.

5.2 Druhy turistiky z hlediska náročnosti

a) Turistika základní

Organizované a soustavné provádění např. v turistických oddílech, na školách a dalších organizacích. Vyžaduje rovnoměrné využívání obsahových složek i forem turistické činnosti.

b) Turistika výkonnostní

Vyžaduje vysokou úroveň rozvoje pohybových schopností (zejména vytrvalost, sílu a obratnost), odborných znalostí a dovedností. Často dochází ke specializaci na určitý druh turistiky.

c) Turistika rekreační

Provozujeme ji příležitostně, bere zřetel na rovnoměrné uplatňování složek. Je nenáročná z hlediska zátěže a využívání odborně technických znalostí a dovedností. Provádí se většinou neorganizovaně, individuálně nebo v menších skupinkách a rodinných kolektivech.

5.3 Druhy turistiky z hlediska výběru osob

- a) Rodinná turistika – Provádí se v rodinných kolektivech.
- b) Turistika mládeže – Organizuje činnost pro kolektivy žákovského věku a dorost.
- c) Turistika dospělých – Zahrnuje všechny další věkové kategorie.
- d) Turistika tělesně a zdravotně postižených osob.

6. PĚŠÍ TURISTIKA

6.1 Turistická chůze

Při turistické chůzi s délkou kroku 75 – 85 cm a frekvenci 90 – 125 kroků za minutu dosahuje chodec rychlosti 4 – 6 km v hodině. Turistická chůze jako vytrvalostní činnost je tělesné cvičení významné pro rozvoj srdeční cévní zdatnosti. Jde tu zejména o schopnost zužitkovat zásoby aerobní energie, ale současně odráží i svalovou kondici. Tepová frekvence (počet stahů – úderů – srdce za minutu) je ve významném vztahu s příjmem kyslíku do těla. Hlediska účinnosti musí turistická chůze nižší intenzity trvat déle, abychom dosáhli přiměřené odezvy organismu, tj. zlepšení srdečně cévního systému.

6.1.1 Časový rozvrh

Základem denního časového rozvrhu je čistý čas, který závisí na zdatnosti skupiny a na členitosti terénu. Při pěší turistice počítáme 12 minut na 1 km a za každým 100 m stoupáním připočítáme 10 minut. V pěší turistice počítáme minimálně s jednohodinovou rezervou (zdržení následkem překážky, poranění atp.).

6.1.2 Organizace a vedení turistické cesty

Při organizaci přesunu v pěší turistice dbáme především na bezpečnost a na racionální střídání pohybu a odpočinku. Tím vytváříme základní předpoklady pro splnění plánovaných cílů cesty. Denní výkon při túře nemá přesahovat 8 hodin, přičemž při organizování odpočinků postupujeme podle těchto zásad:

- asi po 10 – 15 minutách od začátku chůze zařazujeme kratší přestávku, účelem je úprava výstroje, zátěže atd.
- po každé hodině chůze dáváme 5 – 10 minutový odpočinek, po 3 – 4 hodinách chůze zařazujeme delší odpočinek (je třeba nechat zotavit a ošetřit nohy)
- delší odpočinky (1,5 – 2 hodiny) se zařazují zpravidla v poledne, čímž se též v letním období vyhneme nepřízní poledního vedra, kromě přípravy oběda využíváme tuto přestávku i pro různé úkoly odborně technické a kulturně poznávací činnosti

Celkem obdobně postupujeme i při dálkových pochodech, které je možno považovat za náročné túry. Při vícedenních cestách zařazujeme obvykle po 3. dnu přesunu den volný (odpočinkový). Nemá však být dnem pasivního odpočinku. V přesunech při túrách méně zdatné a nezkušené turisty zařazujeme za vedoucího skupiny, aby mohl sledovat stupeň jejich únavy a na tomto základě stanovit taktiku a rychlost chůze. Zdatnější účastníci pochodují vzadu a jako poslední jde zástupce vedoucího, který nesmí nechat nikoho za sebou. Na komunikacích se volí pochodový útvar a pochoduje se za sebou na pravé straně. Menší skupiny se mohou pohybovat v zástupu i po levé straně. Jde-li v terénu jen malá skupinka, pohybuje se volně, je-li účastníků víc, jdou v zástupu. Vedoucí musí být připraven na náhlé změny (př. počasí atp.) a musí na to připravit i účastníky výletu. Při výskytu podobné situace rozhodne o dalším postupu, např. zkrácení cesty nebo její přerušení.

7. TURISTIKA NA KOLE, CYKLOTURISTIKA

Cykloturistika je velmi hodnotným druhem turistické činnosti. Spojuje v sobě jednoduchost a operativnost pěších forem s dynamikou mototuristiky.

Je proto také v oblasti metodiky, organizace a technologie oběma nejbližší. Dá se provádět prakticky všude, mimo hornaté oblasti. Zachovává si potřebnou intenzitu aktivního pohybu a přitom je dostatečně poutavá, udržuje si kontakt s přírodou. Zpřístupňuje i území, která jsou uzavřena pro motorová vozidla.

V kombinaci s pěší turistikou umožňuje od jara do podzimu důkladnou kulturně poznávací činnost.

7.1 Základní typy kol

Jízdní kolo je základní a nepostradatelnou pomůckou pro cykloturistiku. Dnes trh nabízí tři základní typy kol vhodných pro cykloturistiku:

1. Horská kola – jsou charakteristická velmi širokými pneumatikami s hrubším vzorkem, lehkými převody, rovnými řídítky a někdy i odpružením. Jsou pomalejší na silnicích, dobrá na nezpevněných cestách a výborná v terénu, kde je průjezdnost limitována pouze uměním jezdce.
2. Silniční kola – velmi rychlá na silnicích, mají úzké pneumatiky nebo galusky, spíše těžší převody, nejsou vhodná pro jízdu s bagáží, ani pro jízdu na nezpevněných cestách, kde hrozí poškození duše.
3. Trekkingová nebo treková kola - nejvhodnější pro cykloturistiku. Mají širší pneumatiky se vzorkem. Převody lehčí,

obdobně jako na horských kolech, řídítka jsou rovná. Vhodná na silnice i na nezpevněné cesty, ale nevhodná do těžších terénů.

7.2 Výstroj – měla by splňovat tři základní požadavky:

- prodyšnost
- příslušný tvar a délku
- přiléhavost

Při nákupu cyklistické výstroje je dobré investovat do cyklistických kalhot. Boty by měly mít pevnou podrážku. Užitečná je také šustáková pláštěnka s prodlouženým zadním dílem. Dále je dobré mít cyklistické rukavice bez prstů (kvůli případným pádům) a cyklistické brýle z netříštivého plastu (kvůli ochraně před hmyzem a větvičkami). Nezbytně nutnou cyklistickou výbavu tvoří cyklistická přilba. Má být polystyrénová s překrytím tenkou plastovou skořepinou, větracími otvory a stahovacím řemínkem pod bradou. Musí dobře a pohodlně sedět (nepohybovat se za jízdy na hlavě).

Základní výletní sada nářadí a náhradních dílů

1. duše vhodného rozměru a se stejným ventilkem
2. lepidlo na duše
3. hustilka kompatibilní s ventilkou na všech duších
4. dvě plastové montpáky
5. kousek smirkového papíru
6. minimálně tři záplaty
7. imbusové klíče číslo 4, 5, 6
8. stranový klíč číslo 8, 10
9. malý šroubovák
10. malý, lehký nýtovač řetězu

V cykloprodejnách lze zakoupit různé sady, vhodné pro závady na výletě, které obsahují přibližně výše uvedené nářadí. Jejich výhodou jsou malé rozměry a malá hmotnost, nevýhodou omezená manipulovatelnost způsobená kapesními rozměry.

7.3 Informovanost vedoucího cyklovýletu

Pokud nevíme, jak zdatní jsou naši svěřenci, prověříme jejich dovednosti pestrou jízdou zručnosti. Zkontrolujeme stav jejich kol, kvůli bezpečnosti všech účastníků. Při jízdě po frekventované silnici rozdělíme děti do menších skupinek (po 8), aby se řidičům lépe předjíždělo. Zastavujeme na přehledných místech, ne v zatáčce či blízkosti horizontu. Vždy volte trasu odpovídající schopnostem dětí. Rovnoměrné tempo a klidná jízda je výsledkem dobrého vedení.

a) příprava cyklovýletu – podle kvalitní mapy, kde jsou značeny i málo frekventované cesty. Použijte dostupnou literaturu – cykloprůvodce, díky kterému se vyhnete nesjízdným cestám. Vytvořte si na kartičku zjednodušený itinerář, který bude snadno srozumitelný i za jízdy. Návrat z výletu se skupinou plánujte s časovou rezervou, aby vás nezaskočila tma a byl čas na vyčištění, opravu a seřízení kol.

b) jízda ve skupině – každý člen musí dodržovat pravidla:

- jet plynule, přímo kontrolovat situaci kolem sebe
- v zatáčce nikoho nepředjíždět
- vždy dodržovat bezpečné rozestupy
- nikdy nebrzdit prudce a nečekaně
- defekt na kole je třeba okamžitě hlásit
- potřebuje-li někdo zastavit, pošle zprávu vedoucímu, který jede první a až na jeho pokyn skupina zastaví

- c) dohodnutí signálů – je velmi nutné, signalizuje pouze vedoucí skupiny, signály mohou být různé, nejčastěji se používají:
- odbočování signalizujte včasným upažením
 - vzpažení se vztyčeným prstem znamená nutnost zvýšené opatrnosti v nejbližších chvílích nebo je doplněn o další informaci
 - „zpomalit, zpomalovat“ paže je upažená, dlaň dolů a mává v malém rozsahu nahoru a dolů
 - „zastavit“ spuštěnou paží s dlaní otočenou k zemi provádíme jakýsi imaginární dribling bez míče
 - „zrychlit“ krouživý pohyb předloktím zezadu dopředu

7.4 Co si vzít na výlet

Pokud jedem na celodenní výlet, je důležité mít s sebou občerstvení. Většina kol má držáky na lahve. Lepší je nevypít vše než mít žízeň (raději si vezmeme více pití). Vhodný je iontový nápoj. K jídlu jsou vhodné müsli tyčinky, tatranky nebo perník. Je-li teplo nebereme si s sebou potraviny v čokoládové polevě (roztekly by se). Dobré je mít u sebe malou finanční hotovost.

8. FORMY TURISTICKÉ ČINNOSTI

Formy jsou organizované turistické metodické jednotky, v jejichž rámci se plní cíle zvolené turistické činnosti. Rozeznáváme formy vlastní, přípravné a doplňkové.

8.1 Vlastní formy turistické činnosti

Jsou charakteristické zastoupením všech složek obsahu v jejich náplni. Dělíme je na krátkodobé a dlouhodobé.

Krátkodobé formy

Mohou mít všestranné zaměření, uskutečňují se po celý rok a důraz klademe na programovou stránku. Krátkodobé formy můžeme provádět bez větších nároků na přípravu a vybavení.

Vycházka – bývá půldenní a celodenní, kde se spojuje pobyt v přírodě s přesunem podle zvoleného druhu turistiky.

Výlet – bývá jednodenní nebo dvoudenní pobyt a přesun v přírodě, spojený obvykle s přenocováním mimo místo bydliště.

Túra – vycházka, která je z hlediska obsahu náročnější na pohybovou složku.

Dlouhodobé formy

Turistické cesty – nejméně třídenní túry některého druhu turistiky.

- a) turistické putování – počítáme s existujícími zařízeními a objekty
- b) putování táboření – turistické cesty spojené s přenocováním ve vlastním stanu a pobytem v přírodě

Vlastní formy se uskutečňují v podstatě ve třech fázích – přípravě, realizaci a hodnocení.

Příprava každé jednotlivé formy vyplývá ze zvoleného cíle, z fyzické a technické znalosti turistů a z úrovně jejich odborně technických znalostí.

Pamatujeme zejména na datum uskutečnění, místopisný popis trasy, celkovou i denní kilometráž, časový rozpočet a celkový program.

- V oblasti pohybové složky je program závislý na druhu turistiky, rozsahu přesunu i charakteru terénu.
- V kulturně poznávací činnosti dbáme na to, aby celá skupina mohla poznat navštívenou oblast všestranně a jednotlivci měli možnost sledovat své speciální zájmy ve zvolené oblasti.
- V odborně technických vědomostech závisí příprava programu na způsobu nocování, stravování, se stanovením trasy a časovým rozvrhem.
- Organizační stránka spočívá ve způsobu oznámení přípravy akce.
- Materiálně technická část – výstroj, výzbroj účastníka, potřebný společný materiál (sportovní nářadí, potřeby pro orientaci a práci v kulturně poznávací činnosti).
- Finanční plán – kalkulace společných výdajů. Při krátkodobých akcích je vhodná finanční rezerva.

V přípravě respektujeme přiměřenost plánovaných cílů a úkolů v rámci zvolené formy.

Realizace – zvoleného programu souvisí s využívanými speciálními tělesnými cvičeními a také se zvláštnostmi kulturně poznávací činnosti a odborně technických vědomostí.

Hodnocení – je předpokladem vytyčování cílů a úloh.

8.2 Příprava formy turistické činnosti

Mají za úkol připravit k úspěšné turistické činnosti.

Podle převládající složky obsahu je dělíme na formy:

- a) s převládající pohybovou složkou (zaměřenou na tělesnou přípravu) – tréninkové hodiny, výběhy do terénu, tělovýchovné chvílky
- b) s převládající složkou kulturně poznávací činností – besedy, přednášky, výstava, promítání filmů
- c) s převládající složkou odborně technických vědomostí – pracovní schůzky, instruktáž, orientace a topografie

8.3 Doplnkové formy turistické činnosti

Důležitá je jejich motivace a zpestření činnosti – patří sem turistické soutěže (orientační běh, vodácké turistické jízdy zdatnosti, výletní soutěže v cykloturistice atp.), exkurze, náročné dálkové pochody, značkování turistických cest atd.

9. TURISTIKA JAKO SOUČÁST POBYTU V PŘÍRODĚ

Turistika je spjata i s pobytem v přírodě, jenž dělá tento druh sportu pro mnohé přitažlivějším. Pod pojem „pobyt v přírodě“ řadíme ty činnosti, které plně nespádají do jednotlivých složek turistiky a které představují další tělovýchovné a rekreační aktivity v přírodě. Důležité místo zde zastupuje cvičení v přírodě a hry v přírodě. V práci s dětskými kolektivy budou hrát i nadále důležitou roli činnosti spojené s tábořením, pracovními dovednostmi a tvořivostí. Z širšího pohledu sem můžeme zahrnout procházky, houbaření, rybářství.

9.1 Cvičení v přírodě

Cvičení v přírodě představuje určitou oblast tělesné kultury. Z celkové pohybové aktivity člověka můžeme vydělit soustavu tzv. přirozených tělesných cvičení, která tvoří základní fond pohybové činnosti člověka: chůze, běh, lezení, šplhání, skoky, zvedání, nošení, házení, plížení, překonávání přírodních překážek. Cvičení v přírodě je zařazeno do osnov všech stupňů škol. Mladší školní věk (7-11 let) je obdobím, kterému dobře odpovídá různorodá činnost v přírodním prostředí. Cvičení v přírodním prostředí pomůže při rozvoji zdravé ctižádosti a aktivity při zdolání překážek (možnost musí mít i méně pohybově nadání). Velký význam má otužování organismu a kolektivní spolupráce ve skupinách. Nesmíme zapomínat na odpovídající motivaci.

9.2 Hry v přírodě

Hry v přírodě jsou součástí komplexu pohybových her a zahrnují všechny hry a soutěže, které se provádějí v přírodním prostředí a nepatří k samostatným

sportům. Pojem hry v přírodě nahrazuje jiné užívané názvy, jako polní hry, hry v terénu, bojové hry atd. Ke hrám v přírodě řadíme:

- a) hry, které se realizují s využitím terénu a přírodních předmětů
- b) hry přenesené z tělocvičen a hřišť – improvizované v přírodě

Výchovný význam her v přírodě

Nezastupitelný výchovný účinek her je u her v přírodě ještě umocněn některými specifickými faktory. Nejdůležitějším znakem, který zvyšuje výchovné působení hry ve srovnání s ostatními tělovýchovnými činnostmi, je její **spontaneita** a vysoká **emotivnost**. Hra je nejoblíbenější formou činnosti dětí mladšího školního věku. Není ani tak důležité kam jdeme jako to, co tam zažijeme. Hry jsou jedním z účinných způsobů, jak zážitky rozmnožit. Ale stejně důležité jsou i proto, že dokážou překlenout hluchá místa, nudný a jednotvárný úsek cesty nebo hodinové čekání na nádraží. Děti nejraději hrají to, co už dobře znají, takže většinou skončíme u dvou, tří jednoduchých her, které se stanou pravidelným zpestřením našich výletů.

Dobře vedená hra poskytuje řadu výchovných efektů:

- Umožňuje pedagogovi pozorovat a hlouběji poznávat jedince. V zápalu hry se každý projevuje přirozeně, odhalí více než při jiné činnosti svůj charakter. Poznání svěřence je základním předpokladem účinné výchovy.
- Umožňuje silné působení kolektivu na jednotlivce. Pocit sounáležitosti s kolektivem zvyšuje sebeovládání, spojuje individuality v celek, rozvíjí sociální citění a učí spolupráci.
- Umožňuje rozvoj pohybových schopností se zájmem a intenzitou, jaké běžně nedosáhneme v hodinách tělesné výchovy, a to i u dětí pohybově méně disponovaných a výkonnostně slabších.

- Hry na větších lesních plochách navozují situace, kdy hráč musí samostatně jednat a rozhodovat, prokázat odvahu houževnatost, učí se dodržovat pravidla i tehdy, není-li pod přímým dohledem. Mimo výchovného a vzdělávacího významu her je nutné zdůraznit i jejich mimořádný efekt v oblasti aktivního odpočinku. Hra přináší, kromě pohybové složky, psychické uvolnění, zábavu, napětí, seberealizaci. Hry v přírodě se uplatňují ve školní tělesné výchově jako součást cvičení v přírodě a turistiky.

10. PŘÍPRAVA A PROVÁDĚNÍ TURISTIKY

10.1 Příprava a plánování turistické akce

Pečlivá příprava akce, túry, je důležitým předpokladem k úspěšné realizaci všech záměrů, které jsou s nimi spojeny. Každá cesta a putování měly odjakživa vždy spolu související etapy, tři roviny jejího prožívání.

V první etapě se hledají cíle a prostředky, jak cestu, túru uskutečnit. *Druhou etapu* tvoří samotné provedení akce, uskutečnění plánovaných postupů, zaznamenávání poznatků a příhod, dosažení cílů a bezpečný návrat. V poslední *třetí etapě* se vracíme k záznamům. Srovnáváme dosažené cíle s plány, vyměňujeme si vzájemně své zkušenosti a zážitky.

Program vycházek a výletů

Sestavujeme jej z těchto složek:

- hry – bývají u dětí nejlákavější součástí každé vycházky
- pozorování a poznávání přírody – považujeme za stejně důležitou složku programu jako hry, zájem o přírodu vzbudíme přímým pozorováním zajímavostí (živočichů, rostlin, zvířecích stop)
- cvičení v přírodě – příroda nám dává příležitost k přirozenému cvičení, chůzi, běhání, skákání, házení
- rukodělné práce – přicházíme při nich do kontaktu s nejrůznějším materiálem (vytváření ozdob, pletení pomlázek)
- tábornická praxe – věnuje se tomu, co potřebujeme znát a umět při pobytu v přírodě (správná orientace v krajině, dobré čtení mapy, první pomoc)

Při procházkách a výletech nám prokazují velmi cennou službu základní pomůcky:

- *podrobná mapa* – turistické mapy s měřítkem 1: 50 000
- *turistický průvodce* – podává informace o místech, kterými procházíme nebo jsme si zvolili za cíl
- *jízdní řády* – bereme s sebou pro případ nečekané změny časové dispozice výletu i plánované trasy
- *atlasy přírodnin* – podle nichž dokážeme na výletech určit většinu běžných přírodnin

Cíl akce

Stanovení cíle je jedním z nejdůležitějších úkolů, protože se z něj odvíjí zaměření dalších etap přípravy. Cíle by měly odpovídat schopnostem účastníků.

Plán trasy a výběr oblasti

S cílem akce souvisí výběr oblasti, kterou hodláme navštívit a upřesnění plánu podle aktuálních podmínek (změna počasí). Hrubou představu si uděláme na základě přehledných map měřítek menších než 1 : 100 000. Pro detailnější postupy a orientaci přímo v terénu se doporučují měřítka 1 : 50 000 nebo 1 : 25 000.

Odhad doby trvání přesunu

Jedinec zvládne 1 hodinu : 5 km po rovině, 500 m převýšení při výstupu, 800 m převýšení při sestupu.

Skupina turistů ujde za 1 hodinu : 4 km po rovině, 400 m převýšení při výstupu, 500 m výškového rozdílu při sestupu.

Obecně: každých 100 m převýšení musíme k času po rovině připočítat u zdatných jedinců 10 minut a u pomalejších chodců nebo u skupiny 12 minut.

Materiálně technické zabezpečení

Odvíjí se od cíle akce a také od počtu účastníků a zahrnuje vybavení:

- pro jednotlivce – batoh, boty, spací pytel, oděv, hygienické potřeby
- pro dvojice nebo trojice – stan, vaříč, lano, mapa
- pro celé skupiny – dopravní prostředky, průvodce, mapy

Výběr skupiny

Velmi důležitou součástí přípravy je i výběr skupiny pro náročnější akci. Početnější skupinu rozdělíme podle výkonnosti a schopnosti jednotlivců.

10.2 Taktické chování při turistické akci

Praktická doporučení:

- časně ranní vstávání (získáme časovou rezervu pro nenadálé události)
- přezkoušíme výzbroj a zkontrolujeme celý obsah batohu před zahájením turistické akce
- volíme správné tempo a odhadujeme trvání pochodu
- volíme počet a trvání přestávek
- výběr stoupání podle denního času a ročního období
- rosa a mokra v terénu zvyšují nebezpečí
- při výstupu s batohem dochází k pocení, v propocené oděvu vzniká nebezpečí nachlazení, hlavně při odpočinku na větrných místech
- chůze v oblečení do půl těla při slunečním svitu je nebezpečná, kvůli možným spáleninám
- dochází ke ztrátě kapalin, proto se má často pít

- je nutno brát ohled i na vybavení a motivaci účastníků
- při špatné viditelnosti dbá vedoucí na chůzi v těsně semknutém útvaru mezi ním a prvním (popřípadě posledním) má být zachována viditelnost, je nutné určit a zachovávat přesně stanovené počasy a častěji se přesvědčovat o plném počtu účastníků

11. TURISTIKA V UČEBNÍCH OSNOVÁCH

11.1 Vzdělávací program Obecná škola ¹

Úkolem tělesné výchovy není pouze zvyšování výkonnosti, ale především vedení k radosti z pohybu a navození potřebných ve své podstatě hygienických návyků nutných ke kompenzaci dnešního i budoucího statického zatížení při práci. Vedle rodiny má rozhodující význam pro získání zájmu dětí o pohybové aktivity, jejich rozvíjení a zajišťování také škola. Pohybová aktivita je jedním z neúčinnějších prostředků kompenzace převážně jednostranného pracovního zatížení žáků ve škole. Proto se doporučuje integrovat tělesnou výchovu v co největší míře do denního i týdenního režimu žáků.

Realizace tělesné výchovy na obecné škole představuje dvě základní formy:

- a) povinnou
- b) zájmovou

a) **formy povinné:**

Tělesná výchova	2 vyučovací hodiny týdně
Kurz základního plavání	nejméně 20 hodin
Zdravotní tělesná výchova	2 vyučovací hodiny týdně
Pohybově rekreační program	25 minut denně podle potřeby

b) **formy zájmové:**

Zájmová tělesná výchova	2 x 60 minut týdně
Tanec (taneční výchova)	2 x 60 minut týdně
Turistika	2 x 60 minut týdně
Základy sportovní specializace	2 x 60 minut týdně
Zdokonalovací plavecký kurz	

Osnovy umožňují využívání místních podmínek škol (př. Turistka).

¹ Vzdělávací program Obecná škola. Portál, Praha 1996

11.2 Vzdělávací program Národní škola²

Cílem tělesné výchovy je vytvořit kladný vztah žáků ke zdravotně orientované zdatnosti a celoživotní pohybové aktivitě. V rámci mezipředmětových vztahů a v souladu s výchovou ke zdraví a ekologickou výchovou je tělesná výchova chápána jako součást výchovy ke zdravému životnímu stylu. Orientuje se zejména na výchovu ke správnému dennímu režimu s pohybovou aktivitou zaměřenou na dosažení přiměřené úrovně zdravotně orientované zdatnosti a na komplexní relaxaci a regeneraci ve spojení se zdravou výživou. Bezpečnost didaktického procesu v tělesné výchově zajišťuje učitel. Při výletech a cvičeních v přírodě připadá na jednoho pedagoga maximálně 25 žáků.

Organizace tělesné výchovy v 1. – 5. ročníku

Tělesná výchova je součástí celodenního programu třídy a není vázána pouze na určitou konkrétní vyučovací jednotku. Její prvky podstupují i jinými vyučovacími předměty a jsou součástí rekreačních přestávek. Učivo není vzhledem k rozdílným podmínkám škol členěno do jednotlivých ročníků. Náplň jednotlivých vyučovacích hodin stanovuje učitel na základě vlastního rámcového plánu, vycházejícího z konkrétních podmínek školy a fyzické i psychické vyspělosti žáků. Přihlíží přitom k zájmům žáků. Individuální předpoklady a zájmy žáků jsou rozvíjeny v nepovinných předmětech zdravotní tělesná výchova a zájmové pohybové aktivity, jejichž zaměření a obsah stanoví škola a vyučující.

Vzdělávací cíle: postoje, dovednosti a schopnosti, vědomosti (1. – 5. ročník)

Tělesná výchova je organizována tak, aby probouzela v dětech radost z pohybu a zdravou soutěživost. Je zaměřena na rozvoj pohybových schopností, zejména koordinaci pohybu. Učí děti orientovat se v prostoru a čase. Pěstuje v dětech vůli, cílevědomost, samostatné rozhodování, zdravou rivalitu a snahu

vyniknout, ale i smíření se s porážkou a uznání soupeřových kvalit. Pomáhá rozvíjet cit pro spravedlnost, kolegiální i kolektivnost. Navozuje návyky správného držení těla, vede žáky k odhadu své síly a účelné relaxace. V kmenovém učivu *pohybové činnosti v přírodě* se žáci učí základní turistické dovednosti a vědomosti, učí se základům orientace v přírodě podle mapy a busoly, jsou schopni určit světové strany, učí se základy bruslení a lyžování. Na toto kmenové učivo navazuje kmenové učivo pro 6. – 9. ročník *turistika a pobyt v přírodě*, kdy se žáci učí zásady táboření a pobytu v přírodě, čtení turistické mapy, orientace v přírodě, stavba a rušení tábořiště, zacházení s nožem, pilou, sekerou, chůze v terénu do 20 km, orientační běh, jízda na kole, na kánoji, jízda na lyžích, na snowboardu, pravidla silničního provozu pro chodce a cyklisty.

²Vzdělávací program Národní škola.SPN,Praha 1997

11.3 Vzdělávací program Základní škola³

Tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat.

Cílem tělesné výchovy je:

- aby si žáci osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohyb i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti
- aby se žáci orientovali v základních otázkách vlivu pohybové aktivity na zdraví a průčeschnost člověka
- zvládali základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí
- kladně prožívali osvojované pohybové činnosti a využívali je jako prostředek překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů a dlouhodobější zdravotní prevence

Obsah předmětu:

Předmět tělesná výchova je převážně vyučován v blocích. Učivo je rozlišováno na učivo základní a rozšiřující. Učivo základní má učitel pracující podle tohoto programu možnost nabídnout všem žákům, aby zjistil naplnění vzdělávacího standardu a konkrétních vzdělávacích cílů. Učivo rozšiřující (nezávazné) má možnost v případě rozšířené časové dotace předmětu, vyšší pohybové úrovně žáků a lepších podmínek školy nabídnout celé třídě, skupinám nebo jednotlivcům. Výběr základního i rozšiřujícího učiva je plně v pravomoci učitele, ten také vytváří konkrétní vzdělávací program pro jednotlivé ročníky (třídy). Učební plán stanovuje pro tělesnou výchovu ve všech ročnících dvě

vyučovací jednotky v týdnu. Zároveň však umožňuje zařazovat i třetí vyučovací jednotku tělesné výchovy.

Turistika a pobyt v přírodě:

Učivo tohoto tematického celku je zpravidla realizováno při činnostech v přírodě. Navazuje na poznatky a dovednosti z jiných předmětů. V podstatě jde o jejich aplikaci a spojení s pohybovými činnostmi v přírodním prostředí.

Co by měl žák 1. a 2. ročníku umět (vědět):

- že turistika a pobyt v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám
- zvládá základní techniku chůze (i se zátěží)
- umí se připravit na turistickou akci (obléct, sbalit batoh)
- zvládne se orientovat v přírodě podle značek a výrazných přírodních úkazů
- uvědomuje si možná nebezpečí při přepravě, putování, táboření a chová se podle toho (s pomocí učitele)
- dovede ošetřit drobná poranění a pomoci při přípravě a likvidaci tábořiště

Co by měl žák 3. – 5. ročníku umět /vědět):

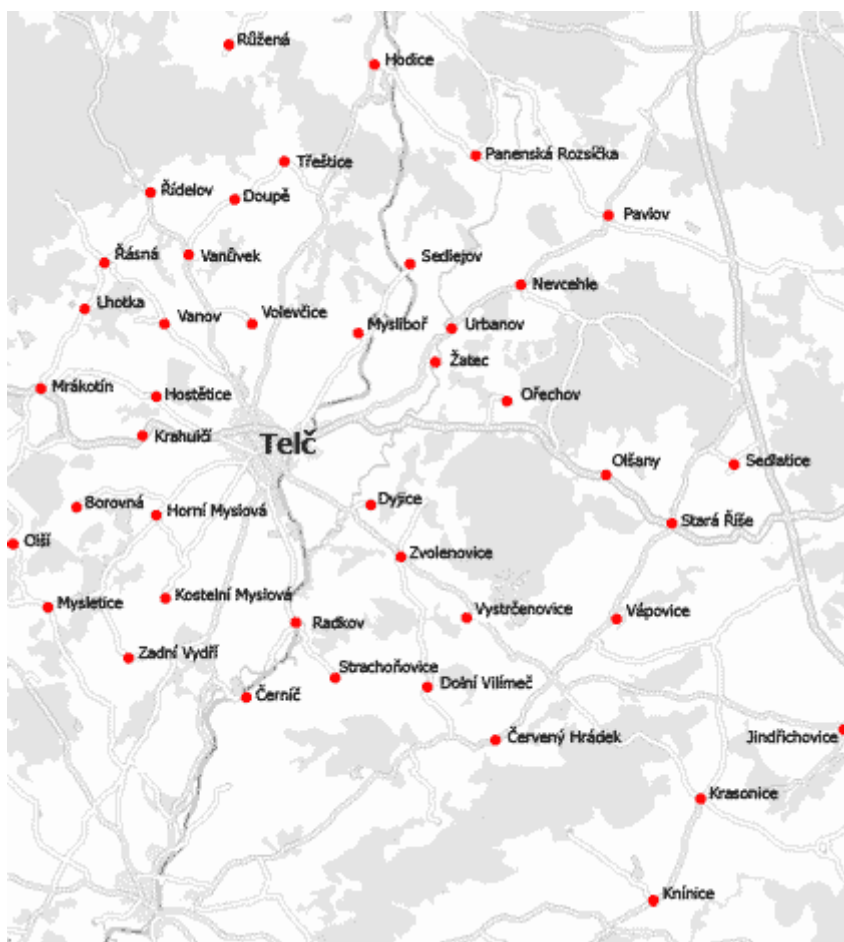
- že turistika a pobyt v přírodě je vhodná víkendová a prázdninová činnost
- umí se převážně samostatně připravit na turistickou akci, naplánovat jednoduchou pochodovou trasu, volit oblečení
- umí se vhodně chovat v dopravních prostředcích
- zvládá základy jízdy na kole a chování v silničním provozu jako cyklista i chodec

- zvládá základní pohyb v mírně náročném terénu (v různém období roku) a se zátěží
- dovede se orientovat podle mapy (s pomocí učitele)
- dovede ošetřit i větší poranění v improvizovaných podmínkách
- zvládá základy stavby a likvidace tábořiště a připravit jednoduchý pokrm a nápoj (s pomocí učitele)

³MŠMT ČR: Vzdělávací program Základní škola včetně úprav a doplňků, Fortuna 1998

12. CHARAKTERISTIKA TELČSKA

12.1 Mapa obcí mikroregionu Telčsko



12.2 Obce mikroregionu Telčsko

Borovná, Dolní Vilímeč, Doupě, Dyjice, Černíč, Červený Hrádek, Hodice, Horní Myslová, Hostětice, Jindřichovice, Knínice, Kostelní Myslová, Krahulčí, Krasonice, Lhotka, Mrákotín, Mysletice, Mysliboř, Nevcehle, Olšany, Olší, Ořechov, Panenská Rozsíčka, Pavlov, Radkov, Růžená, Řásná, Řídelov, Sedlatice, Sedlejev, Stará Říše, Strachoňovice, Třeštice, Urbanov, Vanov, Vanůvek, Vápovice, Volevčice, Vystrčenovice, Zadní Vydří, Zvolenovice, Žatec

12.3 Charakteristika oblasti

Telčsko se zejména vyznačuje bohatou historií. V kraji kráčeli husité, vojska Jiřího z Poděbrad i Albrechta z Valdštejna, Švédové i Napoleonovi vojáci. Pro tento kraj je specifické pořekadlo - „kraj, kde končí chleba a začíná kamení“. Lidé zde svou prací a příroda svou vytrvalostí společně vytvořili krajinu, jakou na jiném místě nenajdete. Krajina je poseta rybníky, zakládanými od dávných dob k chovu ryb a zadržení vody na pohon mlýnů. Mlýny po nástupu elektřiny ztichly, některé úplně zanikly, jiné jsou využívány k rekreačním účelům či v rekonstrukci. Lesy vysázené z hospodářských důvodů dnes zvou k odpočinku, procházkám i výletům na kole či sběru hub, malin, ostružin a borůvek. Venkovské silničky, lemované stromořadími jeřábů i dobře značené stezky pro pěší a cyklisty vás povedou neokázale krásnou přírodou, kde samota neznamená osamělost, ale spočinutí a klid. Najdete zde i rozličná řemesla. Místní tvůrci přeměňují kov, dřevo, hlínu či kámen v užitek a krásu.

12.4 Zajímavosti mikroregionu

Lipky – stromořadí, chráněné jako přírodní památka, kam obyvatelé Telče chodí rádi na procházky. Lipky lemují z obou stran památné stromy – lípy malolisté, velkolisté, duby letní. V polovině aleje Lipky se nachází přírodní rezervace Luh u Telče (jedinečná ukázka listnatého lesa vyšších poloh, tzv. podhorského luhu).

Zřícenina hradu Štamberk – původně gotický hrad byl roku 1423 dobyt husitským vojskem čele s hejtmanem Janem Hvězdou z Vícemilic. Z hradu se zachovala část hradeb, základy některých budov a osaměle stojící zeď na hraně příkrého svahu, považovaná za zbytek věže. Zřícenina je volně přístupná.

Chráněný přírodní výtvar „Kamenné moře“ - balvanový proud, vzniklý v době ledové sesunutím rozpadlých masivních skalisek z vrcholu kopce Štamberka po rozbahněné půdě při jejím rozmrznutí. Dnes je úkaz z velké části pokryt lesem, mezi kameny rostou borůvky

Hrad Roštejn - pochází z 1. pol. 14. století, přestavěn Zachariášem z Hradce v 16. stol. Od 17. stol. až do poč. 20. stol. byl využíván jako lovecký hrádek (dvě obory pro vysokou zvěř), r. 1915 stavba z větší části vyhořela a rekonstruována byla až v letech 1956 – 1982. V současnosti jsou na hradě vystaveny sbírky Muzea Vysočiny a přístupná je i 28 metrů vysoká sedmiboká věž. Hrad je místem konání mnoha kulturních akcí.

Velkopařezitý rybník – vybudovaný v 16. století jako zdroj vody pro Telč je dnes přírodní rezervací (výskyt d'áblíku bahenního). V létě je rybník využíván ke koupání.

Míchova skála je výrazný skalní komplex s věžemi a mrazovými sruby, obklopený kamenným mořem, ležící ve výšce 773 metrů nad mořem. Díky mladému porostu v nejbližším okolí je ze skály pěkný rozhled. V roce 1829 zde byl zastřelen poslední vlk Jihlavských vrchů. Ve skalách občas hnízdí výr velký.

Studánka páně - za doby protireformace se zde tajně scházeli pronásledovaní čeští evangelíci k bohoslužbám. Je zde pamětní kříž a příjemné posezení.

Javořice (837 m) - je nejvyšším vrcholem Jihlavských vrchů a současně nejvyšším vrcholem celé Českomoravské vrchoviny. Leží asi 10 kilometrů severozápadně od Telče a přibližně 5 kilometrů severovýchodně od Studené. Vrcholek je ukryt v rozlehlém komplexu jehličnatých lesů a nalézá se zde 166 metrů vysoký stožár televizního vysílače. Na jižním svahu, necelý 1 km pod vrcholkem, je výhledová plošina s výhledy k Telči.

Rozhledna Oslednice - původní rozhledna byla dřevěná a pocházela z roku 1898. Časem však zanikla a na 556, 8 metrů vysokém kopci potom nebylo nic, pouze železný kříž z roku 1885 na velkém balvanu. V roce 1999 tu ovšem kvůli lepšímu šíření signálu byla postavena 36 metrů vysoká železná věž, jejíž ochoz ve výšce 31, 2 metrů byl zařízen jako rozhledna. Stavbu projektoval ing. Josef Bláha a slavnostní otevření se konalo 25. března 2000.

Práskolesy – dominantou obce je 800 let stará lípa srdčitá – státem chráněný strom, obvod dutého kmenu více než 9 m, v koruně stromu je zvonice.

Telč

Znak města:



Rozloha: 291,8 km²

Počet obyvatel: 5751

Průměrný věk: 40,2

Vznik: 1335

! Historické jádro města Telč bylo zapsáno v r. 1992 na Seznam světového kulturního dědictví UNESCO.

Poloha města:

Město Telč se rozkládá v údolí Telčského potoka v geomorfologické podprovincii Českomoravské, celku Křižanovská vrchovina a podcelku Dačická pánev. Vlastní okolí města se nachází v mírně členité údolní pánvi přecházející v mírně členitou pahorkatinu. Nadmořská výška se pohybuje od 490 m n.m. (Moravská Dyje) po 574 m n.m. (Skalní kopec). Přímo městem protéká Telčský potok, který se pod městem vlévá do Moravské Dyje. Přítokem Telčského potoka je Svatojánský potok a přítok od Špitálského rybníka. Specifickou podobu města vytváří souvislý systém rybníků.

Okolí města:

Severozápadně od města se nalézá nejvyšší vrch Českomoravské vrchovina vrch Javořice (837,0 m n. m.). Geologicky se tato oblast řadí k Českému Moldanubiku, nejrozšířenější horninou zde jsou cordieritické ruly, na západ od

města překryty biotickými až muskovitickými granity (Mrákotínská žula). Půdní pokryv odpovídá geologickému podkladu. Na kyselých zvětralinách hornin vznikly podzolované a hnědé lesní půdy, převážně hlinito-písčité. V prostoru Lipek se vyskytují oglejené půdy na sprašových hlínách a v trati Na Mokrovcích a na Starém Městě pak oglejené půdy na svahových hlínách.

Podnebí:

Město patří do mírně teplé klimatické oblasti. Dlouhodobé průměrné roční teploty vzduchu vystupují na hodnoty v rozmezí 6,0 – 7,0°C. Roční úhrn atmosférických srážek je v dlouhodobém průměru 617 mm.

Založení města Telč

Tradice spojuje založení Telče s vítězstvím moravského knížete Otty II. nad českým Břetislavem v roce 1099. Na paměť svého úspěchu prý Otto založil kapli, později kostel a osadu. Listiny, zmiňující se o Telči z let 1180 aj., považují dnes historici za falza, a tak první skutečně spolehlivá zpráva je až z roku 1335, kdy tu je založen zeměpanský dvorec a strážní věž s kostelíkem, sídlo královského správce. V jeho podhradí zřejmě existovala osada zvaná Stará Telč. Po roce 1354 se tu vystavěl hrad, kostel, soustava vodního opevnění a rozsáhlé tržiště s gotickými domy. Za husitských válek v roce 1423 Telč dobil a vypálil, s výjimkou hradu, husita Jan Hvězda z Vícemilic. Největšího rozkvětu město zažilo za Zachariáše z Hradce, který dal přestavět hrad a doplnil ho o zámek, městské domy se přestavěli na renesanční, postavil se vodovod aj. V roce 1645 město obsadili a vyrabovali Švédové. Po válce sílily protireformační tlaky. Františka z Meggau přivádí do města jezuity a dává pro ně vystavět kolej a kostel Jména Ježíš. Jezuité zakládají latinské gymnázium, lékárnu a meteorologickou stanici. Středověkou Telč tvořil jen zámek, kostel, velké náměstí a jediná ulice. V 19. století začíná pomalu hospodářský rozmach, byla založena továrna na sukna, která zaměstnávala až 600 lidí. V roce 1898 je

postavena železnice z Kostelce u Jihlavy do Telče, a později do Dačic, Slavonic až do rakouského Schwarzenau.

Památky:

Zámek

V druhé polovině 14. století vybudovali páni z Hradce v Telči gotický hrad, jednoduchou budovu ve tvaru písmene L, která měla především obranný charakter a byla opevněna hradbou a příkopem i proti městu. Od r. 1550 v Telči trvale sídlil Zachariáš z Hradce a ten dal starý hrad přestavět a rozšířit o nově postavené renesanční paláce. První fázi přestavby vedl slavonický stavitel Leopold Estreicher. Z té doby (1553) se dochovala vzácná sgrafitová výzdoba např. Malé hodovní síně a Klenotnice, další práce probíhaly pod dohledem italských umělců, které Zachariáš zval do Telče po své cestě do Itálie, kde byl silně ovlivněn italským renesančním uměním. Završení celkové podoby této architektury se připisuje Baldassare Maggimu z Arogna. Vzácnou uměleckou památkou v areálu zámku je štuková výzdoba kaple Všech svatých (1580) s mramorovým náhrobkem Zachariáše a Kateřiny obklopeným dekorativní kovanou mříží.

Domy na náměstí

Náměstí vroubené malebnými domy se štíty a podloubími odpovídá svým rozsahem přibližně stavu při založení města. Tehdy to byly domy gotické s charakteristickými rozměry (šířka do náměstí v průměru 8 - 10 m, hloubka okolo 30 m) a charakteristickým uspořádáním přízemí i patra, jež se u většiny z nich, přes četné přestavby, dochovalo dodnes: z náměstí se velkými vraty s kamenným ostěním vstupovalo do klenuté předsíně – mázhausu, která zaujímala zhruba 2/3 šíře výjimečně i celou šíři, do různé hloubky domovní parcely. Z tohoto prostoru, který původně sloužil řemeslné výrobě, obchodu či

prodeji piva, se vcházelo po schodech do patra a do sklepů a tunelem do dvora. V polovině 15. století bylo k většině domů na náměstí přistavěno podloubí a celá průčelí se štíty podle jednotného plánu. Arkády, fasády a štíty byly utvářeny individuálně, některá průčelí však byla v dalších stoletích přestavována, takže renesanční charakter si zachovala pouze část z nich. Většina fasád a štítů nese znaky baroka, některé i slohů pozdějších.

Obrana města

Středověký systém obrany města, jehož prvky jsou dodnes v Telči k vidění tvořily vodní plochy – rybníky, dosahující až k souvislému pásu hradeb. V Telči je to rybník Štěpnický, který na severním konci města u gotické části hradu bezprostředně navazoval na rybník Ulický. Dnes jsou propojeny potokem v zámeckém parku. Zachovalý zbytek hradeb vidíme z hráze Ulického rybníka či z Hradební ulice. Na jihovýchodě byly rybníky propojeny příkopem, na jehož vnitřní straně byla hradba dvojitá s meziprostorem, zvaný parkán. Byla navíc směrem do příkopu osazena válcovými baštami. Poslední zachovalou baštu můžeme vidět z ulice Krátké u Horní brány, kolem dnes již mělčího příkopu jdeme ulicí Na Parkáně. Kamenné můstky přes příkop vznikly až koncem 18. století po prolomení hradeb.

Městské brány

Přístup do města umožňovaly dříve pouze dvě brány (respektive soustavy bran). Dolní neboli Malá brána byla do dnešní podoby přestavěna v roce 1579. V jejím předpolí býval padací most a obranná bašta, což připomíná název ulice a dříve i mlýna, který tu stával. Horní neboli Velkou bránu tvořily dvě průjezdné věže z obou stran příkopu. Vnější je doposud zachovaná v přestavbě z roku 1629, vnitřní byla zbourána v roce 1833. Most přes příkop mezi nimi, původně dřevěný nebo dokonce padací, byl nahrazen kamenným koncem 17. století.

Svatodušní věž

Nejstarší stavební památkou ve městě je 49 m vysoká, pozdně románská Svatodušní věž ze 13. století. K ní patří i malý emporový kostel, přestavěný koncem 15. století v gotickém slohu. Věž několikrát vyhořela, kamenná stavba vydržela, měnila se jen její helmice. Až po požáru v r. 1836 došlo ke statickému narušení stavby, jež vedlo k nouzovým úpravám, mezi jinými k zazdění trojdílných románských oken. Ta byla znovu odkryta při celkové rekonstrukci věže v letech 1991-94.

Kašny a Mariánský sloup

Dolní kašna, dnes se sochou sv. Markéty, vznikala již za Zachariáše z Hradce, ovšem dřevěná. V dnešní kamenné podobě pochází z r. 1611, socha je z druhé poloviny 17. století. Horní kašna je pozdější, také původně dřevěná, byla do dnešní podoby upravena až v r. 1827 a zdobí ji socha Silena s malým Dionýsem v náručí.

Mariánský sloup, postavený v letech 1716 - 20 z odkazu měšťanky Zuzany Hodové, která věnovala ve své závěti na tento účel 1000 zlatých. Autorem sloupu je sochař David Lipart z Brtnice, s nímž spolupracoval kameník František Neuwirt. Na podstavci sloupu jsou svatí Jan Nepomucký, Jakub, František Xaverius, Roch, Sebastián a anděl Strážný.

V jeskyni je sv. Rosalie a z druhé strany Maria Magdalena. Na vrcholu oblakového sloupu stojí na zeměkouli P. Maria. Lipart přetěsnil také sochu sv. Markéty na dolní kašně, která se Telčským zdála neforemná.

Kostely

V severozápadním cípu náměstí blízko zámku najdeme dva z městských kostelů:

První kostel je farní kostel sv. Jakuba s mohutnou, 60 m vysokou věží, byl postaven už ve 14. století. Záhy však vyhořel (spolu s celou západní polovinou náměstí) a byl znovu dobudován jako dvoulodní pozdně gotická stavba v polovině 15. století. O 200 let později, po příchodu jezuitů, byl obklopen účelovými přístavbami na severní (Černá kaple), hlavně pak na jižní straně (sakristie a oratoř). S výjimkou kaple byly přístavby odbourány při regotizaci kostela v r. 1892.

Křížová chodba, kterou můžeme vejít do chrámu ze severní strany, byla přistavěna r. 1737 nákladem měšťana Ondřeje Hanusíka. Na jejím konci v příčné části jsou umístěny pamětní desky obětem 2. světové války z r. 1994. Hlavním vchodem z jižní strany vyjdeme na Kypťovo náměstí. Druhý z kostelů zapadá do jezuitských staveb (kolej a gymnázium) a pro tento řád byl postaven z popudu Františky Slavatové v letech 1663-67. Je zasvěcen nejsv. Jménu Ježíš a je postaven ve střízlivém barokním slohu. Na jeho vnitřní výzdobě se podíleli jak domácí, tak zahraniční umělci. Sochaři a řezbáři: V. Kovanda (hlavní oltář), Frant. J. Hamb (postranní oltáře, soška sv. Jana Nepomuckého) a malíři: Daniel Gran (obraz adorace jména Ježíš se sv. Ignácem z Loyoly a dalšími jezuitskými světci na hlavním oltáři – 1747), Ignác Raab (obrazy na dvou předních postranních oltářích).

13. PŘEHLED NAVRŽENÝCH TURISTICKÝCH TRAS

Trasa č. 1 (2 km)

Okolo Štěpnického rybníka

Výchozí místo: Telč – náměstí Zachariáše z Hradce

Příchozí místo: Telč – náměstí Zachariáše z Hradce

Délka trasy: 2 km

Časový typ: 1,5 hodiny

Obtížnost trasy: nenáročná

Trasa pro: pěší

Popis trasy:

Z náměstí Zachariáše z Hradce se vydáme Dolní bránou v blízkosti zámku. Hned za bránou sejdem vpravo pěšinou pod **zahrádkami** podle Štěpnického rybníka. Cesta nás vede pod hřbitov u sv. Anny a dále k sídlišti „Pod poštou“. Tak jsme obešli po jihozápadní straně celý Štěpnický rybník až k místu, kde do něho pod mostem vtéká Telčský potok. Přejdeme po mostě a pokračujeme ulicí na Posvátné, čtvrtí, která se nazývá Štěpnice (dříve Nové předměstí). Přejdeme na trojúhelníkové Oldřichovo náměstí, kde v malém parčíku stojí **kaple Jména P. Marie**. Štěpnickou ulicí pokračujeme dále kolem selských domů se štíty, jež jsou označovány jako selské baroko. Štěpnická ulice se lomí v pravém úhlu doleva a přivádí nás na křižovatku a náměstíčko s malou kamennou kašnou. To je začátek pěší zóny a ulice Na Baště, která nás kolem sochy sv. Prokopa

přivede po hrázi Štěpnického rybníka k dolní bráně – výchozímu bodu naší procházky.

Zajímavosti na trase:

1. Zahrádky - vznikly až v minulém století po zrušení hradeb, k nimž dosahovala voda rybníka až do r. 1842. Hradby stávaly v místě dnešních teras v zahrádkách, či na konci dvorních zástaveb, v jejichž zdech je možno prvky hradeb ještě místy objevit. Se souhlasem vrchnosti si sousedé navozili zem a zúžili tak rybník o dobrých 10 i více metrů.

2. Kaple Jména P. Marie - založena Ondřejem Hanusíkem v r. 1719. Za Josefa II. 1786 byla zrušena, r. 1867 opět obnovena a rozšířena v malý kostelík.



Trasa č. 2 (2,5 km)

Staré město

Výchozí místo: Telč – náměstí Zachariáše z Hradce

Příchozí místo: Telč – náměstí Zachariáše z Hradce

Délka trasy: 2,5 km

Časový typ: 2-3 hodiny

Obtížnost trasy: nenáročná

Trasa pro: pěší

Popis trasy:

Z náměstí Zachariáše z Hradce projdeme Palackého ulicí kolem Svatodušní věže a Horní bránou vyjdeme na křižovatku. Vlevo na rozcestí Svatoanenské a Furchovy ulice spatříme **sousoší sv. Rodiny**. Pokračujeme na hráz Ulického rybníka, v jejímž středu je mramorová socha sv. Jana Nepomuckého, zároveň se nám naskytne nádherný výhled na věže zrcadlící se v hladině rybníka. Na konci hráze na rozcestí ulic Hradecké a 9. května stojí žulová **Boží muka**. Přejdeme silnici a odbočíme šikmo dolů pod hráz na cestu zvanou Na dláždách, která vede podél Staroměstského rybníka ke kostelu Matky Boží na Starém městě a je lemována řadou barokních soch (archanděl Michael, sv. Jan Nepomucký, sv. Maří Magdaléna, sv. Jan Křtitel). Na náměstíčku před portálem staroměstského hřbitova je poslední dvousoší „Zvěstování“ (archanděl Gabriel a P. Maria) a žulový sloup se soškou P. Marie ve svatozáří. Staroměstský hřbitov obklopuje **Kostel Matky Boží**. Vyjdeme opět na náměstíčko a na konci ulice zabočíme vlevo po hrázi Staroměstského rybníka a kolem bývalého parního mlýna dojdeme k další soše sv. Jana Nepomuckého,

dále pokračujeme cestičkou po dolních Oslednicích kolem rybníka, opět se nám naskytne hezký pohled na historické stavby města. Vyjdeme do ulice Maškovy a pokračujeme směrem k městu až k ulici Mládkově. Tou zahneme doprava a pokračujeme kolem sportovního hřiště (vlevo), náměstí Hrdinů s pomníkem padlých (vpravo) a přístupu na autobusové nádraží (vpravo) až na křižovatku u **sokolovny**. Odtud vidíme vpravo nádraží ČD a vlevo přes křižovatku budovu pošty. Máme tu tedy pohromadě všechny komunikační uzly. Jdeme dále ulicí Svatoanenskou. V místě jejího ohbí přicházíme k portálu hřbitova u **sv. Anny** se sochou sv. Donáta. V ohbí Svatoanenské ulice odbočíme vpravo ulicí Na Parkaně a dostáváme se k městskému příkopu. Budova za kamenným můstkem je bývalá židovská synagoga, postavená začátkem tohoto století a zrušená za druhé světové války. A už vcházíme opět na náměstí, kde naše trasa končí.

Zajímavosti na trase:

1.Sousoší sv. Rodiny – postaveno Ondřejem Hanusíkem v r. 1727.

2.Boží muka - pochází z r. 1480, jsou jedna z nejstarších na Vysočině.

3.Kostel Matky Boží - přestože chybějí písemné důkazy, patří kostel k nejstarším památkám města. Dnešní podoba svatyně totiž pochází ze dvou období. Gotický presbytář, sakristie a spodní část věže z doby před r. 1386. Původně plochostropá loď byla barokně přestavěna v r. 1647 v trojlodní stavbu s emporami. V téže době byla vystavěna i kruchta nákladem Hynka Ladislava z Weitmile. Jsou zde také původní barokní varhany z 1. poloviny 18. století. Kostel, zasvěcený Nanebevzetí P. Marie, byl v minulosti cílem četných poutí z širokého okolí. Na věži kostela je nejstarší telčský zvon, ulitý r. 1515 Janem z Mezříče. Na hřbitově v okolí kostela najdeme četné staré náhrobní kameny už

ze 16. století. Kromě toho byla v prostoru hřbitova postavena r. 1652 kaple sv. Rocha, na paměť ukončení morové epidemie.

4. Sokolovna – založena v r. 1924, dominuje jí velká freska telčského malíře A. V. Slavíčka (motiv-Blaničtí rytíři).

5. Kaple sv. Anny - vystavěná koncem 17. století Antonio Scottim s Lipartovými barokními sochami v nikách průčelí. V interiéru jsou dva barokní postranní oltáře (sv. Barbory a Jana Nepomuckého), přenesené sem ze zrušeného kostela sv. Ducha.



Trasa č. 3 (4 km)

Rozhledna Oslednice

Výchozí místo: Telč – náměstí Zachariáše z Hradce

Cílové místo: Telč – náměstí Zachariáše z Hradce

Délka trasy: 4 km

Časový typ: 3 hodiny

Obtížnost trasy: nenáročná

Trasa pro: pěší

Popis trasy:

Z telčského náměstí vyrazíme po žluté turistické značce, projdeme kolem **věže sv. Ducha** přes Parkan, kde odbočíme doleva a hned doprava po schodech dolů, přejdeme silnici a kolem vedlejší komunikace procházíme přes Podolí, Maškovou ulicí a pod viaduktem k rozcestníku, zde nás čeká krátké stoupání kolem zahrádkářské kolonie až k **rozhledně Oslednice**. Při cestě zpět od rozhledny nejdeme hned po žluté, ale odbočíme doleva, přejdeme silnici a navážeme na lesní cestu. Projdeme kolem **židovského hřbitova** a Staroměstského rybníka a poté opět navážeme na žlutou turistickou značku a stejnou cestou se vracíme na náměstí.

Zajímavosti na trase:

1. Věž sv. Ducha – nejstarší stavební památka města Telč. Pochází ze 13. století, je 49 m vysoká, postavena v románském slohu. Věž několikrát vyhořela, kamenná stavba však vydržela, měnila se jen její helmice. Až po požáru v r. 1836 došlo ke statickému narušení stavby, jež vedlo k nouzovým

úpravám, mezi jinými k zazdění trojdílných románských oken. Ta byla znovu odkryta při celkové rekonstrukci věže v letech 1991 – 94.

2. Rozhledna Oslednice - původní rozhledna byla dřevená a pocházela z roku 1898. Časem však zanikla a na 556, 8 metrů vysokém kopci potom nebylo nic, pouze železný kříž z roku 1885 na velkém balvanu. V roce 1999 tu ovšem kvůli lepšímu šíření signálu byla postavena 36 metrů vysoká železná věž, jejíž ochoz ve výšce 31, 2 metrů byl zařízen jako rozhledna.

3. Židovský hřbitov - založen teprve v r. 1880. Starý židovský hřbitov je u obce Myslůvky asi 5 km jižně od Telče, proto zde není mnoho starých náhrobků.



Trasa č. 4 (6 km)

Kaple sv. Karla Boromejského

Výchozí místo: Telč - zámecký park

Cílové místo: Telč - začátek stromořadí Lipky

Délka trasy: 6 km

Časový typ: 4 hodiny

Obtížnost trasy: nenáročná

Trasa pro: pěší

Popis trasy:

Výchozím prostorem je zámecký park, do něhož se dostaneme z Kypťova náměstí pod farním kostelem, nebo vraty vlevo za Dolní bránou. Anglickým parkem po můstku přes propojení obou rybníků Štěpnického a Ulického budeme směřovat k **zámeckému skleníku**. Přejdeme silnici a vcházíme do stromové aleje **Lipky**. Zhruba v polovině po pravé straně zastavíme u přírodní rezervace **Luh u Telče**, kde si přečteme informační tabuli. Na konci Lipky dále pokračujeme vpravo po červené značce úvozovou cestou kolem myslivny. Vkročíme na lesní pěšinu a po levé straně můžeme spatřit **Hadí jezírko**. Po mírném stoupání dojdeme k **barokní kapli sv. Karla Boromejského**. Zde si odpočineme, prohlédneme kapli a **Kalvárii** v nedalekém březovém lesíku. Po odpočinku odbočíme vlevo na lesní průsek, po kterém postupujeme přímo, až narazíme na zelenou značku. Odbočíme vlevo a pokračujeme po zelené značce opět se napojíme na červenou značku a dostaneme do stromořadí Lipky, které projdeme opět na začátek, kde naše trasa končí.

Zajímavosti na trase:

1. Zámecký skleník - klasicistní stavba z 2. čtvrtiny 19. století.

2. Lipky – stromořadí, chráněné jako přírodní památka, kam obyvatelé Telče chodí rádi na procházky. Je zde také stojan s kvalitní pitnou vodou.

3. Přírodní rezervace Luh u Telče – rozloha 14,36 ha. Bývalá bažantnice je jedinečnou ukázkou listnatého lesa vyšších poloh, tzv. podhorského luhu. Tyto lesní porosty v nezaplavovaných polohách mělkých úvalů, obvykle na těžších hlubokých půdách, byly v minulosti téměř zcela přeměněny na ornou půdu.

Květena: stromové patro: dub letní, jasan ztepilý, lípa malolistá, bylinné patro: starček vejčitý, bršlice kozí noha, blatouch bahenní. *Zvířena:* množství druhů ptáků: pěvuška modrá, červenka obecná, datel černý, strakapoud velký, vzácně také slavík obecný a žluva hajní. Dubové porosty ve stáří 140 let jsou ohroženy nástupem tracheomykózních chorob. Těžební zásahy jsou zde omezeny na zdravotní výběr a šetrné uvolňování dubových nárostů. V mladých skupinách se provádějí výchovné zásahy k dosažení optimální druhové skladby. V části rezervace se nacházejí netvárné smrkové porosty, pozůstatky dřívějších výsadeb – krytů pro zvěř. V těchto porostech jsou nutné intenzivní probírky s podporou vtoušených listnáčů.

4. Hadí jezírko – dříve krásné přírodní jezírko s průzračnou vodou, dnes přeměněno na chovný rybník. Těsné okolí je uzpůsobeno odpočinku pro turisty (lavice, odpadkový koš).

5. Kaple sv. Karla Boromejského - (dříve zvaná Olivetská), stojí nedaleko Vanova při cestě lesem směrem k Telči. Nechala ji zde v roce 1663 postavit hraběnka Františka Slavatová. Podle pověsti, spadl na tomto místě do vlčí jámy její syn, Karel Jáchym Slavata, který se zapřísáhl, že když zůstane naživu,

vstoupí do řádu toho mnicha, kterého prvně potká. Z jámy ho vysvobodili sedláci z Vanova a on posléze vstoupil do karmelitánského řádu.

6. Kalvárie – Nachází se blízko kapličky sv. Karla. Je zde kříž se sochami Panny Marie, sv. Jana a Máří Magdaleny.



Trasa č. 5 (7,5 km)

Zřícenina hradu Štamberk

Výchozí místo: Telč - začátek stromořadí Lipky

Cílové místo: Telč – autobusové nádraží

Délka trasy: 7,5 km

Časový typ: 6 hodin

Obtížnost trasy: nenáročná

Trasa pro: pěší

Popis trasy:

Z Telče po zelené turistické značce stromořadím **Lipky**. Stále po zelené značce procházíme kolem vodárny a po levé ruce vidíme vesnici Hostětice. Ujdeme zhruba 1,5 km a přicházíme na úzkou asfaltovou cestu. Odbočíme doprava dolů z kopce, naskytne se nám krásný výhled na Javořici, hluboké lesy a samozřejmě také na vesnici Lhotku položenou v údolí. Ve Lhotce pokračujeme po zelené značce, procházíme vesničkou a nad restaurací pod Štamberkem odbočíme doprava, po krátkém stoupání dorazíme na **zříceninu hradu Štamberk**. Po prohlídce zříceniny a okolního **“Kamenné moře“** opět sestoupíme do Lhotky, kde nám ze vsi pojede autobus zpět do Telče.

Zajímavosti na trase:

- 1. Lipky** – stromořadí, chráněné jako přírodní památka, kam obyvatelé Telče chodí rádi na procházky. Lipky lemují z obou stran památné stromy – lípy malolisté, velkolisté, duby letní. V polovině aleje Lipky se nachází

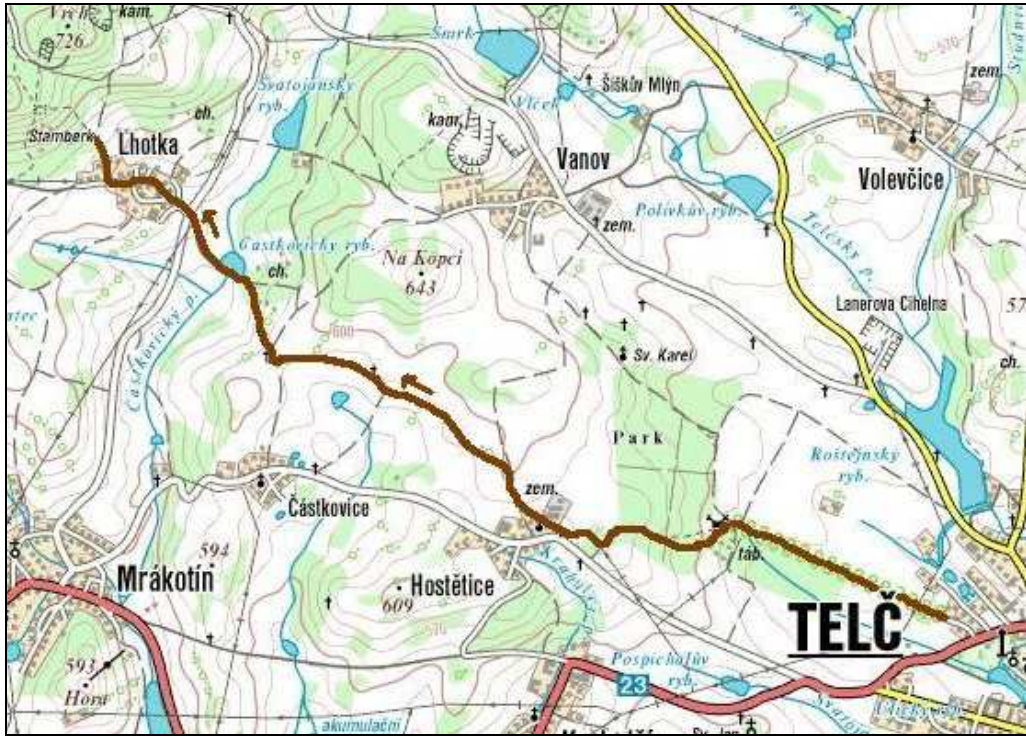
přírodní rezervace Luh u Telče (jedinečná ukázka listnatého lesa vyšších poloh, tzv. podhorského luhu).

2. Zřícenina hradu Štamberk – původně gotický hrad byl roku 1423 dobyt husitským vojskem čele s hejtmanem Janem Hvězdou z Vícemilic. Z hradu se zachovala část hradeb, základy některých budov a osaměle stojící zeď na hraně příkrého svahu, považovaná za zbytek věže. Zřícenina je volně přístupná.

3. Chráněný přírodní výtvar “Kamenné moře“ - balvanový proud, vzniklý v době ledové sesunutím rozpadlých masivních skalisek z vrcholu kopce Štamberka po rozbahněné půdě při jejím rozmrznutí. Dnes je úkaz z velké části pokryt lesem, mezi kameny rostou borůvky.

Úniková cesta:

U rozcestí vedoucí k vodárně lze zahnout doleva a dostat se na asfaltku vedoucí zpět do Telče.



Trasa č. 6 (13 km)

Výstup na Javořici

Výjezdové místo: Telč – Masarykova ulice

Cílové místo: Telč - Masarykova ulice

Výchozí místo: Řásná - náves

Příchozí místo: Řásná - náves

Délka trasy: 13 km

Časový typ: 7hodin

Obtížnost trasy: náročná

Trasa pro: pěší

Popis trasy:

Ráno odjezd objednaným autobusem z Telče do **Řásné**. Odtud se vydáme po červené ke kempu, kde odbočíme doleva a projdeme kolem **Velkopařezitého rybníka**, dojdeme k prvnímu rozcestníku U Hájenky, dále pokračujeme po zelené k rozcestí Na průseku. Držíme se stále zelené turistické značky a dojdeme k **Památnému partyzánskému kameni**. Pokračujeme stále po zelené směrem na **Míchovu skálu** a poté ke **Studánce páně** od té pak k vrcholu **Javořice**. Zpět se vrátíme kus cestou, která není značená, vede na jih od vysílače z vrcholu, dole pak odbočíme k Světelské chatě, doprava k jihu po zpevněné cestě kolem Velkopařezitého rybníka do Řásné a autobusem zpět do Telče.

Zajímavosti na cestě:

1.Řásná – obec, kterou protéká uměle vybudovaný kanál, zásobující v minulosti soustavu telčských rybníků. Návesní kaple, postavená v r. 1885 je zasvěcená Cyrilu a Metoději, od roku 1985 vyzdobena kovovým křížem od Alfréda Habermanna a křížovou cestou od Josefa Zahradníka.

2.Velkopařezitý rybník – vybudovaný v 16. století jako zdroj vody pro Telč je dnes přírodní rezervací (výskyt d'áblíku bahenního). V létě je rybník využíván ke koupání. Po hrázi rybníka vede naučná stezka.

3.Památný partyzánský kámen – koncem války zde operovala partyzánská skupina poručíka Karpova, který padl 1.5. 1945 při akci u nedaleké obce Sedlejev. Kámen byl vztyčen na jeho památku nedaleko zemljanky.

4.Míchova skála - je výrazný skalní komplex s věžemi a mrazovými sruby, obklopený kamenným mořem, ležící ve výšce 773 metrů nad mořem. Díky mladému porostu v nejbližším okolí je ze skály pěkný rozhled. V roce 1829 zde byl zastřelen poslední vlk Jihlavských vrchů. Ve skalách občas hnízdí výr velký.

5.Studánka páně - za doby protireformace se zde tajně scházeli pronásledovaní čeští evangelíci k bohoslužbám. Je zde pamětní kříž a příjemné posezení.

6.Javořice (837 m) - je nejvyšším vrcholem Jihlavských vrchů a současně nejvyšším vrcholem celé Českomoravské vrchoviny. Leží asi 10 kilometrů severozápadně od Telče a přibližně 5 kilometrů severovýchodně od

Studené.Vrcholek je ukryt v rozlehlém komplexu jehličnatých lesů a nalézá se zde 166 metrů vysoký stožár televizního vysílače. Na jižním svahu, necelý 1 km pod vrcholkem, je výhledová plošina s výhledy k Telči.

Úniková cesta:

Od Míchovy skály odbočíme doprava a sejeme z kopce zpět do kempu a obce Řásná.



Trasa č. 7 (17 km)

Praskolesy

Výchozí místo: Telč - náměstí Zachariáše z Hradce

Cílové místo: Telč – náměstí Zachariáše z Hradce

Délka trasy: 17 km

Časový typ: 6 hodin

Obtížnost trasy: mírně náročná

Trasa pro: cykloturistika

Popis trasy:

Z telčského náměstí projedeme Horní bránou a napojíme se na cyklotrasu č. 16. Vyjedeme z města a cesta nás dovede do Kostelní Myslové. Odbočíme na silnici 5021, která nás dovede do **Hulišťat**. Dále pokračujeme do Mysletic a poté do **Olší**. Z Olší je třeba jet obezřetně s danými rozestupy kvůli prudkému klesání lesem. Pod kopcem odbočíme doleva a po 2 kilometrech cesty s krásným výhledem na okolní lesy dojedeme do známé vesnice **Praskolesy**. Zde uděláme krátkou přestávku a pokračujeme zpět na odbočku. Vydáme se rovně na Dobrou Vodu. Konečná fáze cyklovýletu vede přes Krahulčí po zpevněné komunikaci do Telče na náměstí Zachariáše z Hradce.

Zajímavosti na trase:

1. Hulišťata –Jedná se o bývalou pískovnu zvětralého granitu s vodní plochou. Lokalita je bohatá na rozmanitá společenstva, vedle zrašeliněných stanovišť se tu vyskytují rostlinné druhy pobřežních vod. Vodní plochu obývají tři druhy

čolků, sušší části lokality svižníci. V okolních lesích je možnost sběru borůvek a hub.

2. Olší – vesnička je zajímavá soukromou pštroší farmou. Těsně za vesnicí po levé straně ve 20. letech 20. století založil řečický lesmistr Tomášek psí hřbitov pro své věrné pomocníky.

3. Praskolesy – dominantou obce je 800 let stará lípa srdčitá – státem chráněný strom, obvod dutého kmenu více než 9 m, v koruně stromu je zvonice.

Úniková cesta:

Vynecháme odbočku na Praskolesy a odbočíme na Dobrou vodu, tím se vrátíme rychlou cestou zpět do Telče.



Trasa č. 8 (21,5 km)

Hrad Roštejn

Výchozí místo: Telč - náměstí Zachariáše z Hradce

Cílové místo: Telč – začátek stromořadí Lipky

Délka trasy: 21,5 km

Časový typ: celodenní výlet

Obtížnost trasy: mírně náročná

Trasa pro: cykloturistika

Popis trasy:

Z telčského náměstí vyrazíme Dolní bránou přes hráz na křižovatku, kde se dáme rovně. Na další křižovatce odbočíme doleva. Navážeme na žlutou turistickou značku. Projedeme přes obec Volevčice, Doupě až na **hrad Roštejn** (zde je možnost občerstvení a prohlídky). Dále pak pokračujeme po modré přes Malý Pařezitý rybník (v létě možnost koupání) k **Velkopařezitému rybníku** (opět možnost občerstvení i koupání). Poté navážeme na červenou turistickou značku do obce **Řásná**. Z Řásné přes Vanov kolem **kaple sv. Karla Boromejského** a pokračujeme stromořadím Lipky zpět do Telče.

Zajímavosti na trase:

1.Hrad Roštejn - pochází z 1. pol. 14. století, přestavěn Zachariášem z Hradce v 16. stol. Od 17. stol. až do poč. 20. stol. byl využíván jako lovecký hrádek (dvě obory pro vysokou zvěř), r. 1915 stavba z větší části vyhořela a rekonstruována byla až v letech 1956 – 1982. V současnosti jsou na hradě vystaveny sbírky Muzea Vysočiny a přístupná je i 28 metrů vysoká sedmiboká věž. Hrad je místem konání mnoha kulturních akcí.

2. Velkopařezitý rybník – vybudovaný v 16. století jako zdroj vody pro Telč je dnes přírodní rezervací (výskyt d'áblíku bahenního). V létě je rybník využíván ke koupání.

3. Řásná – obec, kterou protéká uměle vybudovaný kanál, zásobující v minulosti soustavu telčských rybníků. Návesní kaple, postavená v r. 1885 je zasvěcená Cyrilu a Metoději, od roku 1985 vyzdobena kovovým křížem od Alfréda Habermanna a křížovou cestou od Josefa Zahradníka.

4. Kaple sv. Karla - (dříve zvaná Olivetská), stojí nedaleko Vanova při cestě lesem směrem k Telči. Nechala ji zde v roce 1663 postavit hraběnka Františka Slavatová. Podle pověsti, spadl na tomto místě do vlčí jámy její syn, Karel Jáchym Slavata, který se zapřísáhl, že když zůstane naživu, vstoupí do řádu toho mnicha, kterého prvně potká. Z jámy ho vysvobodili sedláci z Vanova a on posléze vstoupil do karmelitánského řádu. Blízko kapličky je vztyčena Kalvárie (kříž se sochami Panny Marie, sv. Jana a Máří Magdaleny).

Únikové trasy:

1. U Malého Pařezitého rybníka je možnost navázat na hlavní komunikaci a rychlý návrat zpět do Telče.

2. Ve Vanově lze místo odbočení pokračovat přímo po silnici směrem do Telče.



Trasa č. 9 (23,5 km)

Kostelní Myslová – Nová Říše

Výchozí místo: Telč - náměstí Zachariáše z Hradce

Cílové místo: Telč – náměstí Zachariáše z Hradce

Délka trasy: 23,5 km

Časový typ: celodenní výlet

Obtížnost trasy: mírně náročná

Trasa pro: cykloturistika

Popis trasy:

Z telčského náměstí projedeme Horní bránou a napojíme se na cyklotrasu č. 16. Čeká nás kopcovitý terén, proto je velice nutná kontrola kol (zejména brzd). Cesta nás dovede do Kostelní Myslové, útulné vesničky, kde si prohlédneme **Náglův statek** a **Náglovu naučnou stezku i kuželkovou dráhu**. Pokračujeme po klikatém mírně kopcovitém terénu do Zadního Vydří, kde nás zaujme **Židovský hřbitov**. Pokračujeme přes Velký Pěčín a Černíč. V Černíči si prohlédneme **tvrz**. Dále pojedeme po trase 5124 obcemi Strachoňovice, Dolní Vilímeč a Červený Hrádek (zde je možnost občerstvení). Z Červeného Hrádku se napojíme na silnici č. 407 do Nové Říše, která se pyšní **Premonstrátským klášterem s kostelem sv. Petra a Pavla**. Konečný úsek, po trase 5125, k Telči nám nabídne pohled na **Brázdův mlýn**, kde je v letních měsících příjemné koupání. Poté už projíždíme obcemi Vystrčenovice, Zvolenovice a kolem obce Dyjice. Dále míváme rozhlednu Oslednice a přijíždíme do Telče. Přes Podolí a Horní bránou se opět navracíme na výchozí místo našeho výletu.

Zajímavosti na trase:

1. Náglův statek - (do roku 1909 mlýn) byl jedinečnou stavbou v klasicistním slohu, svým charakterem se blížil architektuře venkovského zámečku. Nachází se v obci Kostelní Myslová, která byla rodištěm a působištěm židovského malíře Františka Mořice Náгла. Statek bohužel není zrekonstruován a momentálně zůstala jen sýpka.

2. Náglůva naučná stezka - vede kolem Náglůva statku, pro pěší a pro jezdce na koni. Na informačních tabulích se zde návštěvník může seznámit s malířovou tvorbou i životem, dále s historií Kostelní Myslové a osudy lidí žijících v tomto kraji na počátku 20. století.

3. Kuželková dráha – venkovní dráha se nachází na návsi v obci Kostelní Myslová, kde také naleznete příjemné odpočívadlo s posezením a stojan s pitnou vodou.

4. Židovský hřbitov u Zadního Vydří – používaný od roku 1880, s asi 150 dochovanými náhrobky.

5. Tvrz v Černíči– pod hrází Černíčského rybníka se nachází rozsáhlý areál mlýna s mohutnou věží z lomového kamene - s největší pravděpodobností gotická vodní tvrz.

6. Premonstrátský klášter s kostelem sv. Petra a Pavla - v Nové Říši byl založen v roce 1211. Klášterní a farní kostel sv. Petra a Pavla je barokní stavbou z konce 17. století, je vyzdoben freskami. Skutečnými skvosty jsou dřevěná kazatelna, barokní varhany a klášterní knihovna čítající přes 20.000 svazků.

7.Brázdův mlýn - mohutný patrový objekt s erbem ve štítě a dalšími hospodářskými budovami a pilou se nachází asi 1km od Nové Říše směrem na Telč. Ve svahu za mlýnem stojí kostel sv. Kříže z r. 1712. Nad mlýnem je Brázdův rybník, ve kterém se můžete vykoupat.

Úniková cesta:

1.Lze odbočit ze Zadního Vydří na Myslůvku, kde se napojíme na hlavní komunikaci a přímou cestou dojedeme do Telče.

2. Z Černíče nepojedeme na Strachoňovice, ale odbočíme na Radkov a odtud dojedeme přímo do Telče.



Trasa č. 10 (25 km)

Dačice

Výchozí místo: Telč - náměstí Zachariáše z Hradce

Cílové místo: Telč – náměstí Zachariáše z Hradce

Délka trasy: 25 km

Časový typ: celodenní výlet

Obtížnost trasy: mírně náročná

Trasa pro: cykloturistika

Popis trasy:

Vyrazíme Horní bránou Po dlážkách na staroměstské náměstíčko, kde odbočíme doleva a napojíme se na zelenou turistickou trasu vedoucí do Radkova, odtud stále po stejně klidné komunikaci do Slaviboře, **Černíče**, Velkého Pěčina a Malého Pěčina. Přijíždíme do **Dačic**, prohlédneme si město: zejména raritu - žulový pomník kostky cukru a dva zámky. Cesta zpět opět povede po klidných vedlejších komunikacích. Pojedeme po cyklotrase číslo 16 přes Kostelní Vydří, **Zadní Vydří**, Kostelní Myslovou pohodlně zpět do Telče.

Zajímavosti na trase:

1. Tvrz v Černíči – pod hrází Černíčského rybníka se nachází rozsáhlý areál mlýna s mohutnou věží z lomového kamene - s největší pravděpodobností gotická vodní tvrz

2. Žulový pomník kostky cukru: v roce 1841 vynalezl Jakub Kryštof Rad, ředitel dačické rafinérie cukru, první kostku cukru. Tímto vynálezem se město nejvíce proslavilo.

3. Dva zámky: Jen velmi málo měst v Česku má například dva zámky. První najdete hned ve středu města, na severním cípu Palackého náměstí, kde lze také pohodlně zaparkovat. Krásný renesanční palác pokrytý bíle zářícími sgrafity je sídlem městského úřadu, a tak jej můžete obdivovat jen zvenku. Zámek tu nazývají *Starý nebo Druhý* nebo také jednoduše Panské obydlí. Nechal jej vystavět Albrecht Krajčů z Krajku s manželkou Magdalenou z Vřesovic v letech 1572 – 79. Tato krásná budova zakončená dokonce cimbuřím za více než čtyři staletí téměř nezměnila vzhled.

Druhý zámek, tzv. *Nový zámek* se nachází na náměstí. Původně renesanční zámek byl několikrát přestavěn, naposledy ve stylu empíru. Zámek je přístupný veřejnosti. V jižním křídle Nového zámku sídlí Městské muzeum a galerie.

4. Židovský hřbitov u Zadního Vydří – používaný od roku 1880, s asi 150 dochovanými náhrobky.

Úniková cesta:

Možnost odjezdu z Dačic vlakem do Telče.



14.OVĚŘENÍ NAVRŽENÝCH TRAS

Trasa č. 1: Okolo Štěpnického rybníka

- trasa pro žáky 1. třídy

Tato trasa je vhodná pro všechny věkové kategorie. Je velmi nenáročná, proto jsem ji prošla s dětmi z první třídy. Poznání rodného města je nutné podporovat od raného věku, zejména proto, že patří na Seznam světového kulturního dědictví UNESCO. Cesta je zcela bezpečná a vhodná k herním činnostem.

Trasa č. 2: Staré město

- trasa pro žáky 1. třídy

Trasa posloužila k poznání méně často navštěvované části Telče. Opět je velmi nenáročná a bezpečná. Vhodná zejména při jasném počasí díky četným možnostem výhledu. Poskytuje možnost pro plnění různých úkolů i prostor pro hry, to byl jeden z důvodů proč se trasa dětem líbila.

Trasa č. 3: Rozhledna Oslednice

- trasa pro žáky 2. třídy

Tato cesta je motivována výhledem na město, proto ji doporučuji za hezkého jasného počasí. Výstup na rozhlednu byl pro některé děti mírně náročný. Některé se bály výšek. Tyto žáky jsem k výstupu nenutila, z vlastní zkušenosti vím, že výšky nejsou každému příjemné. Škodný ale nebyl nikdo, poměrně slušný výhled je i pod rozhlednou. Po výstupu na rozhlednu vás může

překvapit nepříjemný vítr, proto doporučuji vzít s sebou náhradní vrstvu oblečení.

Trasa č. 4: Kaple sv. Karla Boromejského

- trasa pro žáky 2. třídy

Výborná cesta pro poznání místní krajiny, zejména květeny, což nám umožňuje památková rezervace Luh u Telče i stromořadí Lipky. Trasu lze okořenit vyprávěním pověsti o vzniku kaple. Trasa je velice příjemná, nenáročná až na mírné stoupání lesem, které je však těsně před cílem, a tak děti za vidinou brzkého cíle kopec vyšly bez problémů a s nadšením.

Trasa č. 5: Zřícenina hradu Štamberk

- trasa pro žáky 3. třídy

Děti trasu zvládly bez problémů. Navnadila jsem je na zakopaný poklad v prostorách zříceniny. Doporučuji však děti důrazně instruovat a upozornit na možné nebezpečí pádu ze skály. Všichni žáci se drželi mých instrukcí a nehrozilo tedy žádné riziko. Lesní porost byl jako stvořený pro herní činnosti.

Trasa č. 6: Výstup na Javořici

- trasa pro žáky 3. třídy

Z této trasy jsem měla obavy, zda není příliš náročná, ale děti se s výstupem vypořádaly velice dobře. Dělali jsme časté přestávky na odpočinek a využili je k nenáročným herním činnostem. Nedoporučuji na tuto trasu brát děti hůře pohybově zdatné, pokud tak učiníte, rozhodně počítejte s větší časovou

rezervou. Drtivá většina cesty vede lesem, proto jsme se snažili být co nejméně hluční. Dokonce se nám podařilo spatřit stádo srnek. Využila jsem možnosti autobusové dopravy bez níž bychom túru až z Telče a zpět s tak malými dětmi jistě neušli.

Trasa č. 7: Praskolesy

- trasa pro žáky 4. třídy

Zde bych chtěla zdůraznit řádnou kontrolu před vyjetím z místa srazu. Na trase nás totiž čekal dlouhý sjezd, a proto jsem předem děti upozornila na domácí kontrolu brzd a nutnost cyklistické helmy. Měli jsme překrásné počasí a nic nám, nebránilo užít si výlet opravdu plnými doušky. Děti se kterými jsem jela, moc často na cyklovýlety nejezdí, takže pro ně byl motivací už jen samotný fakt cesty na kole. Lípu jsme s dětmi objaly a pošeptali jí naše tajemství či přání.

Trasa č. 8: Hrad Roštejn

- trasa pro žáky 4. třídy

Opět jsem využila možnosti přepravy na kole a provedla počáteční kontrolu. Kopcovitý terén byl výzvou pro nejednoho žáka, ale využila jsem každé příležitosti k přestávce a tím zamezila případné nechuti jet dále. Na hradě nás čekalo zpestření v podobě šermířského vystoupení, které je zde již každoroční tradicí. Z touto trasou jsme neměli žádné problémy.

Trasa č. 9: Kostelní Myslová

- trasa pro žáky 5. třídy

Tento okruh jsem vybrala zejména kvůli méně známé oblasti. A skutečně, jak jsem předpokládala, děti vesničky neznaly a o to více je bavilo objevovat nová místa, kapličky a stezky. Terén byl mírně kopcovitý. Vesničky nám nabídly příjemné zpestření cesty i možnost zastávky a odpočinku. Opět zdůrazňuji povinnost správné cyklistické výbavy!

Trasa č. 10: Dačice

- trasa pro žáky 5. třídy

Výlet do Dačic jsem zvolila zejména kvůli raritě – pomníku kostky cukru. Cesta byla podobného charakteru jako cesta do Kostelní Myslové. Pokud byste se chtěli do Dačic vydat s menšími dětmi, díky častým autobusovým i vlakovým spojením to rozhodně nebude problém. Dačice mají co nabídnout, a proto jsme nemeškali a prohlédli si celé centrum a samozřejmě využili pohostinství tamní cukrárny s vyhlášenou zmrzlinou. Na začátku jsme provedli kontrolu jízdních kol a vybavení (cyklistické helmy)

15. DISKUZE A ZÁVĚR

DISKUZE

Vzhledem k turisticky zajímavé oblasti Telčska jsem neměla problém s navržením tras. Trasy jsem určila pro žáky 1. stupně základních škol (děti mladšího školního věku), což bylo hlavním cílem mé práce. Telčsko je bohaté na přírodní i historické zajímavosti. Díky této pestrosti jsou trasy velmi vhodné dětem, jak pro seznámení s krajem, tak díky nerovnému terénu přispívají i k tělesnému rozvoji.

Trasy jsou podrobně popsány a doplněny mapkou, která slouží k bližšímu seznámení s trasou. Vytvořila jsem 10 tras, odstupňovaných podle vzdálenosti, obtížnosti a věkové kategorie. Liší se i v možnostech absolvování, zda pěšky, či na kole. I přesto, že jsou trasy naplánovány pro děti mladšího školního věku, využít je mohou prakticky všechny věkové generace.

Místopisný seznam a fotodokumentace přibližují turisticky zajímavá místa. Práce obsahuje také hry a místní pověsti, které je vhodné využít při turistické akci a motivovat jimi děti. Teoretická část práce by měla svým obsahem, významem a formami poskytnout potřebné informace pro provozování turistiky s dětmi.

ZÁVĚR

Práce je vhodná jako vodítko pro učitele 1. stupně základních škol a pro zájemce o turistiku. Učitel může trasy využít jako doplnění vlastivědného či přírodovědného učiva, na soustředění i ve škole v přírodě.

Věřím, že zájem o turistiku ve společnosti bude i nadále narůstat a možnosti turistického vyžití budou ještě rozšířeny.

16. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Ludvík, M. (1986). Malá encyklopedie turistiky. Praha: Olympia.
- Král, M. (1988). Turistika na kole. Praha: Olympia.
- Moser, F. (1986). Pěší turistika. Praha: Olympia.
- Sýkora, B. (1986). Turistika a sporty v přírodě. Praha: SPN.
- Jiroušek, Z. (2000). Turistické vybavení na konci 2. tisíciletí. Brno: Skaut – Ginkgo.
- Vyškovský, J. a kolektiv (1997). Turistika a sporty v přírodě. Brno: Masarykova univerzita.
- Kratinová, V., Samek, B., Stehlík, M. (1992). Telč historické město jižní Moravy. Praha: Odeon.
- Nekuda, V., Krejzla, J. (2005). Dačicko Slavonicko Telčsko. Brno: Muzejní a vlastivědná společnost
- Pavličová, Š. (2005). Skřítkovy úkoly. Český Těšín: Levné knihy Kma
- Tipy na cykloturistické výlety na Znojemsku. Znojemský regionální rozvoj
- Tipy na turistické vycházky na Znojemsku. Znojemský regionální rozvoj
- Vzdělávací program Obecná škola – Pojetí Obecné školy, učební osnovy Obecné školy, Portál, Praha 1996
- Vzdělávací program Národní škola. Praha, SPN 1997
- Vzdělávací program Základní škola včetně úprav a doplňků. MŠMT ČR, Fortuna 1998
- www.telcsko.cz
- www.telc - etc.cz
- www.telc.eu

17. SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Tabulka tras

Příloha č. 2: Hry

Příloha č. 3: Pověsti

Příloha č. 4: Fotodokumentace a obrázky