

pořádá dne **21. května 2006** cykloakci

## **Sečská cyklotrasa 2006**

Čas odjezdu od ZS v **9.00**, sraz v 8.45 hod.

Trasa A – 100 km, trasa B – 70 km. Náročnost č. 4.

Připravil: Vacek Bohuslav, tel.: **728 084 999**, email: [vacekb@quick.cz](mailto:vacekb@quick.cz)

### **Popis trasy A:**

*Pardubice – Nemošice, č. 4112 Chrudim – Slatiňany, č. 4113 Lukavice – Podlíšťany, č. 4114 Nasavrky – Č.Lhotce – Libkov – Krásné- Polánka, č. 4114 Bojanov – Seč, Kraskov - Starý Dvůr – Lichnice, č. 4182 Míčov, č. 4127 Vyžice – Konopáč – Heřmanův Městec, Klešice - Jezbořice – Čepí – St. Jesenčany – Pardubice*  
**Celkem 100 km**

### **Popis trasy B:**

*č. 4178 Pardubice – St. Jesenčany – Třebosice – Dřenice – Třebřichy – Bylany, Markovice – Sobětuchy, č. 4111 Rabštejská Lhota – Pohled – Hrbokov – Kovářov – Seč, Kraskov – Starý Dvůr – Lichnice, č. 4182 Míčov, č. 4127 Vyžice – Konopáč – Heřmanův Městec, Klešice – Jezbořice – Čepí - Pardubice.*  
**Celkem 70 km.**

### **Vybrané památky a turistické zajímavosti:**

#### **Heřmanův Městec:**

Město připomínané poprvé roku 1314 je přirozeným východiskem do severní části Železných hor, městská památková zóna v centru - barokní a empírové domy, zámek s anglickým parkem.

#### **Jezbořice:**

Obec nad údolím Podolského potoka, gotický barokně přestavěný kostel sv. Václava, dřevěná zvonice.

#### **Míčov - Sušice:**

Osady na náhorní plošině Železných hor ve výšce okolo 500 m.n.m, dominantní a zdaleka viditelný kostel sv. Matouše .

#### **Rabštejská Lhota:**

V obci znatelný průběh pobřeží křídového moře. Ordovické křemence ohlazeny příbojem, na nich pískovce. Část skalek je chráněna jako přírodní památka.

#### **Seč:**

Hráz přehrady byla vybudovaná v letech 1925 – 1935 a dobu jejího vzniku prozrazuje těžké kamenné zdivo, které dobře zapadá mezi soutěsku s okolními skalami. Řeka Chrudimka se tu okolo jednoho z ostrohů ohýbá o 180 stupňů a tento ohyb dal také jméno hradu Oheb ze 14. století, který nad ostrohem stojí.

#### **Lichnice:**

Zřícenina rozsáhlého hradu založeného ve 13. století, zachován zbytek válcové věže, sklepy, části zdiva, příkop a val. Před hradem zachován obláhcí val husitských sirotků z let 1428 – 1429.

### **Plánované zastávky a napáječky:**

Během akce se uskuteční min. dvě zastávky na doplnění tekutin a kalorií a min. jedna kulturní zastávka (např. nová rozhledna v Českých Lhoticích Seč, Lichnice, Konopáč, Heřmanův Městec atd.). Bude dodatečně upřesněno v den konání akce.

### **Poznámky:**

Účastníky chci požádat, aby měli svá kola ve výborném technickém stavu. Nechejte si je prohlédnout a seřídít ve specializované opravně nebo jinde. S sebou vezměte kromě pumpičky soupravu na lepení, náhradní duši, dráty, centrovací klíč, zámek na kolo, láhev na pití a potřebné nářadí. Za stav svého kola si každý účastník ručí sám.

- akce je určena pro každého milovníka cykloturistiky a přírody z Čech i zahraničí
- své případné dotazy, připomínky náměty a nápady k programu neprodleně směřujte k vedoucímu
- vhodné oblečení, cyklistická přilba a bezva parta jsou základními předpoklady pro zdárnost této akce
- chovejme se k přírodě vždy ohleduplně a k sobě kamarádsky

### **Proč a jak jezdit na kole ?**

1. Jízda na kole je zdraví prospěšná činnost fyzicky i psychicky. Zpevňuje svalstvo, přispívá k lepšímu krevnímu oběhu, posiluje dýchací soustavu, zároveň přináší regeneraci duševních sil, pomáhá člověku přijít na jiné, příjemnější myšlenky.
2. Cyklistika umožňuje poznat nová místa a kraje. Cyklista jedoucí krajinou vnímá vše okolo intenzivněji, než kdyby jel v autě. S kolem lze jet po silnici, po lesní i polní cestě.
3. Kolo napomáhá udržovat sociální vztahy, ale poskytuje i samotu. Jízda ve dvou, s rodinou nebo s přáteli může být stmelujícím zážitkem, naopak sólo jízda zase umožňuje být jen sám se sebou a odpočinout si od rušného světa okolo.

Tyto tři body platí za předpokladu, že cyklista jezdí bezpečně, ohleduplně, nepřepíná své síly, volí vhodné trasy. Nemá smysl zamlčovat, že cyklista je v dopravním provozu ohroženou bytostí, že pády z kola mohou být i smrtelné.

Za spodní hranici smysluplné rekreační cyklistiky lze považovat zhruba 1000 – 1500 km najetých ročně. Ti, kteří najedou od 2000 do 5000 km, se už mohou považovat za aktivní cyklisty. Od 5000 do 10 000 km najezdí sportovci a přes 10 000 km závodníci.

Kopce a vrchy k cyklistice neodmyslitelně patří, jsou její podstatou. Kdo má již něco najeto, ví, že nikoli jízda po rovině, ale naopak stoupání na vrchol či horizont a pak jízda dolů v sobě skrývá půvab cyklistiky.

### **Závěrem:**

Chci vám popřát na této akci suchou cestu zalitou jarním sluníčkem, příjemné zážitky, načerpání nových sil a dobré nálady. Zkuste zapomenout na každodenní starosti, špatnou náladu nechte raději doma. Užijte si to.

**Vyhrává každý, kdo se zúčastní.**

Vacek Bohuslav – vedoucí akce

Pardubice 14. května 2006