



Výzva NAHORU22, do které jsi se zaregistroval/a, probíhá od 1.2.2021 do 31.12.2022.

Splněné aktivity nahrávej v sekci [MŮJ ÚČET](#) – [NAHRÁT AKTIVITU](#)

Po výstupu na každý vrchol se musíš vyfotit s turistickou značkou, nebo nám jinak dokázat, že jsi vrcholu opravdu dosáhl. Důkaz nám pak pošleš a my Ti za to připišeme bod do Tvého skóre a odškrtneme daný vrchol. Pokud máš profil na Instagramu, sdílej fotku s hashtagem **#nahoru22**

Až budeš mít za sebou všech 12 výstupů, nebo až výzva vyprší, zašleme Tobě a Tvým partákům originální odměny, jaké sis vybral.

Tak nazuj boty a udělej něco pro své zdraví! Přejeme ti hodně zábavy.

Hory a kopce, které musíš zdolat:

—

Ještědsko-kozákovský hřbet - výzva Ještěd

Start: centrální parkoviště Ještěd

Cíl: Ještěd

Délka trasy: 3,6 km

Terén: Horské kolo, Pěšky

Typ stoupání: střední

Je hora na severu Česka, jihozápadně od Liberce, nejvyšší vrchol Ještědsko-kozákovského hřbetu. Na úbočí Ještědu se nachází malebná vesnička

Kryštofovo údolí, kde jsou o každém Adventu na zahradách roubenek k vidění velké betlémy od malíře Josefa Jíry. Jméno **Kuksloch** je odvozeno od jeskyně, která je podle bájí a pověstí ukryta na neznámém místě. I

Odkaz mapy:

<https://mapy.cz/s/bobumunumo>

<https://mapy.cz/s/hanedahube>

Vydejte se na výlet na vrchol Ještědského hřbetu (1 012 m) kde stojí slavný horský hotel s vysílačem Ještěd. Těsně pod vrcholem je horní stanice kabinové lanovky z Horního Hanychova. Věž byla oceněna mezinárodní architektonickou cenou a nabízí jedinečný pohled na Liberec a do okolí.

Krušné hory - výzva Klínovec

Start: Parkoviště Klínovec sever

Cíl: Klínovec

Délka trasy: 2,4 km

Terén: Horské kolo, Pěšky

Typ stoupaní: střední

Krušné hory, dříve též Rudohoří, se táhnou podél česko-německé hranice na severozápadě Čech a jihu Saska. Tvoří souvislé horské pásmo o délce 130 km a průměrné šířce 40 km. Podle pověstí střeží Krušné hory bájný duch **Rudovřes**, skřet chránící pohoří před nenechavci, loupežníky a lidmi, kteří mu škodí. Aby měl klid, mění se v poslední době dost často v bludný kámen či statné skály, protože jej lidé svou činností v horách ruší

Odkaz mapy:

<https://mapy.cz/s/begohecosu>

Na nejvyšší hoře Krušných hor Klínovci (1244 m n.m.) leží 80 m vysoká dominanta radiotelekomunikační věže a rozhledna. Rozhledna zde stála už v 19. století, od 80let však byla ve velmi špatném stavu. Rozhledně hrozil dokonce zánik, ale od roku 2013 je znovu nádherná kamenná stavba přístupná.

—

Orlické hory - výzva Velká Deštná

Start: Luisino údolí

Cíl: Velká deštná + rozhledna (stezka v korunách stromů)

Délka trasy: 1,9 - 3 km - dle zvolené cesty na místě

Terén: Pěšky

Typ stoupání: vysoké

Orlické hory jsou pohořím v severovýchodních Čechách, při hranici s polským Kladskem. Nejvyšším vrcholem je Velká Deštná, 1 115 m n. m. Jejich duchem a ochráncem je **Rampušák**, který je odpovědný za počasí, je patronem sportovců a Horské služby a vládne nad horami v zimě, zatímco v létě přebírá vládu princezna Kačenka, která chrání přírodu a má blíže k dětem, k nimž promlouvá hlavně v pohádkách. Jako postava byl vymyšlen Jiřím Dvořákem, redaktorem Československého rozhlasu a časopisu Turista, v roce 1962 pro rozhlasový pořad o Orlických horách.

Odkaz mapy:

<https://mapy.cz/s/gocomasube>

Velká Deštná je plochým hřbetem cca 3 km východně od Deštného v Orlických horách a zároveň je nejvyšší horou Orlických hor (1115 m n.m.), které se dříve říkalo Sedmihradská hora. V roce 2019 zde byla otevřena nová rozhledna s fantastickým výhledem. Rozhledna na Velké Deštné v Orlických horách je podle ankety Klubu přátel rozhleden Nejkrásnější rozhlednou roku 2019.

Hora Velká Deštná - nejvyšší vrchol Orlických hor

Nejvyšší vrchol Orlických hor Velká Deštná leží v nadmořské výšce 1115 metrů. Vrchol je situován 3 kilometry od Deštné. Dříve se používal název Sedmihradská hora. Na Velkou Deštnou se můžete vydat jak pěšky, tak na kole. Hora s rozhlednou je přístupná z autobusových zastávek Deštná, Šerlich a Masarykova chata. Nej pohodlněji a s nejmenším převýšením Velkou Deštnou zdoláte po červené Jiráskově horské cestě ze Šerlichu. Poctivé stoupání se vším všudy vede na nejvyšší vrchol Orlických hor z Bedřichovky, nebo ze Zákoutí v Deštném s malým odpočinkem v Luisině Údolí.

—

České středohoří - výzva Milešovka

Start: z Velemína

Cíl: Vrchol Milešovka

Délka trasy: 4.8 km

Terén: Pěšky

Typ stoupání: střední

Nejen díky své nadmořské výšce, která dosahuje 836,6 m, nebo kvůli svému charismatickému vzezření, ale také pro mnoho rekordů, kterými se může pyšnit. Například představuje největrnější místo v České republice, kde bezvětrí bývá průměrně pouze 8 dní v roce. Na vrcholu je každoročně

zaznamenáno nejvíce bouří na našem území, proto se mu také často přezdívá Hromová hora. Výskyt bouřkového počasí na Milešovce meteorologové zaznamenávají až 30 dní v roce.

z Velemína - 5 km po modré turistické trase.

Odkaz mapy:

<https://mapy.cz/s/gedohoseka>

Milešovka je jako dobře přístupný vrchol s vynikajícím výhledem turisticky velmi atraktivní již od 19. století a je hojně navštěvována. Značené turistické trasy vedou z Velemína, Bílky, Černčic a Milešova. Na Vrcholu je o svátcích v turistické sezóně obvykle dostupné občerstvení, rovněž se zde nachází řada informačních tabulí věnovaných historii meteorologické observatoře, okolní přírodě a meteorologii.

—

Šumava - výzva Plechý

Start: Nová Pec

Cíl: Plechý

Délka trasy: 9.8 km

Terén: Pěšky

Typ stoupání: vysoké

Plechý (německy Plöckenstein) je 1378 m vysoká hora ležící v pohoří Šumava na česko-rakouské hranici. Je pátým nejvyšším vrcholem na Šumavě, nejvyšším vrcholem české i rakouské části Šumavy a zároveň i nejvyšším

vrcholem Jihočeského kraje a hornorakouského Mühlviertelu. Zároveň je devátou nejizolovanější českou horou.

Odkaz mapy:

<https://mapy.cz/s/bohamecuja>

Cesta z Nové Pece k Plešnému jezeru a na vrchol Plechý vás provede nádhernou šumavskou krajinou. Projdeme se kolem Schwarzenberského plavebního kanálu, prohlédneme si Kamenné moře, odpočineme si u Plešného jezera, pak vystoupáme k pomníku Adalberta Stiftera a přes Plechý se vrátíme zpět ke Kamenému moři a do Nové Pece. Cesta začíná na „horním“ parkovišti v Nové Peci a odtud se až k Plešnému jezeru budeme držet zelené turistické značky. Většina cesty až k jezeru vede po asfaltové cestě, kde je ovšem omezený provoz, takže na auto narazíte zřídka. K jezeru můžete až nahoru po asfaltové cestě (což ocení zejména cyklisté), ale tato cesta nás nyní nezajímá. My půjdeme po tzv. Jezerní stezce, kde terén už trochu přitvrzuje. Zároveň v tuto chvíli budeme vstupovat do I. zóny národního parku Šumava a tak zapomeňte na Jezerní stezku brát kočárek nebo kolo, to musí zůstat dole. Pokud vyrážíte na vícedenní výlet, tak oceníte nouzové nocoviště, které se právě u této odbočky nalézá. Jezerní stezka nás dovede až ke Kamenému moři a následně Plešnému jezeru. Zde si nejspíše většina dopřeje povinnou přestávku na svačinu a pár fotek. Další část cesty vede po zážitkové stezce Duch pralesa, která nás přivede k pomníku Adalberta Stiftera a zároveň nás i něco naučí. Od pomníku budeme pokračovat po žluté ke Kučerově vyhlídce a na horu Plechý. To už se dostáváme ke státní hranici s Rakouskem a více než české turistické značení uvidíme to rakouské. Po žluté budeme pokračovat i dolů, ale pozor na „odbočky“. Jak už jsem napsala, turistických značek uvidíte více rakouských než těch českých a proto si dávejte pozor zde jdete správně a nezatáčíte na rakouskou stranu. Pokud jste šli správně, tak nás žlutá dovedla k Jezerní stezce, kde to už známe, a vypravíme se zpět do Nové Pece po stejné cestě. Celá cesta je určena pro pěší turisty. Pokud se na celý výstup necítíte, je možné cestu zkrátit tím, že se od Plešného jezera vrátíte zpět po stejné cestě.

Jeseník - výzva Šerák

Start: Červenohorské sedlo

Cíl: Šerák

Délka trasy: 9.8 km

Terén: Pěšky

Typ stoupání: střední

Šerák (1351 m) je významný horský vrchol, který leží na hřebeni Hrubého Jeseníku a je součástí NPR Šerák – Keprník. Pod vrcholem stojí od roku 1888 horská Jiřího chata a meteorologická stanice. Chata byla do současné podoby rozšířena roku 1926. Na vrchol Šeráku vede sedačková lanová dráha z Ramzové s přestupní stanicí Čerňava. Od horní stanice je na vrchol vzdáleny asi 250 m a nabízí překrásné výhledy především na Jesenicko, Staroměstsko, Králický Sněžník a Rychlebské hory. Klimatické podmínky jsou na Šeráku extrémní - průměrná roční teplota je 2,2°C a sněhová pokrývka zde leží 180 dní v roce.

Odkaz mapy:

<https://mapy.cz/s/carosumoru>

Šerák je významnou křižovatkou turistických cest. Z Červenohorské sedla vede na Šerák naučná stezka, která prochází přísně chráněnou národní rezervací Šerák - Keprník. Celý úsek kopíruje pěší turistickou červenou trasu, která je součástí dálkové mezinárodní trasy E3.

Beskydy - výzva Smrk

Start: Ostravice, žel. stanice

Cíl: Smrk

Délka trasy: 7.3 km

Terén: Pěšky

Typ stoupání: vysoké

Smrk spolu s Malým Smrkem a dalšími blízkými vrcholy tvoří typický masív Moravskoslezských Beskyd. Od 'Lysohorské hornatiny' je Smrk oddělený údolím řeky Ostravice a od vlastní 'Radhoštské hornatiny' údolím řeky Čeladenky. Na vrcholu a na svazích se rozkládá Přírodní rezervace Smrk. Z úbočí Smrku těsně pod jeho vrcholem se naskýtají krásné výhledy do údolí i na okolní beskydské vrcholky.

Odkaz mapy:

<https://mapy.cz/s/daretacome>

Trasa začíná na nádraží obce Ostravice. Odtud vyrazíme po červené trase, která nás zavede až do cíle. Po 4,3 km se nachází odbočka mimo značené trasy k vodopádům Bučacího potoka, které jsou vzdáleny asi 1 km od tohoto rozcestí. Zhruba po 6,5 km dojdeme na sedlo, kde si užijeme parádní výhled. Na vrchol Smrku budeme poté pokračovat po červené značce.

České Švýcarsko - Výzva Pravčická brána

Start: Hřensko

Cíl: Pravčická Brána

Délka trasy: 9.8 km

Terén: Pěšky

Typ stoupání: vysoké

Národní park České Švýcarsko byl vyhlášen národním parkem v roce 2000 a chrání především unikátní rozlehlé pískovcové skalní město, které vzniklo erozí křídových mořských sedimentárních hornin z období čtvrtohor. Území se nachází v okrese Děčín mezi obcemi Hřensko a Chřibská. Z druhé strany státní hranice na německé straně navazuje národní park Saské Švýcarsko. Nejznámějším skalním útvarem Českého Švýcarska je Pravčická brána, která se stala symbolem parku.

Odkaz mapy:

<https://mapy.cz/s/hajupazuvo>

Ze Hřenska: Po červené turistické značce půjdete cca 2 km podél silnice vedoucí na Mezní louku a u Třech pramenů odbočíte do lesa, kde nadále budete pokračovat mírným stoupáním cca 2,5 km až na Pravčickou bránu.

Jeseník - výzva Praděd

Start: Karlova Studánka - 50.0734639N, 17.3063075E

Cíl: Praděd

Délka trasy: 9 km

Terén: Pěšky

Typ stoupání: vysoké

Z Ovčárny to máte na vrchol Pradědu jen 3,5 km po široké asfaltové silnici a čeká vás převýšení necelých 200 metrů. Dokonce si můžete koupit lístek pro individuální vjezd, který zahrnuje i parkování u horského hotelu. Platí tu ale pravidlo kyvadlové dopravy – na Ovčárnu vás pustí vždy v celou hodinu, zpět z Ovčárny o půl.

Mapy odkaz:

<https://mapy.cz/s/peconumeto>

Co vás čeká nahoře na Pradědu? Původní stará rozhledna ze začátku 20. století, která vypadala jako věž starého gotického hradu, se zřítila v roce 1959, v osmdesátých letech ji nahradil moderní 146 metrů vysoký televizní vysílač. Výtah vás vyveze na vyhlídkovou terasu ve výšce 71 metrů, z níž bývá vidět Sněžka, Lysá hora i Radhošť, za jasného počasí lze zhlédnout siluetu Vysokých Tater a Malou i Velkou Fatru na Slovensku

Smědavská pahorkatina - výzva Ořešník

Start: Hejnice

Cíl: Ořešník

Délka trasy: 9.8 km

Terén: Pěšky

Typ stoupání: vysoké

Skalní dominanta Ořešník se tyčí ve Smědavské pahorkatině nad obcí Hejnice, ve výšce 800 m.n.m. Na vrcholek se dostaneme po schůdcích vytesaných do skály. Je zde kříž, původně postaven františkány z kláštera v Hejnicích. Jméno tento mohutný žulový blok dostal po porostech lísky, které pokrývaly jeho okolí asi před 800 lety, v dobách, kdy sem přišli první kolonisté. Ořešník byl do roku 1999 částí státní přírodní rezervace Štolpichy, dnes patří do národní přírodní rezervace Jizerskohorské bučiny.

Odkaz mapy:

<https://mapy.cz/s/kehobugecu>

K cestě na vrchol doporučujeme jako výchozí bod městečko Hejnice, ve kterém se nachází mohutný barokní chrám. Přímo od něho se vydáme po červené turistické značce.

Krkonoše - výzva Sněžka

Start: Pec pod Sněžkou

Cíl: Sněžka

Délka trasy: 6,5 km

Terén: Pěšky

Typ stoupání: vysoké

*Naše nejznámější hory **Krkonoše** jsou nejvyšším pohořím České republiky a celého masivu Krkonošsko-jesenické subprovincie. Nejvyšší horou je Sněžka (1603 m). Střeží je náš nejznámější bájný duch **Krakonoš** nebo též **Rýbrcou**, který v různých podobách chrání celé Krkonoše před chamtivými hledači pokladů, pytláky a dalšími nenechavci.*

Odkaz mapy:

<https://mapy.cz/s/funozujoja>

<https://mapy.cz/s/dubujetofu>

<https://mapy.cz/s/dopejokepe>

Sněžka (1603 m n. m.) je nejvyšší hora v Krkonoších a v České republice. Vyhledávaný výletní cíl a rozhledový bod ve východní části Krkonoš na česko-polské hranici. Díky své výšce poskytuje neomezený panoramatický výhled do daleké krajiny. Nachází se ve východní části Krkonoš na Hraničním hřebenu. Přes její vrchol prochází česko-polská státní hranice. Na severní polské straně spadají srázy do údolí Lomničky, na jižní české do Obřího dolu. Západní svahy se snižují do Úpské rašeliny a východní klesají v Obří hřbet. Skalnatý holý vrchol se rozkládá na 30 akrech. Díky své výšce poskytuje neomezený panoramatický výhled do daleké krajiny České republiky a Polska. Průměrná celoroční teplota na povrchu hory se pohybuje pouze okolo 0,2 °C.

Lužické hory - výzva Popová skála

Start: Dolní sedlo

Cíl: Popova skála

Délka trasy: 3.1 km

Terén: Pěšky

Typ stoupání: střední

Mohutné vrcholové skalisko z pískovce se nachází ve výšce 565 m n. m. Tvoří jej několik mohutných bloků, které jsou poskládány tak, že vytvořily nejen vyhlídku, ale také malou skalní bránu a několik jeskyní. Na povrchu skály jsou vyhloubeny desítky skalních mís. Vrchol skály byl turistům zpřístupněn v roce 1907. V první polovině 20. století, kdy turistika vzkvétala, stávala na ploše pod skalou dokonce i malá tzv. Hugova chata. Kdo se ze spodní skály rozhlédne nejen do krajiny, ale i po samotné vyhlídce, všimne si podezdívky nejvyššího skalního bloku. Ta pochází z roku 1934, kdy se blok uvolnil. Turisté z Hrádku a z Dolního Sedla tehdy vyhlídku tímto způsobem zachránili.

Odkaz mapy:

<https://mapy.cz/s/demunarahu>

Rozlehlá vrcholová skála izolovaného pískovcového vrchu leží na východním okraji Lužických hor nedaleko Hrádku nad Nisou. Vyhlídka je přístupná je po železných schodech se zábradlím, o které se zasloužil Ing. Hugo Lubisch z Lückendorfu. Vyhlídka byla zpřístupněna v roce 1907. Po výstupu na každý vrchol se musíš vyfotit s turistickou značkou, nebo nám jinak dokázat, že jsi vrcholu opravdu dosáhl. Důkaz nám pak pošleš a my Ti za to připíšeme bod do Tvého skóre a odškrtneme daný vrchol. Na některé vrcholy není přístup a podmínky jsou nastaveny tak, aby se absolvování těchto vrcholů započítalo po jejich obejití, tzn. postačí fotografie s vrcholem za zády, případně printscreenem obrazovky v mapě na mobilních telefonech.