

OBSAH

KAŽDÝ DEN, KAŽDOU HODINU, KAŽDOU MINUTU

MĚSTO K OBJEVOVÁNÍ	9
MAPA PRAHY A OKOLÍ S VYZNAČENÝMI VÝLETY	10

CYKLISTIKA

1. Manifestační cyklojízdy	12
2. Den bez aut	16
3. Prokopské údolí na kole	17
4. Cyklostezka přes Rohanský ostrov	22
5. Greenway Botič	24
6. Modřanská cyklostezka podél Vltavy	27
7. Z Výtoně až do Kralup	31
8. Parkové cyklookruhy Kolčavka – Freyova	32
9. Podél říčky Kocábý	34
10. Šerý dávnovek Královic	36
11. Okoř – pohoda i adrenalin	38

METROPOLITNÍ INLINE

12. Letná	42
13. Stromovka	44
14. Výtoň – Braník – Modřany	46
15. Ladronka	47
16. Černý most	47
17. Vítkov	48

SKALNÍ LEZENÍ

18. Dobrodružné horolezectví v Řeži	49
19. Mařenka jako na horách	52
20. Až ztichnou Bílé skály	55
21. Divoká Šárka – tramvají do skal	58
Dívčí skok	58
Žabák	58
Dlouhé hřebeny	59
Kuriozity vzadu v údolí	60

22. Klasické lezení v Černolicích	62
23. Hladké plotny v Hlubočepch	66
24. Horolezci na Holém vrchu	68
OBTÍŽNOST SKALNÍHO LEZENÍ	69

LEZENÍ NA UMĚLÝCH STĚNÁCH

25. Lezecká stěna na Václavském náměstí	70
26. Gutoffka je ve výborné kondici	73

BĚHÁNÍ A TURISTIKA

27. Dětský orientační běh v pražských parcích	75
28. Legendární běh Velká kunratická	76

JEN TAK SE PROBĚHNOUT	78
------------------------------------	----

29. Hvězda	78
30. Stromovka	79
31. Petřín	80
32. Riegerovy sady	80
33. Krčský les	81
34. Letná	82
35. Hostivař	83

VODNÍ TURISTIKA

36. Přes tři jezy	84
37. Čertovské voleje	85
38. Vodácký kanál Troja	86
39. Populární Rio Botičo	89
40. Rokyta – klidná sestra Botiče	93
STUPNICE OBTÍŽNOSTI ŘEK	96

KOUPÁNÍ A PLAVÁNÍ

41. Koupání jako z filmu pro pamětníky	97
42. Moderní koupání u staré řeky	98
43. Pražačka	99
44. Aquacentrum Lagoon	99

NA BĚŽKY V PRAZE

45. Hostivařská přehrada	100
46. Divoká Šárka	100
47. Ladronka	102
48. Hvězda	102
49. Prokopské údolí	102

BRUSLENÍ

50. Pod vyšehradskou skálou	103
51. Libeň	103
52. Hostivař	104
53. Hamerský rybník	107

A DALŠÍ AKTIVITY NAVÍC

54. Strach a sebeovládání na vysokých lanech	109
55. Bobová dráha na Proseku	111

PŘEHLED VHODNÝCH LOKALIT A PŮJČOVEN

KOUPÁNÍ	113
Venku	113
Uvnitř	114
Na Adama	114
BRUSLENÍ	115
Dočasná kluziště	115
Zimní stadiony	115
UMĚLÉ LEZECKÉ STĚNY	115
SKATEPARKY	116
Velké skateparky s dohledem	116
Menší skateparky	116
PŮJČOVNY OUTDOOROVÉHO VYBAVENÍ	117
PŮJČOVNY LODÍ	117
PŮJČOVNY INLINE BRUSLÍ	117