TEMATICKÝ MAGAZÍN VYDAVATELSTVÍ ECONOMIA, A.S.

6 | 2026

DOVOLENÁ NEJEN V ČESKU

Cesta do ticha

Největší luxus je opravdu vypnout. Čím dál víc Čechů proto volí offline dovolené.

Božské cyklostezky

Kam se vydat, když je kolo vášeň? Pět nejlepších tras popisuje Majk na cestách.

Perla Itálie

Amalfské pobřeží nabízí dechberoucí výhledy a všudypřítomnou vůni citronů.

HOTEL ZIMBA Čas na *pravé* léto v horách.

Aktivní dny na horách a příjemné chvíle v údolí. Přímo přede dveřmi začíná široká síť turistických stezek a rozmanitých cyklistických tras, nedaleké golfové hřiště Montafon doplňuje nabídku pro aktivní dovolenou uprostřed horského světa. Váš pobyt obohatí regionální produkty, čerstvá kuchyně a krátké vzdálenosti, jakož i ohleduplný přístup k přírodě a zdrojům. Po dni plném pohybu vás ZimbaQuelle a panoramatická louka s lehátky zvou k odpočinku. Léto v horách pro všechny, kteří chtějí spojit aktivní pohyb, požitky a opravdovou pohostinnost.

Zimba
HOTEL
SCHRUNS IM MONTAFON
****

TURISTICKÝ BALÍČEK MONTAFON: „MONTAFONER WANDER PLUS“

V ceně: pěší túry s průvodcem s BergePLUS (ne–pá), Montafoner WildPass, zapůjčení turistických holí, rozmazlující polopenze, svačina na výlet a vstup do ZimbaQuelle a fitness. Lze rezervovat na 4–14 nocí od **1 149 €** na osobu

HN066202

OBSAH

Za tichem

04–09

Když digitální svět začne přerůstat přes hlavu, je ideální čas vypravit se tam, kde se čárka signálu na displeji telefonu hledá jen těžko. Do přírody nebo třeba do tmy.

Zážitky za hranicemi

10–11

Na hranicích Česka a Slovenska se otevírá svět, který nadchne milovníky odpočinku i ty, kteří raději tráví volno v pohybu. Trnavský kraj láká na panenskou přírodu, vodní aktivity i památky.

Volno jako odraz duše

12–16

Dovolená ukáže, jací doopravdy jsme. Třeba jestli se dovedeme uvolnit. Nebo jestli si cestami jen nekompenzujeme samotu, říká psychoterapeutka Zuzana Steigerwaldová.

Óda na Norsko

18–21

Severská země je místem, kde člověk znovu nachází pokoru před silou přírody a objevuje ticho, které v dnešním světě chybí.

Digitální detox

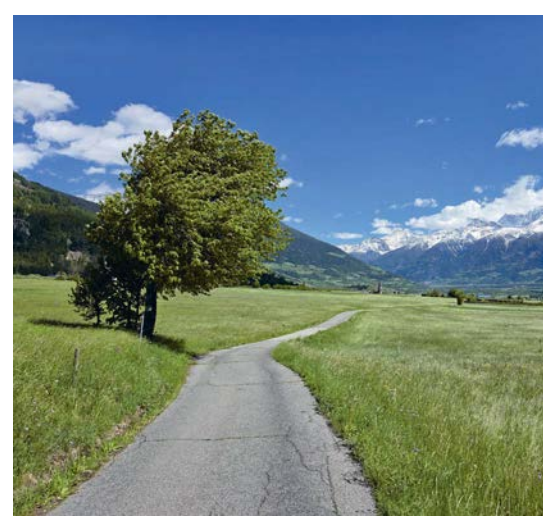
22–23

Plzeňský kraj spustil novou platformu Terapie tichem. Zahrnuje místa, kde neruší notifikace ani davy lidí.

Nejlepší cyklostezky

24–29

Kolem moře, Alp i rakouských jezer. Influencer Majk na cestách přináší tipy na nejkrásnější evropské cyklotrasy.



Citronová perla

30–33

Tyrkysová voda, citronové háje a malebné barevné domy. Amalfské pobřeží milovali umělci i slavné osobnosti. Nejen pro charakter místa. Ale i podmanivou gastronomii a zajímavou historii.

MAGAZÍN DOVOLENÁ NEJEN V ČESKU – PŘÍLOHA HOSPODÁŘSKÝCH NOVIN (17. 6. 2026). Ředitel speciálních projektů Aleš Mohout • Art director Jan Stejskal • Editorka Alena Dušková (alena.duskova@economia.cz) • Grafika vizuální studio mediálního domu Economia • Adresa redakce PORT7, Pod Dráhou 1637/2, Holešovice, 170 00 Praha 7 • Tisk Triangl, a.s., Beranových 65, 199 02 Praha 9 • Samostatně neprodejné • http://www.hn.cz

Partneři magazínu

CCRPK CENTRÁLA CESTOVNÍHO RUCHU PLZEŇSKÉHO KRAJE

TRNAVSKÝ KRAJ ZÁŽITKOV

KONEČNĚ VYPNOUT

Společnost nikdy nežila rychleji než dnes. Jsme nonstop na příjmu, obklopeni velkým množstvím informací a v neustálé potřebě na ně reagovat. Mozek nemá šanci na chvíli vypnout. Pokaždé když se o to pokusíme, přijde další podnět z digitálního světa. Odpojit se je ale přitom žádoucí. Dovolte si trávit čas bez mobilů a jejich algoritmů. Vyrazte na místa, kde prioritou není wi-fi, ale kontakt s přírodou.

text: Miroslava Kohoutová, foto: Shutterstock; archiv manželů Roudových; Stromhouse

V Česku ještě pořád najdete hodně míst, kam telefonní signál nedosáhne a kde na data budete čekat marně. Taková útočiště pro digitální detox bývají třeba v horách.

K

Kdo uvažuje nad digitálním detoxem, nemusí si složitě lámat hlavu s tím, kam vyrazit. V Česku je takových míst nespočet. Nabízí se třeba různé části Šumavy. Čárky signálu na displeji mobilu v některých místech pořád nenajdete. V Českém Švýcarsku vás zase od rušivých vjemů odvedou hluboké lesy a soutěsky. Ideální na vypnutí hlavy jsou také dlouhé procházky po Vysočině nebo pobyty v divoké přírodě Jeseníků.

Léčivá tma

Priority jsou ujasněné a vy už stoprocentně víte, že se chcete na chvíli vzdálit od světa a civilizace a přepnout se do režimu hluboké regenerace? Pak zkuste pobyt ve tmě. Už třináct let se na ně třeba zaměřují manželé Roudovi v Lomci u Úmonína nedaleko Kutné Hory. V sadu, v pěti ekologických chatkách si pobyt ve tmě vyzkoušelo už přes tři tisíce lidí. Tma je totiž to poslední místo, kam za vámi nemůže signál.

„K samotnému nápadu nás přivedla vlastní zkušenost. Když člověk zhasne úplně všechno, nezůstane prázdno, jak by čekal. Naopak. Teprve když zmizí vnější svět, ozve se ten vnitřní, který obvykle není slyšet," říká Tomáš Roud.

Tma je podle něj geniální v tom, že nic nedělá. Nepoučuje, neslibuje, nemá aplikaci. Jen nás nechá konečně dohnat spánkový dluh, zpomalit nervovou soustavu a potkat se sami se sebou bez make-upu.

„Přichází k nám hodně lidí s tím, že si jdou něco vyřešit – vztah, rozhodnutí, vyhoření. A jeden z nejhezčích paradoxů je, že velká část z nich odejde s tím, že už si nepamatují, co tak nutně potřebovali vyřešit. Ten problém se ve tmě rozpustil, protože pominula jeho naléhavost. Typicky lidé odcházejí klidnější, vyspalejší a kupodivu výřečnější. Mluví o věcech, o kterých předtím mlčeli i sami před sebou," vysvětluje Roud.

Od neklidu k odpočinku

Prvních pár hodin ve tmě je podle něj člověk inženýr – ohmatává prostor, počítá kroky, mapuje terén. Pak přijde nuda a neklid. Fáze, kdy mozek protestuje, že nedostává svoje obvyklé krmení. To je důležitý moment, protože hned za nudou bývá hluboký odpočinek. Lidé dospí spánkový dluh za několik let.

„Když oči přestanou vidět, mozek si často začne promítat vlastní kino – barvy, obrazce. Není na tom nic nadpřirozeného, je to vaše vlastní hardwarová tvořivost. A pak se obvykle ozvou emoce, které venku běžně přehlušíme tím, že si najdeme nějakou práci nebo zábavu," popisuje

Pobyt ve tmě nabízejí manželé Roudovi v blízkosti Kutné Hory. Většinou trvá pár dní a přináší odlišné výsledky. Pojítkem ale bývá kvalitní a vydatný spánek. V malém dřevěném domku je tu přitom k dispozici i sprcha a toaleta. Všechno je ale třeba zvládnout bez přídavného světla.

“

Orientace ve tmě je nakonec lehčí, než si lidé myslí. Čas tu ale plyne úplně jiným tempem.

Roud s tím, že ke konci přichází u většiny lidí ticho, ze kterého se jim ani nechce ven.

„Je to hodně individuální. Pro jednoho je to nejlepší spánek života, pro druhého konfrontace sebe sama, pro třetího docela pohodička," konstatuje Roud.

Světlo sice nevidíte, ale hlady tu na druhou stranu neumřete. Jen si jídlo vychutnáte jinak. Do chatky vám ho přinesou přes světelnou propust, takže se světlo dovnitř nikdy nedostane. „Člověk najednou ochutnává mnohem intenzivněji, protože nemá oči, které by mu napovídaly, co kouše. Občas si dá dezert jako předkrm a vůbec mu to nevadí," popisuje Roud.

Mimo časoprostor

A dostupná je tu i hygiena. „Toaleta a sprcha jsou přímo v předsíni, takže to máte čtyři kroky. Po pár hodinách se zorientujete hmatem a tělo si to celé zapamatuje líp, než byste čekali. Nejpodivnější detail je, co udělá tma s časem. Nemáte hodiny, telefon, ráno ani večer. Lidé pak při odchodu hádají, kolik je hodin, a minou se klidně o půl dne. Čas ve tmě prostě přestane být lineární a stane se spíš předpovědí počasí," dodává provozovatel.

S délkou pobytu chtějí manželé Roudovi ještě experimentovat. „Lákají nás delší pobyty pro ty, kteří si za pár dní teprve zvykli a chtějí jít hlouběji. Měli jsme i účastníky na celých 49 dní, třeba německého filozofa Clemense Kubyho," zmiňují. Líbilo se jim otevřít se většímu počtu lidí. Nechtějí ale ztratit to, co je dělá osobními.

„To je ale náročné, protože s každým praktikujícím chceme mít osobní vztah a vědět, co zrovna řeší. Zároveň nás baví přemýšlet, jak do tmy citlivě pustit i nové věci, aniž bychom porušili základní pravidlo, že tam nesvítí vůbec nic," vysvětluje Roud s dovětkem, že by se jim líbila třeba možnost promluvit si s umělou inteligencí a srovnat si myšlenky. „A rádi bychom ještě víc posunuli celé téma od ezoterického blouznění k praktické senzorické deprivaci. Proto připravujeme i analyzátory spánku, dechu a srdečního tepu," uvádí Roud.

Zpět na stromy

Pro koho by byly pobyty ve tmě už příliš, může vyzkoušet jinou alternativu. Třeba se probudit v koruně stromu. Takovým místem je třeba Stromhouse, který najdete v Posázaví v osadě Pyskočely, asi 45 kilometrů jihovýchodně od centra Prahy. Leží mezi Sázavou a Stříbrnou Skalicí a jeho poloha je unikátní. Nabízí totiž dechberoucí výhled na Národní přírodní rezervaci Ve Studeném na levém údolním svahu řeky Sázavy.

V domě na stromě budou vaším budíkem první paprsky právě vycházejícího slunce, ke kterým

> **Digitální detox nezačíná vypnutím telefonu. Ale uvědoměním, že po něm často saháme zbytečně.**

Inzerce

Dámský deodorant ve spreji Pink Blossom od Balea

32,50 Kč

/150 ml

poskytuje až 24hodinovou ochranu před nepříjemným zápachem a potěší jemnou, dlouhotrvající vůní vanilky a květin. Nezanechává bílé stopy na oblečení a jeho složení je bez hliníkových solí. K dostání v prodejnách dm, v online shopu dm.cz a v aplikaci Moje dm.

S-quitofree sprej proti hmyzu

vás spolehlivě ochrání před komáry, ovády i klíšťaty až na 6 hodin. Díky účinné látce z listů blahovičníku citronikového je vhodný i pro děti od 6 měsíců. K dostání v prodejnách dm, v online shopu dm.cz a v aplikaci Moje dm.

49,50 Kč

/ 100 ml

SUNDANCE transparentní sprej na opalování Sport SPF 50

159 Kč

/ 200 ml

vás ochrání i při aktivním pohybu. Voděodolné složení chladí rozpálenou pokožku a zajišťuje dlouhotrvající pocit svěžesti. Sprej je navíc odolný vůči potu. K dostání v prodejnách dm, v online shopu dm.cz a v aplikaci Moje dm.

HN066214

se přidá vůně lesa a zpívající ptáci. Když jim nasypete do krmítka, odmění se vám hojnou účastí a vy z nich nespustíte oči.

Své kouzlo má v netradičním obydlí ve větvích i déšť. Zachumlaní do ovčích dek si užijete jeho šumění. Veškeré starosti pak vypustíte při večerním grilování.

Z rozjímání vás občas jen vytrhne zvědavý puštík svým tajemným houkáním nebo probíhající zvěř. Alespoň tak popisuje zážitek majitelka Lenka Hrnčiřík Hejduková, která ubytování v korunách stromů nabízí už od roku 2016. Umožňuje jím absolutní návrat k přírodě, bez připojení do sítě. S přírodní sprchou pod obydlím.

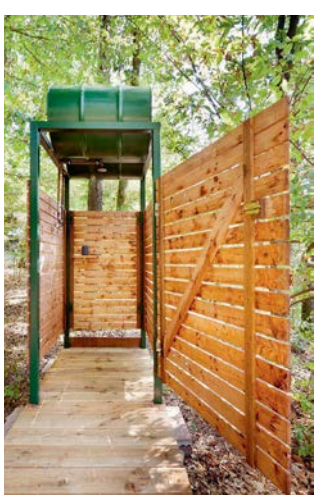
Relax za zpěvu mnichů

Za digitálním detoxem se můžete vydat i do zahraničí. A nemusí jít jen o hlubokou offline meditaci v klášterech v Nepálu nebo poutní cesty místy mimo civilizaci. Stejně dobře poslouží i toskánský venkov. V Itálii plyne čas pomaleji, a pokud někde chcete zklidnit svoji mysl, měli byste zavítat na Apeninský poloostrov.

Například oblast Val d'Orcia je proslulá samotami, kam signál dosahuje jen minimálně. Na telefon ale stejně v jednom z nejkrásnějších toskánských regionů nepomyslíte. Zdejší vinice, obilná pole a nádherné cypřišové a olivové aleje vás vrátí zpět k sobě a k přírodě. Ne nadarmo se zdejší krajina a malebné vesnice staly inspirací řady umělců včetně Leonarda da Vinciho.

Za návštěvu stojí klášter Sant'Antimo, který spravují benediktinští mniši. Věnují se pěstování levandule, výrobě čaje, medu, olivového oleje a výuce gregoriánského chorálu. Jejich zpěvy vám navodí pocit absolutní harmonie.

Odpoutat se od každodenního shonu zvládnete téměř okamžitě i v estonském národním parku Soomaa, který patří mezi nejkrásnější v Evropě. Najdete tu nedotčenou krajinu plnou lužních lesů, rašelinišť a bažin. Při svém putování se setkáte s bobry, losy, jeleny, vzácnými ptáky a nejrůznějšími vodními živočichy. Mimořádným zážitkem je tu plavba na kánoích. Oblast s řadou jezer, jezírek a podmáčených ploch vám doslova vyrazí dech.



Z domu na stromě je jedinečný výhled do Posázaví. Obejít se tu ovšem musíte bez přípojky na elektřinu.

Krátké pauzy od zlozvyku

Ať se vydáte kamkoli, nenechte se po návratu zcela vtáhnout zpět do světa technologií. Poslední statistiky uvádějí, že průměrný člověk dnes stráví na chytrém telefonu přibližně tři až čtyři hodiny denně, u mladších lidí často i výrazně více.

„V celoročním součtu jde o desítky dnů života strávených pohledem do obrazovky. To už není drobný zlozvyk nebo chvilka odreagování. Mozek tak přichází o vzácné okamžiky klidu, kdy by mohl odpočívat. Stále častěji v ordinaci slýchám větu: Já vlastně neumím vypnout ani na dovolené," říká Jana Kupka, lékařka a ředitelka ze sítě Moje ambulance.

Digitální detox podle ní nezačíná vypnutím telefonu, ale ve chvíli, kdy si uvědomíme, kolikrát denně po něm saháme úplně bezdůvodně. Ve výtahu, ve frontě, při čekání na kávu, večer v posteli i několik sekund po probuzení.

„Nevnímám digitální detox jen jako týden bez signálu někde v horách nebo na pustém ostrově. Ještě důležitější je naučit se zařazovat malé detoxy do běžného života: odložit telefon při jídle, během procházky nebo alespoň hodinu před spaním," dodává.

Pobyty zaměřené na digitální detox jsou ale podle ní velmi užitečné, protože člověku připomenou, jak vypadá svět bez neustálých notifikací a sociálních sítí.

Inzerce

HN066203

Chuť léta, kterou nečekáte!

Espresso Sunrise

Espresso Tonic

Kokosovo-jahodové latte

5+1 ZDARMA

Více info v aplikaci MyStation*

OMV VIVA

Vydejte se na letní dobrodružství s VIVA ledovými kávami.

*Platí na všechny ledové kávy VIVA v nabídce OMV.

MIX ZÁŽITKŮ KOUSEK OD ČESKA

Užít si pestrost, zábavu i přírodu a nemuset kvůli tomu cestovat přes půl světa? Mix všeho v jednom je dostupný jen několik kilometrů od českých hranic. Slovenský Trnavský kraj je ideálním místem pro odpočinek i aktivní dovolenou, která nezačne po pár dnech nudit.

Trnavský kraj láká turisty na relax v lázních, toulky po historických centrech měst, termální prameny i cyklostezky mezi vinohrady. A v neposlední řadě na vynikající slovenskou gastronomii. Z Česka se do něj cestuje snadno – ať už autem, nebo vlakem. Cesta železnicí z Brna do Trnavy zabere necelé tři hodiny. Je proto ideálním místem i pro krátkodobé pobyty, které se dají harmonicky prožít v luxusních lázeňských hotelech, příjemných apartmánech nebo kempech. Ty v Trnavském kraji patří ke slovenské špičce.

Začátek u pramenů

Skvělým výchozím bodem pro poznávání Trnavského kraje jsou Piešťany. Největší a nejznámější slovenské lázeňské město disponuje termálními prameny, léčivým bahnem a desítkami léčebných procedur. Ze země tu vyvěrá hned deset minerálních pramenů horkých až 69 stupňů Celsia. Lázně vyhledávají především lidé s pohybovými problémy. Nejen ti tu pak najdou nespočet způsobů, jak se zabavit – od procházek po lázeňské kolonádě přes krátké cesty po okolí až po výlety do nedalekých Malých Karpat.

Z Piešťan už to pak není daleko do Trnavy, která byla po staletí duchovním centrem Uherska. Díky velkému množství sakrálních památek se jí přezdívá Malý Řím. Pochlubit se může i prvním ryze barokním kostelem na Slovensku. Na území Trnavy také částečně leží rekreační oblast Trnavské rybníky, v jejichž okolí žije více než stovka druhů vzácných ptáků.

Kdo už je v Trnavě, neměl by minout ani blízký Kaštel v Dolní Krupé, oblíbené místo Ludwiga van Beethovena. „Dovolenou můžete také věnovat splavování řeky Váh a milovníci kol si určitě vyberou z množství cyklostezek. Vydat se mohou po rovince kolem Sĺňavy, po Vážské cyklomagistrále nebo na úpatí Malých Karpat do rodiště Mórice Beňovského. Po cestě doporučujeme zastávku v muzeu Za Krakovskú bránu, které se pyšní jedinečnou paličkovanou krajkou. I díky ní byly kdysi kroje z okolí Piešťan považované za nejkrásnější v Československu," říká Katarína Rohaľová z Krajské organizace cestovního ruchu Trnavského kraje.

Milovníkům příběhů šlechtických rodů pak doporučuje návštěvu nedalekého Hlohovského zámku. Z Piešťan je to blízko i k mohyle Milana Rastislava Štefánika.

Akvaparky s termální vodou

Pro Trnavský kraj jsou typické vodní nádrže, disponuje i akvaparkem s termální vodou. Milovníci vodní zábavy ho najdou v Dunajské Stredě nebo Velkém Mederu. O vykoupání si říká také tyrkysové jezero s křišťálově čistou vodou v Čierné Vodě.

Trnavský kraj je synonymem pro okouzlující krajinu, vodní plochy, vinice i lázně.

text: Miroslava Kohoutová, foto: Trnavský kraj

„Pokud máte rádi aktivnější program, vydejte se na kolo k Dunaji po trase EuroVelo nebo k Malému Dunaji. Mezi nejkrásnější zastávky tu patří vodní mlýny v Tomášikově a Jelce. Řeka se na trase stává zajímavou součástí zážitku," popisuje Rohaľová s tím, že splavy Malého Dunaje nebo dunajských ramen, které jsou poslední vnitrozemskou deltou evropského veletoku, nabízí jedinečný pohled na okolní krajinu.

„Po výletě přijde vhod zastávka v místních čárdách, spojujících to nejlepší ze slovenské a maďarské kuchyně," doplňuje Rohaľová.

Na úpatí Bílých Karpat

Lázně, vinohrady, města s královskou minulostí i klidná krajina u řeky Morava. To je Záhoří, další část Trnavského kraje, která může české rekreanty překvapit zejména tím, jak je blízká a přitom jiná než známější slovenské regiony. Jedná se o krásný region na samém úpatí Bílých Karpat.

„Ubytování si můžete vybrat podle toho, jaký typ dovolené hledáte. Smrdáky jsou vhodné pro ty, kteří preferují klidnější lázeňský pobyt a léčebné procedury. Senica poslouží jako praktický výchozí bod pro výlety do okolí. Skalica je dobrou volbou pro milovníky historie, vína a městských procházek. V Radošovcích najdete klidnější zázemí blíže k vinohradům," doporučuje Rohaľová.

Nejvýraznější městskou zastávkou je Skalica. Jedno z nejkrásnějších a historicky nejvýznamnějších měst na Slovensku. Prohlídka se tu dá začít u rotundy sv. Juraje, jedné z nejstarších staveb města. Následně může pokračovat k františkánskému kostelu a klášteru, farnímu kostelu svatého Michala Archanděla nebo k jezuitskému kostelu svatého Františka Xaverského. Zajímavou architektonickou zastávkou je Dům kultury, secesní stavba podle projektu Dušana Jurkoviče.

„Skalica se dá dobře poznávat i na kole, krátkými přesuny mezi památkami, vinohrady a výhledy na město. Chcete-li odpočinek u vody, vydejte se na Kunovskou přehradu u Senice. V létě je vhodná na koupání a klidný den u vody. Výlet lze spojit s návštěvou Senice – Záhorské galerie Jana Mudrocha v pozdně barokním zámečku nebo Muzea Senica v bývalé sokolovně, která přibližuje dějiny města i regionu," přidává tip Rohaľová.

Lázně i regionální pochoutka

Záhořská lokalita disponuje ale i lázeňskými procedurami, konkrétně v malém městě Smrdáky. Tyto lázně využívají sirovodíkovou minerální vodu a sirné bahno a jsou vyhledávaným místem k léčbě kožních problémů, jako je akné, lupénka nebo atopický ekzém. „I bez lázeňského programu se vyplatí krátká procházka ke Smrdácké lavičce. Je blízko centra obce, vede k ní nenáročná trasa přes vinohrady a nabízí výhled na mírně zvlněnou krajinu," doporučuje Rohaľová.

> **Záhoří je oblastí nejznámější slovenské regionální sladkosti trdelníku. Také ikonického vína Skalický rubín.**

V Záhoří by bylo rovněž škoda neochutnat skalický trdelník, nejznámější slovenskou regionální sladkost. Stejně tak Skalický rubín – červené víno spojené se skalickou vinařskou tradicí. Vyznačuje se typickou rubínovou barvou, ovocným aroma zralého bobulového ovoce a plnou, sametovou chutí s příjemnými tříslovinami.

Milovníci vína mohou v Trnavském kraji navštívit také Hlohovec. Vinařskou oblast s výrazným vápencovým podložím a odrůdami, které dávají plná a aromatická vína. Ještě před sklenkou dobrého vína se ale vyplatí návštěva Hlohovského zámku s empírovým divadlem ze začátku devatenáctého století. Jedná se o jedinou zachovalou budovu šlechtického divadla na Slovensku.

„Zdejší zámek, vinohrady a výhledy na údolí Váhu vytvářejí příjemnou kombinaci kulturního výletu a odpočinku v klidném prostředí," dodává k Hlohovci Katarína Rohaľová.

Text vznikl ve spolupráci s organizací Trnavský kraj zážitkov.

TRNAVSKÝ KRAJ ZÁŽITKOV
TTSK TRNAVSKÝ SAMOSPRÁVNY KRAJ
MINISTERSTVO CESTOVNÉHO RUCHU A ŠPORTU SLOVENSKEJ REPUBLIKY
Realizované s finančnou podporou Ministerstva cestovného ruchu a športu SR.

ČERNÁ
LABUŤ

text: Miroslava Kohoutová, foto: archiv Zuzany Steigerwaldové

DOVOLENÁ JAKO ODRAZ DUŠE

Perfektní zázemí a nejlepší hotel, nutnost vidět všechny památky v okolí nebo mít na každý den plán. Dovolená ukáže, jací doopravdy jsme. Jestli dokážeme zpomalit a vydržíme s druhými, nebo konzumujeme volno podle položek v itineráři. Očekávání a realita se někdy výrazně míjí a místo odpočinku přichází frustrace. Jak to uhrát se ctí bez ohledu na povahu, nastiňuje psychoterapeutka a koučka Zuzana Steigerwaldová z terapeutické online platformy Hedepa.

M

Můžeme na dovolené vypnout bez toho, aniž bychom vypnuli mobil?
Záleží, jak jsme na něm závislí. Určitě by prospělo dát ho pryč. Jen pozor na to, aby jeho vypnutí nevyvolalo úzkost a dovolená se nezměnila v odvykačku.

Co se v naší hlavě děje v období před dovolenou?
První reakcí je radost. Spolu s ní ale může přijít i zátěžová vlna. Mozek cítí, že se blíží pauza, a paradoxně ještě víc přidá plyn. Jako by si říkal, že všechno potřebuje dohnat, zvládnout a zajistit, aby se svět bez nás nezhroutil. Z toho vzniká zvláštní tlak. Jednak z očekávání, jednak z pocitu ohrožení, co tady necháme a co se bude dít po našem návratu.

Jednou z reakcí je také fantazírování o dovolené. Představujeme si, jaké to bude, co zažijeme, jak bude každý okamžik perfektní. A když se pak věci začnou hroutit, může přijít úzkost. Z nenaplnění, z pocitu, že nám něco utíká, že jsme mohli být někde jinde, že je hotel vedle lepší a že nám v zážitku bude chybět památka, kterou jsme nestihli.

Vnímáte ještě jiný tlak?
Odjet na dovolenou znamená opustit naši běžnou identitu. Tu kompetentní, užitečnou, dostupnou. A když tam pak dorazíme, sundáme podpatky a ocitneme se na pláži v žabkách, může přijít ticho a s ním otázka, kdo jsme a kým. Někdy přijde i úzkost z toho, že jsme zapomněli být sami sebou. To pak vytváří další

Zuzana Steigerwaldová

Je individuální a párová psychoterapeutka, dasein analyticky orientovaná terapeutka a akreditovaná životní a mentální koučka.

Ve své práci propojuje psychoterapeutickou odbornost s citlivým zájmem o člověka v jeho konkrétní životní situaci – o jeho vztahy, prožívání, tělo, výkon, únavu i hledání vlastní cesty.

Věnuje se dospělým, dospívajícím i párům.

tlak, že si neumíme dovolenou užít tak, jak jsme si představovali.

Očekávání a realita jsou dvě odlišné věci. Jak se vypořádat s tím, že věci nejdou podle plánu?
Dobré je si vědomě dopředu snižovat očekávání. Všímat si, jak moc silný mám požadavek na to, aby bylo vše perfektní. A pokud to tak je, otevřeně si přiznat, co je mým cílem. Proč na dovolenou jedu. Jestli jedu za luxusem, jídlem nebo si odpočinout, zlepšit vztah s partnerem. Abych mohla zažívat blízkost, jak se sebou, tak s druhým, nepotřebuji dokonalé podmínky. Nepotřebuji vidět pět památek denně místo tří.

Jestli si dovolenou zapamatuji, pak určitě proto, co prožívám, ne kvůli počtu věcí, které uvidím. Dovolená by měla být spojená s emocemi. Vnímat a cítit vám dá mnohem víc než rozumově sledovat, jestli je to dost skvělé. Moje první rada tedy je, dopředu si říct, co od dovolené očekávám. Druhá pak, dát si realistické cíle. A samozřejmě sladit očekávání s člověkem nebo lidmi, se kterými jedu. To je hodně důležité a často právě na tom vše ztroskotá.

Zpožděný let, ztráta kufrů, špatné ubytování, zažívací problémy. To jsou takové spouštěče stresu, se kterými se dá dopředu počítat. Jak ale reagovat v situacích, které jsou pro naši mysl neznámé?
Pokud nejde o život, může pomoci technika STOP. Než začnete jednat, dejte si pět až deset sekund čas. Nadechněte se. Všímejte si svého těla, vnímejte chodidla, přitlačte paty k zemi, opláchněte si ruce. Takto se uzemníte. Stačí si opláchnout obličej studenou vodou, uvědomit si pevnou zem pod sebou, protřepat ruce, nadechnout se nosem a vydechnout ústy, přičemž výdech je delší než nádech. Dalším krokem je orientace. Podívejte se kolem sebe a zhodnoťte, co vidíte a jaké máte možnosti. Nezůstávejte v úzkém tunelu jedné situace, ale podívejte se na širší kontext.

Následně se zaměřte na priority. Co je teď nejdůležitější? Zdraví, bezpečí, věc, o kterou jsem přišel, nebo můj vztah? Když vás v noci okradou, můžete si říct, že jste sice přišli o věci, ale jste v bezpečí. To, co se vám děje dnes, můžete za pár měsíců nebo let vidět jako cennou zkušenost. Zůstane vzpomínka, že jste něco zvládli.

Proč se na dovolené vyhrotí tolik partnerských vztahů?
Často je to proto, že jsme v běžném shonu zvyklí fungovat v určitém režimu, který nám dává pocit bezpečí, a nemusíme se v něm tolik rozhodovat. Máme svůj denní plán a trávíme spolu určitý vymezený čas. Na dovolené jsme spolu v úplně jiné situaci. Najednou se pozná, jak umíme spolu fungovat v krizi. Každý můžeme vidět situaci jinak, ale rozhodující je, jestli dokážeme zůstat v respektu, přijetí a společném hledání řešení.

Dovolená je dobrý vztahový trénink. A přináší vzpomínky, které nejsou rutinní. Někdy na ní ale dojde ke zlomovým situacím, třeba když vás partner v náročné situaci zklame. To může vést k hlubším vztahovým problémům nebo krizím. To, co se ukáže na dovolené, už většinou ve vztahu je, jen jsme si to v běžném životě zařídili tak, abychom tomu nečelili.

Hodně lidí cestuje samo. Doporučovala byste takové cestování i ve chvíli, kdy jsme ve vztahu?
Obecně bych samotu a čas strávený sám se sebou doporučila každému. Samota může být léčivá, ale ne vždy příjemná. Člověk se v ní potká se svými temnými myšlenkami, se steskem, začne přehodnocovat. Z ticha mohou vystoupit nejistoty, které běžný rytmus života překrývá. Na druhou stranu najednou získá svobodu svého tempa. Nemusí se s nikým domlouvat a nikomu se přizpůsobovat. Když je náš nervový systém přetížený, uklidní se na sólo cestě rychleji, protože odpadne sociální stres, drobné kompromisy, plánování, snaha, aby byli všichni spokojení.

A nemusí jít hned o nějakou dlouhou poutní cestu, stačí i prodloužený víkend sám se sebou pár kilometrů od domova. Dnes máme pocit, že abychom byli v kontaktu sami se sebou, musíme odjet někam daleko. Ale i taková cesta Českem mnohé přinese. Navíc je bezpečnější, protože při samotě nás může potkat úzkost, která se za humny řeší lépe.

Nikdy jsme necestovali víc než dnes. A zároveň společnost nikdy nežila tak rychle. Utíkáme na dovolenou před realitou?
Mnohdy si dovolíme žít jinak jen tehdy, když jsme pryč z reality. A když se vrátíme, nic se nezmění. Časté cestování může být zdravým koníčkem a touhou po poznání, v praxi se ale často setkávám s tím, že se jedná o útěk. Neschopnost být tady, řešit věci tady a udělat si volno v každodennosti. Zařídit si život žitelný během pracovního týdne i roku. Lidé žijí na dluh a pak si berou dlouhé sabatikly. Někdy je to namístě, ale spíš doporučuji snažit se měnit svůj život. Jezdíme hledat štěstí tisíce kilometrů daleko, a přitom ho potřebujeme najít sami v sobě a tady.

To ale možná souvisí i s tím strachem, že něco zmeškáme. Propadáme pocitu, že když rok dva nikam nepojedeme, utíká nám život.
Myslím, že to tak je. Můžeme se cítit méněcenní, když zůstáváme v obyčejném životě. Máme pocit, že nám něco utíká a že nenaplňujeme svůj potenciál. Umění je být spokojený a nechat se ohromit krásami, které máme kolem sebe.

Jak složité je odhadnout vlastní hranice? Kdy mi dovolená může pomoci zlepšit psychiku nebo úzkosti a kdy je to naopak cesta do pekel?
Obecně si myslím, že nám v dnešní době chybí odolnost, hlavně ta fyzická. Měli bychom ji

trénovat, ale způsobem, který zvládneme. Dát si dosažitelný cíl a postupně ho zvyšovat. Když budete chtít například dělat horské přechody a přespávat v horách, je to krásné, ale pro mnohé těžké. Musíte začít od základů a nejdřív fyzicky zvládnout ujít určitou vzdálenost, unést batoh, mít dost jídla a pití.

Jedna věc je fyzička, druhá to, na co jste zvyklí. Vystupujete z komfortní zóny, spíte na palandě v místnosti s deseti lidmi, máte společné toalety a sprchy. Pokud budete úzkostně závislí na komfortu, vlastní sprše, měkké posteli a do toho budete unavení z celodenní chůze s těžkým batohem, těžko se dostaví radost a spíš se zhroutíte. Překračování fyzických i duševních hranic je skvělé a potřebujeme ho. Musí to být ale trénink, ne trýzeň. Jinak tělo dostane informaci: „Už to nikdy nedělej."

Takto cestuje mnoho lidí, ale vsadím se, že si řada lidí naopak řekne: Není se mnou něco špatně, když mě neláká poutní cesta do Santiaga de Compostela, spát v levných ubytovnách, pod širákem nebo ujít 30 kilometrů denně?

Pokud se člověk ptá, jestli s ním není něco v nepořádku, pak pro něj zřejmě někde visí odpověď, po které by měl pátrat. Ne v tom, jestli je s ním něco špatně, ale proč se ho tak dotýká, že druhý člověk něco dělá a on ne. Je to reakce, která stojí za prozkoumání. Stejně jako když někdo něco haní. Věty typu: „Jsou to blázni, co takhle jezdí, něco si dokazují" vypovídají spíš o něm a o tom, že má k tématu nějaký nesvobodný vztah.

> **Jezdíme najít štěstí tisíce kilometrů daleko. Přitom je třeba ho najít v sobě a tady.**

Překročíme hranice a najednou se více směje-me, tancujeme s místními na ulici, nebojíme se mluvit s cizími lidmi. Čím to je, že jsme na dovolené jiní?

Myslím, že je to hlavně tím, že se na dovolené znovu napojíme sami na sebe. Dostaneme se ke svému vnitřnímu prameni, necháme doma své role a povinnosti a dovolíme si žít s menším studem, někdy úplně bez studu. Na místě, kde nás nikdo nezná, máme pocit, že můžeme být tím, kým chceme. Na podobném principu fungují letní lásky, protože si dovolíme žít bez obran a masek. Pokud je velký rozdíl mezi tím, jak žiju doma, a tím, kým jsem na dovolené, možná nám to říká, že žijeme v běžném životě příliš upjatě a měli bychom něco změnit. Lidé, kteří žijí podobně doma i na dovolené, podle mě ukazují, že žijí spokojený život.

Inzerce

Skočte si do Pardubic

Jen hodinu vlakem od Prahy leží město, kde máte všechno na dosah. Pardubice lákají na kombinaci historie, současné kultury i klidných míst – ideální pro jednodenní výlet i víkendové zpomalení.

Srdcem města je historické centrum s Pernštýnským náměstím, malebnými uličkami a dominantní Zelenou bránou, která se po rekonstrukci znovu otevírá a nabízí výhled na město z ptačí perspektivy.

Nedaleko odtud stojí renesanční zámek připomínající slavnou éru rodu Pernštejnů. Kontrast k historii nabízí Automatické mlýny – bývalý industriální areál Josefa Gočára proměněný v živý prostor s galeriemi, vzdělávacím centrem a kavárnou.

Pardubice ale nejsou jen o památkách. Jsou také o zážitcích: spousta dostihů vrcholících říjnovou Velkou pardubickou, motocyklová Zlatá přilba, letní festivaly nebo koncerty pod širým nebem. Mezi tím vším si můžete půjčit kolo a vyrazit po rovinatých cyklostezkách v okolí. Bez velkých převýšení a s řadou zajímavých zastávek po cestě jsou ideální i pro rodiny s dětmi. Pokud dáváte přednost klidnějšímu tempu, zamiřte do parků, kterých v Pardubicích najdete hned několik – s dětskými hřišti a krásnými zákoutími, kde si můžete odpočinout od ruchu města.

Pokud chcete město zažít z jiné perspektivy, nasedněte na výletní loď Arnošt a vydejte se po Labi až k hradu Kunětická hora, nebo si půjčte paddleboard či šlapadlo a užijte si klidnou hladinu na soutoku Labe a Chrudimky.

Pardubice jsou město, které si vás získá nenápadně, ale o to silněji. A rychle zjistíte, že jeden den prostě nestačí. Dříve než vyrazíte domů, nezapomeňte na jednu věc: pardubický perník. Bez něj by návštěva nebyla úplná – a odvezete si s sebou i chuť se brzy vrátit.

www.pardubice.eu

Pardubice

HN066206

Dnes jsou velkým trendem kratší dovolené. Nahradí ale několik kratších, tří- až pětidenních dovolených, jednu dvě dlouhé?
Dobrá je kombinace. Je fajn jet jednou až dvakrát za rok na minimálně čtrnáct dní, protože až po týdnu se tělo opravdu začíná dostávat do klidu. Zároveň je dobré mít se na co těšit i během roku. Zajet si třeba někam na prodloužený víkend a brát to jako rychlý refresh, cestu za poznáním, sblížením, vystoupením z komfortní zóny. Může to být dobré zatížení organismu, jen jiného druhu.

Bohužel má dnes hodně lidí strach z toho, že jim něco uteče. Pocit, že musí mít každý víkend naplánovaný. V červnu se jich zeptáte, kdy mají první volný víkend, a řeknou vám, že v prosinci. Neumí nechat věci vyplynout, dovolit si spontánnost, nechat se překvapit, nemít vše naplánované. Když už si naplánuji víkend, kdy někam jedu, je dobré nechat se vést a nemít plný itinerář minutu po minutě. Někdy stačí koupit levnou letenku, dát si na místě kávu, projít se, zavřít oči a poslouchat šum ulice.

Před třemi lety jsem si dala novoroční předsevzetí, že každý měsíc opustím Česko. A popravdě to byl nejlepší rok mého života, protože jsem se pořád na něco těšila. Zpětně si říkám, že mi to dalo i nějaký řád, který jsem potřebovala, protože pracuji z domova.
Možná to pro vás byl řád, možná kontakt se světem. Určitě vám to pomohlo hodně se potkat sama se sebou. Každý si z toho vezme takovou hodnotu, jakou potřebuje. Důležité je ptát se sám sebe, proč to vlastně dělám. Proto, abych měl dobrý pocit? Nebo neměl úzkost, když to nedělám? Případně proto, že chci zažít poznání, blízkost, něco nového? A kdybych to neměl, co by tu prázdnotu zaplnilo? Co mi v životě chybí? Je dobré zjistit, jestli to vychází z nedostatku, radosti nebo z potřeby. Odpověď každého bude jiná. Záleží na našich vnitřních proudech, o kterých často ani nevíme, protože nejsme u sebe.

Zažíváte v praxi, že se lidé hroutí z dovolených nebo že dovolená zhorší jejich psychický stav?
Ano, často. Setkávám se i s lidmi, kteří neradi jezdí na dovolenou. Jsou úzkostní, vadí jim změna, bojí se, že se jim něco stane, ale jedou, protože to po nich partner nebo rodina chtějí. Není jich úplně málo. Pak jsou lidé, kteří chtějí poznávat, ale jejich pocit, který převládá, je potřeba dokonalosti, mít všechno perfektní. Jejich úzkost je žene do maximálního nasazení a z dovolené se vracejí ještě unavenější. Stává se také, že v tichu dovolené vyvstanou věci, které byly překryté šumem života, a lidem se zhorší psychický stav. Pokud to není destruktivní, je to vítané. Je to dar, ze kterého lze něco vykřesat a změnit svůj život. Lidé často přijedou z dovolené s uvědoměním, že musí udělat něco jinak. Smutné je, když je každodenní realita semele zpátky.

Psychoterapeutka Zuzana Steigerwaldová říká, že nutkání jezdit na časté dovolené někdy může signalizovat i to, že potřebujeme v životě zaplnit něco, co nám chybí.

Jsme po dovolené. Jak udělat, aby efekt z ní byl co nejdelší, abych nepřišla do práce a vše krásné nebylo smazáno?
Důležité je si dovolenou užít vědomě. Ráno vstát, zpomalit a v tom zpomalení se napojit na své pocity. Vnímat okolí, chodit bosky v trávě, v písku, poslouchat šumění větru. Napojit se všemi vjemy na to, kde jsem a jak tam jsem. A zkusit si to uložit do své duše, do svého softwaru. A pak si třeba vědomě přivézt malý kamínek nebo drobnost z trhu. Možná to zní trochu ezo, ale opravdu to pomáhá. Doma se na něj podívat, vzít ho do ruky a přivodit si zpátky pocit z dovolené. Ten pocit si pak můžete navodit každý den. Ranní procházkou, otevřením okna, chvílí vědomého dýchání, kávou, časem ztišení. Každý den si na pár minut udělat malou dovolenou.

Gillette Venus ComfortGlide Breeze náhradní hlavice

s integrovanými pásky s gelem na holení a tělovými másly zajistí hladké oholení bez potřeby gelu či mýdla. Po namočení vytváří lehkou pěnu, díky které strojek snadno klouže po pokožce. K dostání v prodejnách dm, v online shopu dm.cz a v aplikaci Moje dm.

419 Kč

/ 4 ks

Gel na holení Argan Oil od Gillette Satin Care

119 Kč

/ 200 ml

hydratuje pokožku, chrání ji před vysušováním a zajišťuje hladké oholení. Praktická nerezavějící plechovka navíc zabrání vzniku skvrn ve sprše. K dostání v prodejnách dm, v online shopu dm.cz a v aplikaci Moje dm.

Vilgain ledová proteinová káva s příchutí karamelové latté

64,50 Kč

/ 300 ml

spojuje výraznou chuť kávy Robusta s jemnými karamelovými tóny. Díky vysokému obsahu mléčných bílkovin pomůže doplnit energii během dne. Neobsahuje laktózu, konzervanty ani umělá sladidla. K dostání v prodejnách dm, v online shopu dm.cz a v aplikaci Moje dm.

Maxi Vita Beta-karoten forte+

99 Kč

/ 60 ks

s extraktem z mrkve nabízí přirozený zdroj beta-karotenu a navíc je obohacen o vitamín E a selen. Podporuje péči o pokožku a pomáhá udržet její krásnou, přirozenou barvu i po pobytu na slunci. K dostání v prodejnách dm, v online shopu dm.cz a v aplikaci Moje dm.

Rexona antiperspirační krém

129 Kč

/ 45 ml

poskytuje spolehlivou ochranu proti pocení díky účinnému složení a krémové textuře. Snadno se nanáší, rychle se vstřebává a pomáhá udržet pokožku suchou a svěží po celý den. K dostání v prodejnách dm, v online shopu dm.cz a v aplikaci Moje dm.

ÓDA NA NORSKO

V hlubokých a chladných vodách místních jezer se dá rybařit. A při troše odvahy i vykoupat.

text: Erika Pilátová, foto: Erika Pilátová

Než jsem odjela poprvé do Norska, viděla jsem krátce předtím film Písně země. Není to jen dokument o Norsku, je to tichá báseň o krajině, která člověka přesahuje, a přesto ho přijímá jako svou součást. V místech majestátních hor, hlubokých fjordů, ledovců a nekonečných údolí se odvíjí příběh života, času a vztahu člověka k přírodě. Když jsem film sledovala, pochopila jsem, že Norsko nelze popsat jen pomocí map, čísel nebo turistických průvodců. Je to země, kterou je třeba prožít. Země, kde člověk znovu nachází pokoru před silou přírody a objevuje ticho, které v dnešním světě tak často chybí.

N

Nejjednodušší volbou, jak vyrazit do Norska, je auto (cesta z Prahy trvá asi 24 hodin). Vzdálenosti tu mají úplně jiný rozměr než v běžné krajině, a pokud nejste na několikadenním treku a chcete si dát pár výstupů nebo navštívit okolní městečka, bez auta se neobejdete. Poté co překonáte několik trajektů, se před vámi otevře svět hlubokých fjordů, strmých skal a malebných vesniček rozesetých podél pobřeží.

Místem, kde začal můj vztah k Norsku, byl Balestrand, malé město na západě Norska na břehu Sognefjordu. Toto místo si v minulosti oblíbili i spisovatelé a malíři, kteří v drsné severské krajině hledali inspiraci. Jen kousek od města jsem měla na týden pronajatou chatu, ke které se muselo dojet přes závory a pastviny. Samota bez plotu, na kraji lesa, kam si můžete ráno dojít ještě v pyžamu pro borůvky do snídaňové kaše. A pak už každý den výprava na dechberoucí místa.

Sognefjord

Sognefjord je nejdelší a nejhlubší fjord v Norsku a zároveň jeden z největších na světě. Sami Norové mu přezdívají „Král fjordů“. Jeho ramena zasahují hluboko do vnitrozemí, je dlouhý asi 205 kilometrů a v nejhlubším místě dosahuje přibližně 1300 metrů. Ta hloubka je tak obrovská, že by „spolkla“ několikrát pražský Petřín i s rozhlednou.

> **“ Nejhlubší fjord v Norsku by spolkl několikrát pražský Petřín i s rozhlednou.**

Vznikl během posledních dob ledových, kdy obrovské ledovce po tisíce let vyhlubovaly skalní údolí. Když led ustoupil, mořská voda zaplavila vzniklé prohlubně a vytvořila dnešní fjord. Na mnoha místech se horské stěny zvedají přímo z vody do výšky více než 1000 metrů.

V létě jsou svahy sytě zelené, zatímco na vrcholcích často zůstává sníh. V zimě se krajina promění v tiché království ledu a mlhy. Přesto se tu v létě daří pěstovat jablka, švestky a hrušky, jejichž sady pokrývají svahy nad vodou.

Sogndal

Městečko Sogndal leží na severním břehu Sognefjordu a působí jako brána mezi fjordem a horami. Z jedné strany ho svírá hluboký fjord, z druhé strmé svahy a nedaleké ledovce včetně Jostedalsbreen, největšího ledovce pevninské Evropy.

Samotné město má klidnou, ale živou atmosféru díky univerzitě, kavárnám a sportovnímu životu, který mu dodává mladší energii, než by člověk v tak malé obci čekal. V centru najdete běžné norské městečko s obchody, přístavem a zázemím pro cestování po fjordu, ale stačí pár minut a ocitnete se na stezkách vedoucích na vyhlídkové hory jako Keipen nebo Tuftane. Typické je i rychle proměn-

Příroda je v západní části Norska divoká, drsná, ale inspirativní. Proto si toto území v minulosti oblíbili spisovatelé i malíři.

livé počasí, které během jediného dne střídá slunce, déšť i mlhu a vytváří neustále se měnící obraz krajiny.

Vzhůru na Keipen

Keipen leží nad městečkem Sogndal a patří mezi typické místní výstupy. Není to extrémně vysoká hora, spíš strmý vrchol, který se rychle zvedá přímo od fjordu. Nabízí jedny z nejhezčích výhledů na Sogndal i Sognefjord. Výstup je relativně rychlý a i s kocháním se dá zvládnout tam i zpět za pár hodin.

Těsně pod vrcholem mě čekal pohádkový pohled na typickou norskou chatku. Mezi ní a mnou byl ještě ledový potok, kde jsem hledala místo, kudy přejít tak, aby mi nohy umrzly jen po kolena. Ten malý diskomfort ale stál za to. Člověk do poslední chvíle neví, co ho nahoře čeká.

Za chatkou se rozprostřelo malé jezero a ticho, které přehluší jen tlukot vlastního srdce. Tam jsem si uvědomila, obzvlášť když člověk přijíždí z Prahy, co ticho vlastně je. Jak je vzácné a jak moc ho potřebujeme.

Tuftane

Tuftane je další vyhlídková túra nad Sogndalem. Výstup je středně náročný a nahoře se otevírají široké, vzdušné hřebeny s panoramatickými výhledy. Tuftane působí ještě otevřeněji než Keipen, člověk má pocit, že stojí na hraně světa. Vidí hluboko pod sebou fjord, rozptýlené vesnice v údolí i nekonečné vrstvy hor, které se ztrácejí v dálce.

Ubytování mimo dosah civilizace umožňuje skutečně vypnout. Odpočinout si. A taky si natrhat borůvky na koláč třeba hned za domem.

Ryby i koupání

Odjet z Norska a nechytit rybu? Nemyslitelné. Přestože šlo o turistickou atrakci, kdy nás vyvezli člunem na vodu, dostali jsme prut a instrukce, byl to silný zážitek. Obzvlášť když mě kapitán posadil k řízení a v řeči, u které jsem nevěděla, jestli mi vyznává lásku, nebo vysvětluje, co mám dělat v případě potopení lodi, jsem nějakým způsobem doplula na místo, kam mířil jeho ukazováček.

Moje první ryba v životě pak šla večer rovnou na pánev a byla jednou z nejlepších, jakou jsem kdy jedla. Ale ještě předtím jsem se byla i vykoupat. Pode mnou hloubka, kolem mě hory, prostě nádhera.

Norsko je bohatá země a je to vidět na každém kroku. Ale není to bohatství v okázalosti. Je to v kvalitě života, v péči o přírodu a v hodnotách, které se nedají vyčíslit penězi. Je to místo, ke kterému vím, že se budu vracet. Ale příště už pravděpodobně obytným vozem. Je to kousek země, kde se od člověka očekává respekt k přírodě, přenocujete a necháte místo ve stejném stavu, v jakém jste ho našli. A pokud ne, trollové vám to příště spočítají.

Inzerce

HN066204

VIVA

Vyšší úroveň kávového zážitku na OMV

Představujeme nový, precizně navržený kávový hrníček VIVA bez ouška.

OMV

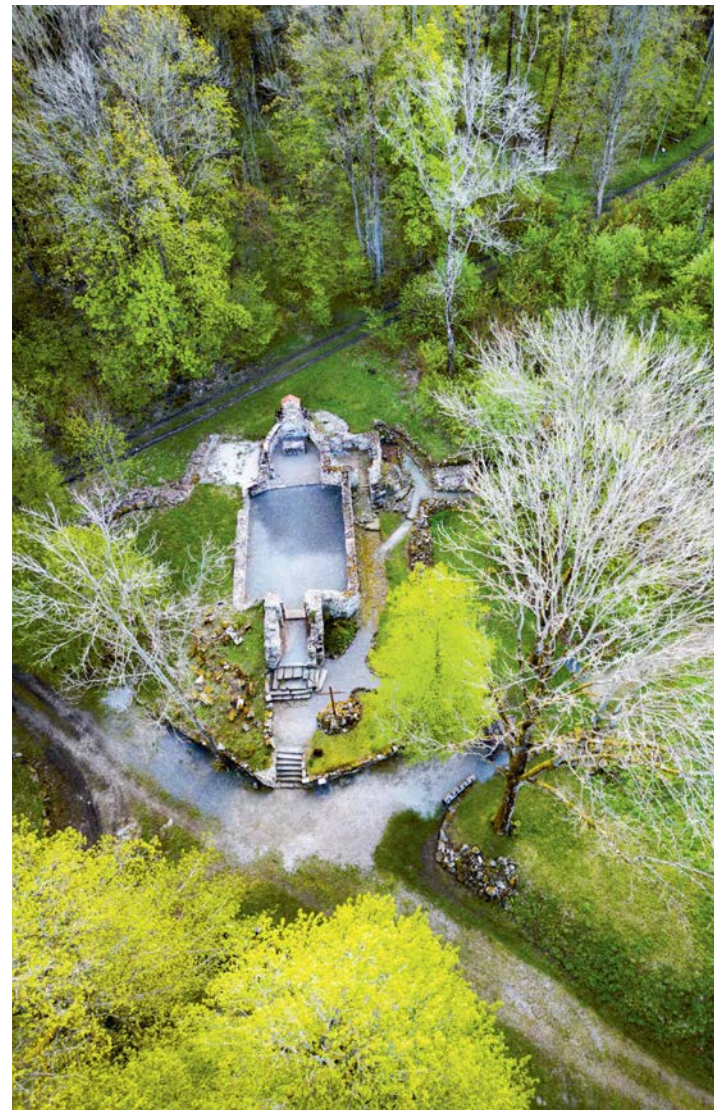
TICHEM PROTI DIGITÁLNÍ ÚNAVĚ

Současný svět stojí na notifikacích, rychlých reakcích a nekonečném proudu informací. Náš mozek je neustále ve střehu. Pocitu ticha a klidu máme méně a méně. Ticho přitom léčí, zpomaluje dech, snižuje hladinu stresových hormonů a aktivuje regenerační systém těla. Moderní společnost tak čelí paradoxu – čím víc jsme propojení technologiemi, tím naléhavěji vyhledáváme místa, kde můžeme být offline. Právě na tuto potřebu reaguje Plzeňský kraj.

Centrála cestovního ruchu Plzeňského kraje spustila nově projekt Terapie tichem, jehož webová platforma www.terapietichem.cz odstartovala začátkem června. „Projekt Terapie tichem ukazuje, že Plzeňský kraj vnímá ticho jako vzácnou komoditu a luxus, který v moderním, digitálně nasyceném světě začíná citelně chybět," říká Jiří Fejt, ředitel Centrály cestovního ruchu Plzeňského kraje (CCRPK).

Nejde v něm o pouhé seznamy turistických cílů, ale o komplexní filozofii cestování, která klade důraz na hloubku prožitku nad kvantitou navštívených míst. „Nabídka pěti rozmanitých lokalit – od syrové divočiny Českého lesa přes hvězdné nebe nad Postřelím až po kultivovanou městskou meditaci v Plzni – dovoluje každému najít si svou vlastní formu klidu a vnitřní obnovy," vysvětluje Fejt.

Tento nový produkt udržitelného turismu záměrně nevede návštěvníky k masovým atrakcím, ale zve k vícedenním pobytům v méně známých, dosud neobjevených lokalitách. Kraj pro tento koncept skrývá mimořádný potenciál. „Každá lokalita nabízí zcela jiný charakter klidu a rozmanité, ucelené programy včetně tipů na pěší procházky, cyklovýlety a hlubokou relaxaci, které vás přimějí zpomalit na víc než jen jeden den," doplňuje Fejt.



Český les plný příběhů

Jednou z doporučovaných pěti lokalit je Český les. Může být ideálním místem pro ty, kteří hledají relaxaci v divoké přírodě. Rozkládá se podél západní hranice Plzeňského kraje a díky desítkám zaniklých obcí má svoji specifickou atmosféru. Na těchto místech po desetiletí vedla linie železné opony, která oddělovala tehdejší Československo od sousedního Bavorska. Přísně střežená hranice, obehnaná ostnatými dráty, na dlouhou dobu zcela zastavila běžný život a proměnila dříve obydlený kraj v opuštěné „území nikoho".

text: Miroslava Kohoutová, foto: CCRPK

Zámek Manětín patří do oblasti Postřelí. V té se dá pozorovat noční obloha bez světelného smogu.

Díky izolaci je Český les místem, kde můžete procházet hlubokými bučinami připomínajícími pralesy. „Dnes při toulkách narazíte na fascinující kontrasty: neprostupnými hvozdy vedou cesty, které dříve sloužily pohraničním hlídkám, a v místech, kde kdysi stávaly prosperující sklářské osady a vesnice, najdete jen tiché sady, rozpadlé základy domů nebo osamělé křížky uprostřed luk," popisuje Fejt.

Milovníci památek ocení monumentální jízdárnu ve Světcích nebo nejstarší kamenný hrad Přimda. Oblast je protkána sítí cest bez aut, které po bývalých signálkách pohraniční stráže nabízejí trasy pro cyklisty i pěší putování.

Postřelí bez světelného smogu

Oblast Postřelí, zahrnující Manětínsko a údolí řeky Střely, nabízí harmonii mezi člověkem a vesmírem. V okolí Manětína se rozkládá jedna z mála oblastí v Česku, kde lze zažít skutečnou tmu. Absence světelného znečištění tu umožňuje pohled na hvězdné nebe s detaily mléčné dráhy. Krajině dominují stolové hory Kozelka či Chlumská hora a duchovní rozměr ticha podtrhují díla Jana Blažeje Santiniho, jako je Mariánská Týnice nebo klášter v Plasích.

Pro vícedenní putování za klidem jsou ideální pěší trasy k žihelským žulovým obrům nebo cyklovýlety kolem osady Umíř, která je díky své izolovanosti ideálním místem pro pozorování hvězd a absolutní offline relaxaci.

Chudenicko a jeho unikátní arboretum

Útočištěm pro zpomalení je v krajinné památkové zóně Chudenicko národní přírodní památka Americká zahrada. Jedná se o unikátní arboretum z roku 1828, s řadou jehličnatých i listnatých stromů, ve kterých převažují dřeviny původem ze Severní Ameriky.

Duchovní rozměr ticha je tu možné prožít při putování po Svatowolfgangské cestě k rozhledně Bolfánek nebo u magických Kvapilových jezírek, která byla předobrazem Dvořákovy Rusalky. Šlechtický recept na relaxaci nabízí Karolinina louka či empírový zámek Lázeň zasazený v rozlehlém parku.

Do oblasti, která je spojena se starobylým rodem Czerninů se vyplatí zajet na více dní. Můžete zde také cvičit jógu nebo si dopřát wellness v Lázeňském domě.

Brdy jako ideální místo pro digitální detox

Brdy byly v druhé polovině 20. století uzavřeným vojenským prostorem. Díky tomu mohla příroda žít vlastním tempem a uchovala zde rozsáhlé, člověkem téměř nedotčené lesní celky. V současnosti jsou Brdy jako oáza klidu, kde můžete kráčet kilometry bez vizuálního či akustického smogu. Do hluboké historie planety vás navíc zavede Národní geopark Barrandien, na jehož území lze sledovat stopy dávných prvohorních moří skrze unikátní fosilie.

Mezi nejmalebnější cíle pro vícedenní putování patří Padrťské rybníky, obklopené tichými alejemi a vzpomínkami na zaniklé obce. Oblast nabízí nekonečné linie lesních cest, které jsou ideální pro pomalou pěší turistiku i cyklovýlety v duchu pravé digitální detoxikace.

Plzeň a její tichá zákoutí

Za tichem není třeba jezdit jen do divočiny, hluboký vnitřní prožitek lze zažít v i centru západočeské metropole. Nabízejí ho například zdejší muzea a galerie, od Západočeské galerie v Plzni přes Galerii Ladislava Sutnara až po specializované expozice, kde je kontakt s uměním a historií nerušený a soustředěný na detail.

Zastavit a nadechnout se můžete například v tichu katedrály svatého Bartoloměje, v literární kavárně nebo v Semlerově rezidenci. Z hlavních městských tras se dá dostat do klidu při návštěvě Hruškovy meditační zahrady nebo Luftovy zahrady. Pro ty, kteří hledají pohyb, jsou ideální tichá zákoutí podél plzeňských řek, zejména naučná stezka po stopách botanika Františka Malocha, která vás provede klidným kaňonem Berounky.

Text vznikl ve spolupráci se společností CCR PK.

LETNÍ CYKLODOVOLENÁ PODLE „MAJKA NA CESTÁCH“

text: Michal Kamermeier, Jan Záluský, foto: Michal Kamermeier

Na kole projel 11 tisíc kilometrů stezek a cest po celém světě. Michala Kamermeiera sleduje na Instagramu 62,6 tisíce lidí, které zajímá, kde mohou ze sedla vidět ta nejkrásnější panoramata a dát si opravdu dobré jídlo. Pětici inspirativních evropských cyklovýletů popsal Majk pro čtenáře HN.

Léto je tady a vaše kolo už se těší, až s vámi pozná to nejlepší z evropských cyklostezek. V mém výběru najdete takové, ke kterým se dá z Česka dojet velmi pohodlně autem. Případně se k nim dostanete vlakem, nebo si můžete udělat bikepackingový výlet přímo z tuzemska a absolvovat ho celý na kole.

I když je na většině z nich kvalitní asfaltový povrch, najdou se i výjimky. Příkladem je třeba istrijská Parenzana nebo některé šotolinové úseky na stezkách v Rakousku. Proto obecně doporučuji spíše gravelové kolo než klasickou silničku.

Velká výhoda těchto mezinárodních i národních cyklostezek je v tom, že jsou skvěle vybudované a přímo na ně navazují všechny služby v okolí – od stravování přes ubytování až po další aktivity. Na řešení noclehů je z mé zkušenosti nejlepší portál Booking, nicméně je potřeba ho řešit s předstihem. V hlavní letní sezoně už bývá problém s kapacitami a ceny jdou nahoru.

Všechny tyto stezky jsou navíc kompletně zaznamenané na Mapy.com, takže plánování je o to jednodušší. Člověk si jen stáhne trasu v GPX formátu rovnou do svého Garminu nebo jiného zařízení a může hned jet.

Alpe Adria

Tato stezka je absolutní evropský šlágr, který na 415 kilometrech spojuje rakouský Salcburk s italským Gradem. Největším zážitkem je tu neskutečná proměna krajiny, kdy během pár dní přejedete z alpských velikánů až k teplému Jadranu.

Začíná se v barokním Salcburku a údolím řeky Salzach dojedete do Bad Gasteinu k obřímu vodopádu. Tady vás čeká hlavní logistický oříšek – Vysoké Taury se nedají přejet na kole, takže v Böcksteinu musíte nastoupit do vlaku, který vás železničním tunelem Tauernschleuse převeze i s kolem za 11 minut skrz masiv hor do Mallnitzu.

Odtud pohodlně sjedete do Korutan a přes Villach dorazíte k italským hranicím. V Itálii pak najedete na absolutní cyklistický klenot: těleso zrušené železnice Pontebbana. Jede se po dokonalém asfaltu, skrz desítky starých tunelů, přes vysoké viadukty nad kaňony a kolem bývalých nádraží předělaných na stylová bistra. Kvalitní světla jsou tu kvůli tunelům nutností.

Následuje rovinatý dojezd skrz historické Udine a hvězdicovou pevnost Palmanova. Gastro stránka výletu je dokonalá, protože plynule přejdete od rakouského piva a kaiserschmarrnu k italskému espressu, pršutu a čerstvým mořským plodům.

Cesta končí dechberoucím přejezdem několikakilometrové hráze přes lagunu přímo na pláže v Grado. Celou trasu ideálně „sfouknete“ za čtyři až pět dní, jen si dejte pozor na srpen, kdy mají Italové celonárodní prázdniny a ubytování na jejich straně bývá beznadějně vyprodané.

Via Claudia Augusta

Druhým skvostem na seznamu je Via Claudia Augusta, což je stará římská obchodní cesta, která dnes spojuje německý Donauwörth s italskými Benátkami nebo Veronou. Je to naprosto geniální cyklistický výlet, kde kopírujete trasu starověkých legionářů.

Hlavním tahákem je překonání Alp přes dvě sedla – Fernpass a Reschenpass. Tady hned narazíte na věc, na kterou si musíte dát pozor: obě sedla se dají vyjet po ose, přičemž hlavně na Fernpassu plně oceníte gravel kolo kvůli lesním a šotolinovým pasážím.

Pokud si ale chcete ušetřit energii, funguje tu parádní služba cyklobusů, které vás i s koly vyvezou nahoru.

Největší perličkou je potopená kostelní věž v jezeře Reschensee, která ční přímo z vody. Jakmile tohle sedlo přejedete, čeká vás cyklistická extáze v podobě obřího, dlouhého sjezdu jihotyrolským údolím Val Venosta, kde jedete po dokonalém asfaltu mezi nekonečnými jablečnými sady.

Z gastro pohledu je to tu radost, protože v Jižním Tyrolsku dostanete skvělý mix rakouské a italské kuchyně – vyhlášený tyrolský špek, knedlíky, ale už střižené italskou lehkostí a spláchnuté sklenkou lokálního vína.

Trasa dál pokračuje podél řeky Adige přes historické Trento a u Verony se můžete rozhodnout, zda to stočíte do finále k Benátkám k moři, nebo do Verony na espresso. Nejčastěji se jezdí ta nejkrásnější alpská část z Landecku do Verony (cca 350 kilometrů), což zabere kolem čtyř až pěti dní. Ubytování hledejte s předstihem, kapacity v údolích bývají v létě kvůli cyklistům i pěším turistům dost naplněné.

Na všech doporučených stezkách je lepší volba gravelové kolo. Místy totiž přechází asfalt v šotolinu nebo komplikovanější terén.

Parenzana

Třetí trasou je legendární Parenzana, která zhruba na 130 kilometrech spojuje italský Terst, kousek slovinského pobřeží a chorvatskou Poreč. Je to naprostý ráj pro všechny gravelisty a lidi, co milují syrovější romantiku, protože celá stezka kopíruje trasu zrušené úzkokolejky z počátku 20. století.

Čeká vás tu naprosto unikátní zážitek – jízda přes monumentální kamenné viadukty klenoucí se nad hlubokými údolími a skrz temné železniční tunely vysekané do skály.

Na co si dát stoprocentně pozor, jsou světla na kole. Některé tunely jsou sice osvětlené soláry, ale spousta z nich je tmavých a bez pořádného světla nebo čelovky tam neuvidíte ani na krok.

Druhá věc je povrch – tady zapomeňte na hladký rakouský asfalt. Parenzana je z velké části hrubá šotolina (celá chorvatská část), kamení, makadam a hlína, takže silniční kolo nechte doma. Tohle je stoprocentní teritorium pro gravel nebo bajk.

Trasa vás protáhne divokým vnitrozemím Istrie a kolem ikonických středověkých městeček

na kopcích, jako je Grožnjan nebo Motovun, odkud jsou ty nejkrásnější výhledy na okolní vinice.

Co se týče jídla, Istrie je světová velmoc lanýžů, takže v jakékoliv kamenné hospůdce ve vnitrozemí musíte ochutnat domácí těstoviny s čerstvými lanýži, dát si lokální pršut a zapít vše sklenkou bílé Malvazije.

Celá trasa se dá v pohodě zvládnout za dva až tři dny. Ubytování v soukromých apartmánech podél trasy hledejte s velkým předstihem, protože v létě míří na Istrii statisíce lidí k moři a kapacity v okolí stezky, zejména v kopcích, mizí raketovým tempem.

Dunajská cyklostezka

Čtvrtou trasou je Dunajská cyklostezka, konkrétně její nejvyhlášenější úsek z německého Pasova do Vídně. Tohle je absolutní evropská klasika a sázka na stoprocentní komfort. Proč ji vybrat?

Má naprosto dokonalou infrastrukturu, nulové kopce, protože jedete celou dobu po proudu řeky, a je ideální pro ty, kteří si chtějí užít pohodu bez jakéhokoliv stresu.

Začíná se v Pasově, kde se stékají tři řeky, a hned na úvodu vás čeká vizuální perlička v podobě Dunajské smyčky u Schlögenu, kde řeka dělá neskutečnou otočku o 180 stupňů a vy ji sledujete přímo z úpatí zalesněných svahů.

> **Parenzana nabízí mimořádný zážitek v podobě jízdy přes monumentální kamenné viadukty.**

Na co si dát pozor? Kvůli své obrovské popularitě bývá stezka v létě dost plná, hlavně kolem větších měst a v Rakousku se musíte občas vyhýbat korzujícím rodinkám a elektrokolům.

Také si hlídejte jízdní řády malých cyklistických přívozů přes řeku – často vám zkrátí cestu nebo vás převezou na klidnější břeh, ale večer už nejezdí. Skutečným vrcholem trasy je průjezd údolím Wachau, které právem spadá pod UNESCO. Tady jedete po dokonalém asfaltu, který se vine přímo mezi terasovitými vinicemi, starobylými hrady, jako je zřícenina Dürnstein, a ovocnými sady.

V oblasti Wachau musíte ochutnat legendární nadýchané meruňkové knedlíky a hlavně večer zaplout do některého z tradičních vinařských sklípků na sklenku parádního lokálního Veltlínského zeleného nebo Ryzlinku.

Celých zhruba 320 kilometrů se dá v naprostém klidu ujet za čtyři až pět dní. Ubytování podél Dunaje je sice mraky, ale v hlavní sezoně ty nejlepší a cenově rozumné penziony mizí bleskově. Opět se vyplatí rezervovat si ho s předstihem.

Inzerce

Objevte kouzlo Opavského Slezska

Místa s příběhem
Zámky, muzea i města, kde historie žije na každém kroku.

Zde se nadechnete
Čistá příroda, rozhledny, řeky, lesy i klidné stezky.

Pohyb pro radost
Rozmanité cyklostezky, pohodové trasy, příroda bez davů.

Chuť regionu na talíři
Lokální kuchyně, pivovary, farmy - poctivě a od srdce.

Výhody, které potěší
Turistická karta vám otevře region - chytře a výhodněji.

opavske-slezsko.cz
opavskocard.cz
opavskeslezsko

Všechny výlety

HN066186

Rýnská stezka

Pátou a poslední peckou je švýcarská Rýnská stezka, která začíná v horském Andermattu a provede vás nádhernou krajinou podél toku Rýna až k Bodamskému jezeru.

Proč vybrat zrovna tuhle trasu? Protože vám nabídne Švýcarsko v té nejvíc epické podobě – s kulisami alpských velikánů, soutěsek a středověkých městeček –, ale bez toho, abyste museli s naloženým kolem denně šlapat brutální krpály.

Začíná se sice vysoko v horách v sedle Oberalppass ve dvou tisících metrech, kam vás i s kolem pohodlně vyveze švýcarský vlak, ale odtud už v podstatě jen klesáte údolím Předního Rýna dolů. Myslete na to, že jste ale ve Švýcarsku a ceny za vše jsou tady vysoké – jak za vlak, tak ubytování i jídlo.

Na co si dát největší pozor? První věc je jednoznačně počasí na startu v horách. I v červenci vás nahoře může překvapit sníh nebo ledový vítr, na což musíte mít v brašnách přibalené pořádné teplé oblečení.

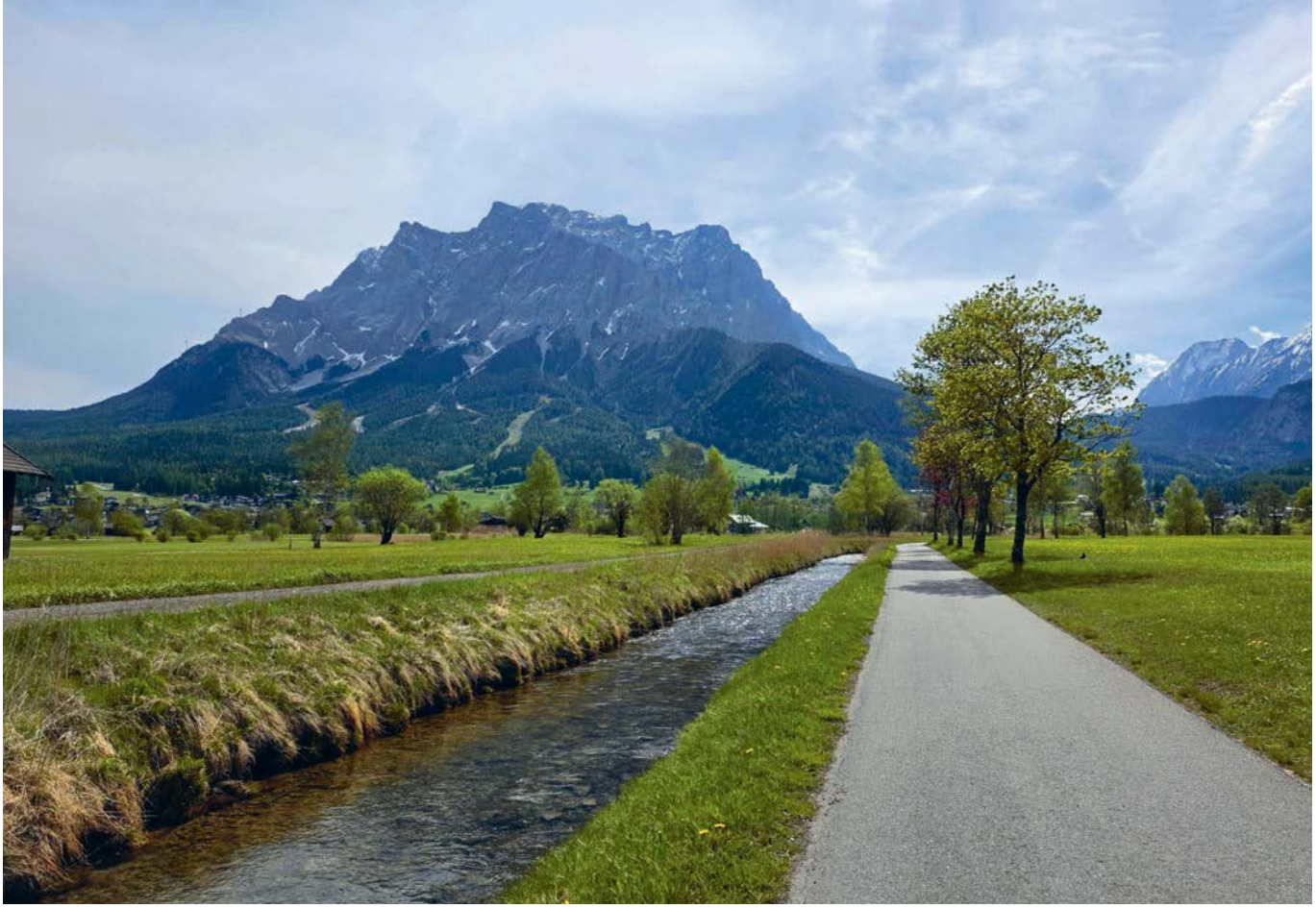
Většinu tras zvládnete absolvovat za méně než pět dní. Některé jdou na sebe i navázat a díky tomu si máte možnost užít dovolenou na kole tak dlouho, dokud budete mít energii i chuť.

Druhou slabinou je pak hustší provoz v okolí Bodamského jezera, kde se v létě cyklostezka dělí o prostor s davy inline bruslařů a pěších turistů, takže to chce trochu trpělivosti.

Největší lahůdkou po cestě je průjezd impozantní soutěskou Ruinaulta, které se přezdívá švýcarský Grand Canyon, a samozřejmě samotné Bodamské jezero, ke kterému jedete po dokonalých cyklostezkách přímo podél vody. Kousek za ním pak minete i velkolepé Rýnské vodopády u Schaffhausenu, což je největší vodopád v Evropě.

Celá tahle švýcarská část měří kolem 430 kilometrů a v pohodě ji stihnete za pět až šest dní. Plánování je díky švýcarským drahám SBB úplná hračka, protože vlaky na stezku navazují na každém rohu.

A obrovská výhoda na závěr – v případě zájmu se dá na hranicích plynule napojit na německou část a pokračovat po této cyklistické dálnici dál podél Rýna přes celé Německo až do nizozemského Rotterdamu k Severnímu moři.



Inzerce

HN066200

Northern Bohemia

Kraj přitažlivých zážitků

northernbohemia.com

Léto začíná na severu Čech

sever je přitažlivý

CITRONOVÁ PERLA ITÁLIE

Je dlouhé přibližně 40 kilometrů a line se italskou Kampánií. Amalfské pobřeží každoročně navštíví miliony turistů. Oblast se rozkládá mezi Sorrentem a Salernem a patří k nejkrásnějším místům Itálie. Dramatické útesy nořící se do Tyrhénského moře, pastelové domy nalepené na skalách, vůně citronových hájů, a to vše obklopené průzračnou tyrkysovou vodou.

N

Není divu, že Amalfské pobřeží zařadilo UNESCO už v roce 1997 na seznam Světového dědictví a že po staletí bylo inspirací pro mnoho umělců. Místem byl okouzlený třeba Richard Wagner, spisovatel John Steinbeck, zamilovala si ho také Patricie Highsmithová, která ve svém románu Talentovaný pan Ripley popisuje klidnou malou vesnici na italském pobřeží, fiktivně nazývanou Mongibello. Místo má jedinečnou atmosféru i přepychové restaurace a honosné vily. Nejen tím přitahuje návštěvníky z celého světa.

Neapol jako start cesty

Pokud i vy chcete prozkoumat jeho půvab, připravte se ale na to, že jeden týden vám stačit nebude. Pobřeží nejspíš zatoužíte navštívit opakovaně. Putování pak může začít v Neapoli, do které se z Prahy dostanete letadlem za přibližně dvě hodiny. Třetí největší město Itálie byste měli alespoň na chvíli zažít a prožít.

Místo, kde se zrodila pizza Margherita, je totiž tím ideálním kontrastem k amalfským městečkům. Je rušné, živelné, autentické a vždy, když si myslíte, že Neapole máte dost, váš nervový systém si řekne o další dávku.

Z Neapole se na Amalfské pobřeží můžete dostat hned několika způsoby. Velká část turistů zvolí hodinovou cestu vlakem do Sorrenta. To je pravým opakem Neapole. Je čisté, klidné, občas máte pocit, že se tu zastavil čas. Pokud tedy nejedete v top sezoně. Ale takový nápad snad zavrhnete už předem.

Město se nachází v malebné poloze na 50 metrů vysoké tufové skále s výhledem na moře i Neapolský záliv, Vesuv, Ischii a Procidu. Kromě této scenerie vás uchvátí barevnými domy z různých období, od starobylých po klasicistní i secesní.

Při procházce mezi typickými malými obchůdky v úzkých uličkách můžete nasát vůni citronů a pomerančů rostoucích v okolí. Vynechat byste neměli ani nejznámější místa jako centrální náměstí Piazza Tasso, klášter svatého Františka, park s výhledem na moře Villa Comunale nebo baziliku svatého Antonína.

> **Sorrento uchvátí barevnými domy z různých období.**

text: Miroslava Kohoutová, foto: Shutterstock, Miroslava Kohoutová

A pokud by vám zbýval čas, naproti poloostrovu Sorrento, necelou půl hodinu plavby trajektem, se nachází nejkrásnější ostrov Kampánského souostroví, Capri. S proslulou modrou jeskyní – Grotta Azzurra a Augustovými zahradami.

Citrony na každém kroku

Sorrento je domovem citronů chráněných označením původu, pěstovaných podle přísných pravidel, a také limoncella, které se zde vyrábí tradiční metodou. Na citrony budete narážet po celém Amalfském pobřeží. Jsou oválné, obrovské a mají jemnou kyselost. Jsou známé jako „Limone Costa d'Amalfi IGP" a patří mezi místní nejvýraznější symboly. Na Amalfském pobřeží se ročně vypěstuje přibližně 8000 tun citronů odrůdy Sfusato Amalfitano.

Pochopitelně se propojují i s místní kuchyní. Doporučuji ochutnat jemné těstoviny s citronem – pasta al limone a také světoznámý italský dezert delizia al limone, který vymyslel v roce 1978 cukrář Carmine Marzuillo. Skládá se z nadýchaného piškotu napuštěného sirupem s likérem Limoncello, je plněný jemným citronovým krémem a obalený sametovou citronovou polevou.

Amalfské pobřeží disponuje řadou pěších tras různé obtížnosti i dechberoucími výhledy. Je zároveň oblastí, kde dozrávají citrony.

Tip:

Vyhněte se Amalfskému pobřeží v sezoně. Kolabuje v ní doprava a proudící davy turistů zkazí zážitek. Ideálním časem k návštěvě je jaro nebo podzim.

Ať chcete, nebo ne, citronovému šílenství tu úplně propadnete. Citrony jsou všude – porcelán, mýdla, bonbony, kosmetika, zmrzlina, koření i svíčky. Vše má vůni, chuť nebo design citronu. Jinak to není ani v Amalfi. To bylo mimochodem jedním z prvních evropských měst, které používalo citrusy jako prevenci kurdějí u námořníků.

Amalfi je malé městečko, které má kolem šesti tisíc obyvatel. Je proslulé svými nádhernými výhledy, křišťálově čistým mořem a barevnými domky nalepenými na útesech. Je to jedno z nejkrásnějších a nejromantičtějších míst Itálie.

Dechberoucí přímořské městečko bývalo v 10. století významným obchodním centrem a jeho flotila byla jednou z největších ve Středozemním moři. Právě z období velkého rozkvětu se uchovala celá řada památek, jako místní dominanta – katedrála svatého Ondřeje, která je skvělým příkladem románské architektury s arabskými

vlivy. Stejně jako Fontanu del Popolo ze 16. století ji naleznete v centru města.

Potůčky v horách a stezka bohů

Díky centrální poloze Amalfi se snadno dostanete k hlavním zajímavostem pobřeží. Pár kilometrů je to do Positana, jednoho z nejúchvatnějších měst v této lokalitě. Je to místo, které nevynechá žádný turista. Ročně jich po zdejších nekonečných schodech projdou tisíce. Tady se chodí pěšky a vše se odehrává ve svahu. Jinak to ani nejde, uličky jsou příliš úzké a klikaté. Stejně jako na celém Amalfském pobřeží to tady nádherně voní – po citronech, moři a krevetách.

Míst, která můžete v této části Itálie vidět, je nespočet. Ať už je to vesnice Ravello, rozkládající se na terasovitých svazích vysoko v kopcích, která podle mnohých patří k nejkrásnějším v celé Itálii, nebo méně známá městečka Cetara a Maiori.

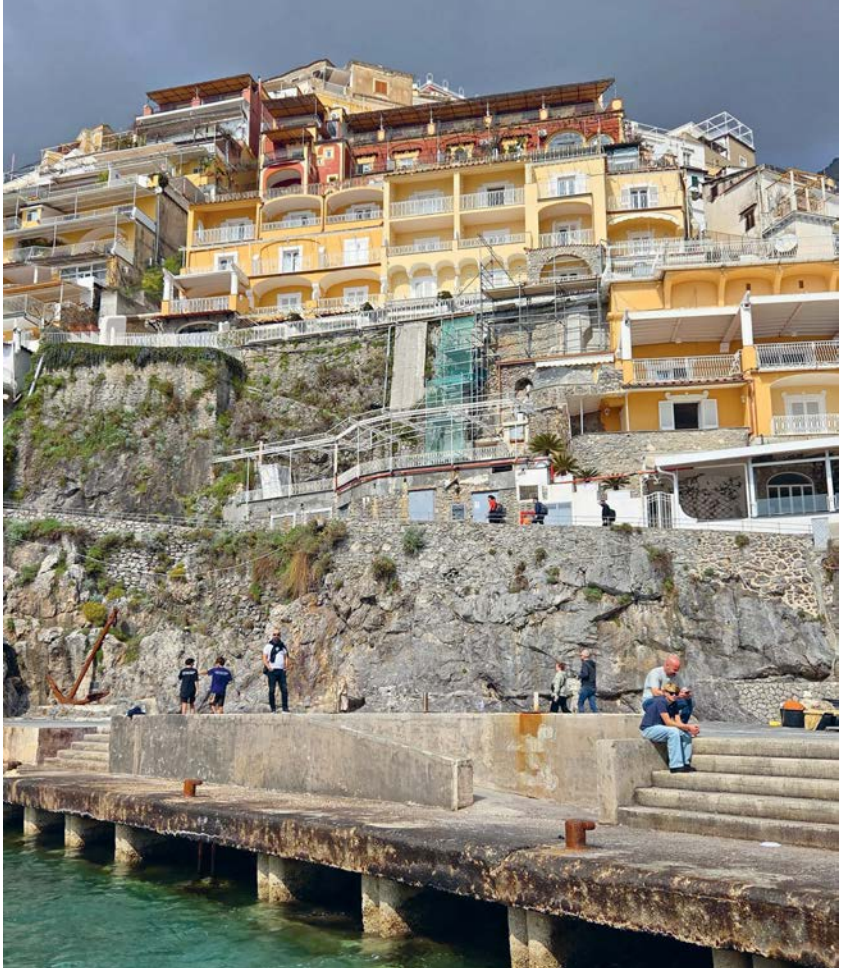
Amalfské pobřeží můžete ochutnávat všemi smysly. Nabízí se možnost prozkoumávat ho ze skútru při jízdě klikatými cestami nebo z paluby lodi, ze které je pohled na zdejší krajinu stejně nejkrásnější. Na místě můžete relaxovat, koupat se v moři nebo ve studených horských potocích.

Máte výjimečnou příležitost nechat jen pozvolna plynout čas, případně si dát pořádně do těla při výšlapech do kopců. Najdete tu nespočet lehkých procházek a turistických tras různých obtížností. Všechny s úchvatnými výhledy.

Pobřeží se dá procestovat na skútrů nebo poznávat z paluby lodi. Z té je pohled na zdejší krajinu nejkrásnější.

Tip:

V Sorrentu v Mo' Mo' Kitchen & Bar na Piazza Sant'Antonino můžete ochutnat jedno z nejlepších rizot s mořskými plody.



Vydat se můžete i na devítikilometrovou Stezku bohů, která je jednou z nejmalebnějších celodenních túr v Itálii. Název této naučné stezky vychází z legend, podle kterých tudy procházeli řečtí bohové, aby zachránili Odyssea před Sirénami.

Po celé Stezce bohů se nacházejí místa hodná pozornosti, jako jsou vesnice ve skalách nebo jeskyně Grotta Biscotto, která svými neobvyklými skalními útvary připomíná sušenku. Minout byste neměli ani Valle delle Ferriere, přírodní rezervaci, která je známá svými vodopády, bujnou subtropickou vegetací a vzácnými kapradinami.

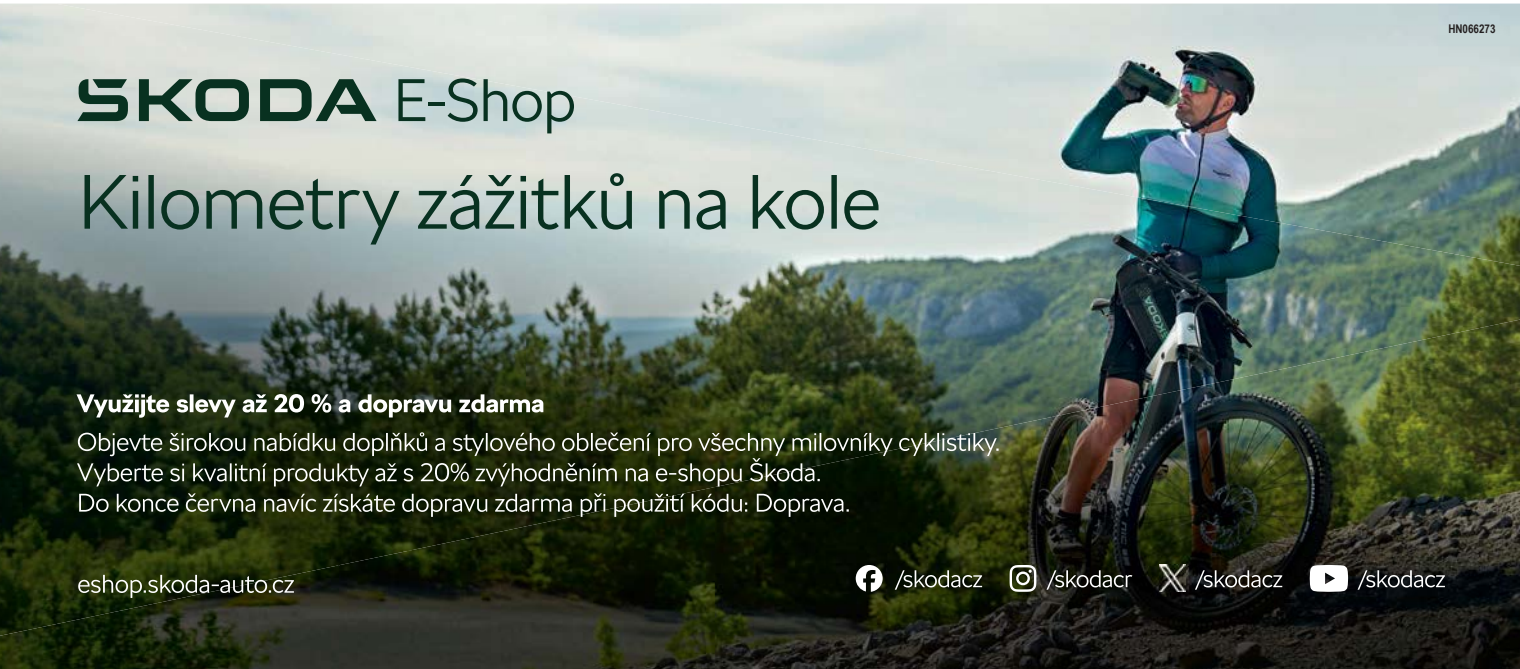
Nakonec se vraťte zpět do Amalfi. Dejte si večeři v jedné z místních restaurací na panoramatických terasách. Při západu slunce nad mořem chutnají všechny italské speciality nelépe. La dolce vita.

Tip:

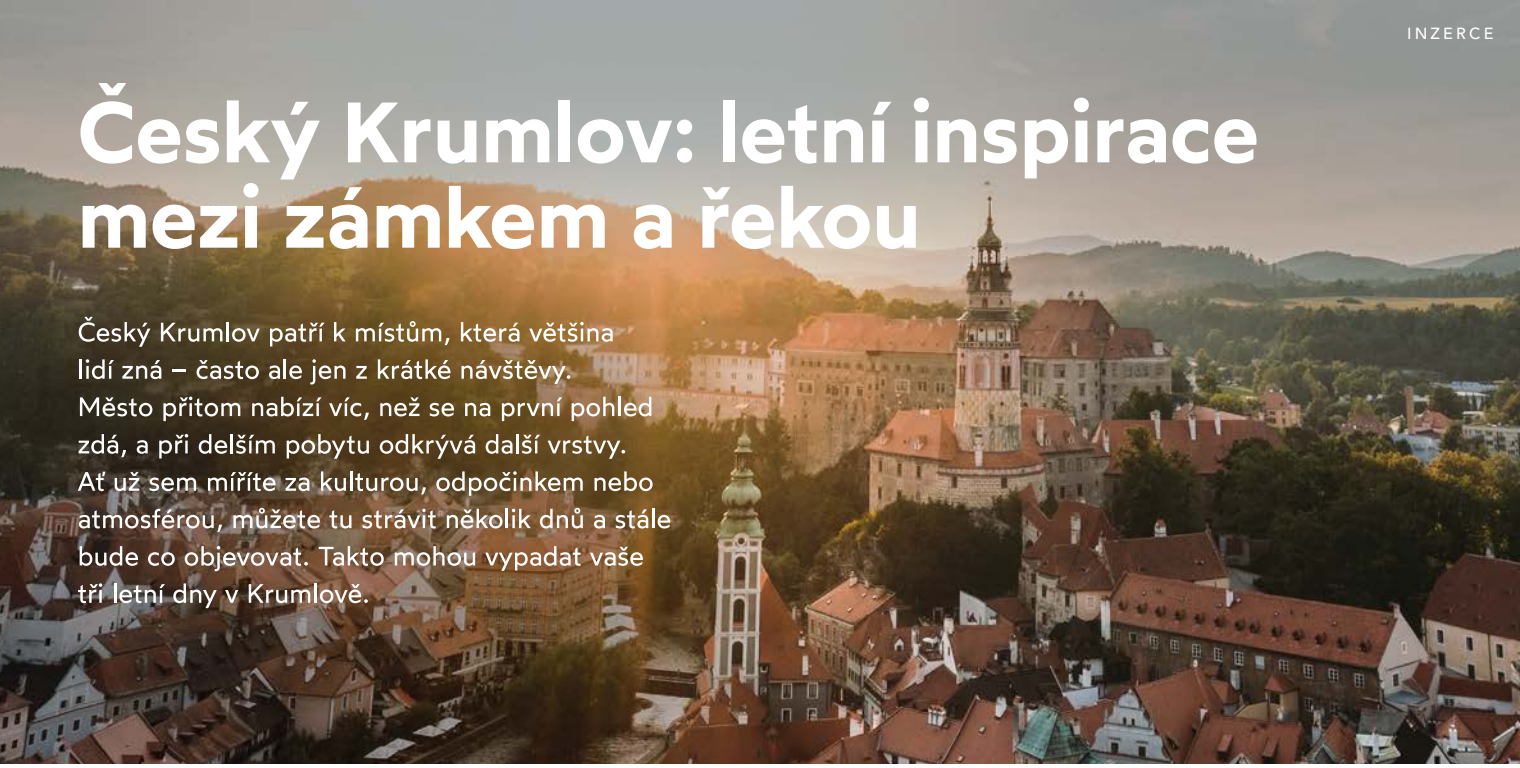
Pokud chcete ušetřit, ubytujte se v Salernu. Z něj jezdí několikrát denně trajekt do Positana, se zastávkou v Amalfi.

Inzerce

HN066273



Český Krumlov: letní inspirace mezi zámkem a řekou



Český Krumlov patří k místům, která většina lidí zná – často ale jen z krátké návštěvy. Město přitom nabízí víc, než se na první pohled zdá, a při delším pobytu odkrývá další vrstvy. Ať už sem míříte za kulturou, odpočinkem nebo atmosférou, můžete tu strávit několik dnů a stále bude co objevovat. Takto mohou vypadat vaše tři letní dny v Krumlově.

Zámek, kláštery i pivovar

Návštěva **Státního hradu a zámku Český Krumlov**, jednoho z nejrozsáhlejších areálů svého druhu ve střední Evropě, samozřejmě nesmí chybět. K výběru je několik prohlídkových tras včetně unikátně zachovaného barokního divadla. Za výstup stojí i zámecká věž s 360° výhledem a rozhodně nevynechejte procházku zámeckou zahradou s letohrádkem Bellarie a Otáčivým hledištěm.

Na II. zámeckém nádvoří stojí za pozornost **Palác ilustrace**, který prezentuje evropskou knižní ilustraci pro děti. Kromě samotné výstavy zaujme i neotřelou výstavní architekturou citlivě zasazenou do barokních interiérů.

Nedaleko zámku se nachází dvě další výrazná místa: Port 1560 a areál klášterů. **Port 1560** v bývalém panském pivovaru přibližuje vedle historie a současnosti vaření piva i každodenní život měšťanů 19. století nebo současné grafické umění. V sousedních **Klášterech** pak najdete muzeum, historickou hernu s interaktivní expozicí lidských dovedností i galerii – s výstavou Picasso Life.

Umění, příběhy a místa stranou

Český Krumlov inspiroval celé generace umělců. Nejvíce jej proslavil rakouský malíř Egon Schiele, výraznou stopu tu zanechal také fotograf Josef Seidel. Jejich tvorbu i životní příběhy dnes připomíná několik míst.

Renomovaná galerie **Egon Schiele Art Centrum** nabízí vedle stálé expozice věnované právě Schielemu i sezonní výstavy: *Tušené souvislosti* je název výstavy obrazů a maleb českého výtvarníka Luďka Rathouského, soubor soch z dílny rakouského sochaře Loise Faschinga nese titul *Jindřich VIII. a jeho doba*.

Atmosféru místa, kde v roce 1911 žil a tvořil expresionistický malíř Egon Schiele, připomíná zahradní domek s instalací dobového apartmá a ateliéru doplněný o malou kavárnu. **Egon Schiele Ateliér** se nachází v klidném prostředí stranou ruchu historického centra, uprostřed květinových teras nad Vltavou.

Odtud můžete plynule pokračovat dál podél řeky přes městský park do **Musea Fotoateliéru Seidel**. To ukrývá autenticky dochovaný fotografický ateliér z přelomu 19. a 20. století včetně původního vybavení, tisíců skleněných negativů a dochovaných obytných prostor rodiny Seidelových. Zážitek si navíc můžete odnést doslova s sebou – muzeum nabízí stylové fotografování v dobových kostýmech přímo v původním secesním ateliéru.

Krumlov z jiné perspektivy

Neoddělitelně spjatá s Českým Krumlově je řeka **Vltava**. Protéká přímo jeho historickým centrem a svými meandry mu propůjčuje ojedinělý půvab.

Co takhle jeden ze dnů, které se tu chystáte strávit, prožít právě na vodě? Ať už vyrazíte na dvě hodiny, nebo klidně na celý den, o váš komfort se postarají místní půjčovny lodí. Doporučí trasu podle vašich vodáckých zkušeností, zapůjčí loď nebo raft včetně vybavení a zajistí i dopravu. Osobitou atmosféru nabízejí také komentované vyhlídkové plavby centrem Krumlova na replice dřevěného voru.

Pro ty, kteří mají rádi výšky a adrenalin, jsou tu ferratové trasy. **Ferrata Havranka** leží na břehu Vltavy jen pár minut chůze od centra a vybavení potřebné k jejímu zdolání vám tu rádi zapůjčí. Odměnou je působivý pohled na město z výšky, který si díky obtížnosti B mohou dopřát i úplní začátečníci.

Pokud se ale raději držíte při zemi, vydejte se na **Křížovou horu**, odkud se vám otevře úžasný výhled na město. Na vrcholu stojí barokní poutní areál tvořený osmibokou kaplí s ambitem s arkádami a k areálu vede z města křížová cesta se šesti výklenkovými kaplemi.

Tipy na letní akce

Otáčivé hlediště	3. 6. – 6. 9. 2026
Cirkusové meandry	24. 6. – 26. 6. 2026
Festival komorní hudby	26. 6. – 5. 7. 2026
Festival Krumlov	17. 7. – 8. 8. 2026

Český Krumlov je ideální destinací pro několikadenní pobyt – nabízí historii, kulturu i prostor pro aktivní odpočinek. Stačí zpomalit, nechat se vést jeho rytmem a postupně objevovat místa, která při krátké návštěvě snadno zůstanou skrytá. Více informací: **www.ckrumlov.info**.

HN066239

HN066201

JEDU JEDU

JEDU JEDU JEDU JEDU JEDU JEDU JEDU JED

POHODLNĚ KAŽDOU HODINU*

DO BRNA, PRAHY, OSTRAVY, OLOMOUCE

* Mimo noční dobu.

Milujeme vlaky.
Zamilujte si je taky.
www.cd.cz/vevlaku

České dráhy
Moderně a spolehlivě

Zlínský kraj
Kraj bez hranic

CYKLOSTEZKA BEVLAVA

Z Valašska až na Slovensko

Nasedněte a objevte Bevlavu.
Zážitek začíná hned za první zatáčkou.

64 km

41 turistických cílů

35 výletů

1 Cyklobus

HN066231