



- VYSVĚTLIVKY** **ZEICHENERKLÄRUNG**
LEGEND **LEGENDA**
- lyžařské trasy turistické a závodní • touristische Loipen u. Wettkampfloipen • recreational and racing skitrails • narciarske trasy turistyczne i wysoigowe
 - tyčové značení • Stangenmarkierung • narciarske trasy turistyczne i wysoigowe
 - trails marked with posts • drogi wyznaczone tyczkami
 - sánkařské a bobové dráhy • Rodelbahn u. Bobbahn • sledge and bobsledding routes • tori saneczkowe i bobslajdowe
 - sedátkové lanovky • kably • Sessellift: Ski lift • chairlift; ski lift • wyciąg krzesełkowy; wyciąg narciarski
 - sjedzové tratě těžké, střední a lehké; osvětlení • Skipiste schwierig, mittel leicht u. leicht; Beleuchtung • ski slopes difficult, intermediate and easiest; lighting • stoki narciarskie trudne, średnie i łatwe; oświetlenie
 - snowubing • Snowubing • snowubing • snowubing
 - skialpinistické trasy • Skialpinist-Laipe • skialpinist route • trasa alpinizmowa
 - lavinny, mury • Lawinen; Mure • avalanche; mudflow • lawiny; mury

Špindlerův Mlýn

ZIMNÍ BĚŽECKÁ MAPA ŠPINDLERŮV MLÝN A OKOLÍ

0 500 m 1 km

Mapový podklad © Nakladatelství ROSY, Rohlík a syn 2017

Špindlerův Mlýn



Trasa „Bud' fit“

Městská lyžařská trasa „Bud' fit“ se nachází 1,8 km od centra Špindlerova Mlýna a 800 m od dolní stanice lanovky Medvědin proti proudu řeky Labe směrem do Labského dolu. Začátek trasy se nachází v bezprostřední blízkosti soutoku Labe s Bílým Labem, u informačního srubu KRNA Pu. Celkem **8 km** dlouhá (4 km do Labského dolu a 4 km zpět), pravidelně upravovaná běžecká trasa je určena pro klasický běh na lyžích. Trasa s převýšením necelých 130 m je vhodná pro všechny věkové kategorie k posílení kondice i pro rekreační běh.

Běžecké tratě Horní Mísečky

V areálu běžeckých tratí na Horních Mísečkách je k dispozici běžecký stadion, který nabízí perfektně upravené tratě pro klasické lyžování i bruslení. Tratě v délkách **1,5 km, 2 km, 3 km, 5 km, 7,5 km a 10 km** splňují parametry pro světový pohár. V prostoru startu a cíle jsou k dispozici šatny, sociální zařízení a občerstvení.

Horní Mísečky jsou vhodným výchozím bodem pro běžecké výlety na Zlaté návrší, k Labské boudě a dále na Sněžné jámy a na túry po hřebenech Krkonoš směrem ke Špindlerově boudě a dále třeba na Sněžku nebo na druhou stranu na Voseckou boudu a do Harrachova, případně kolem Kotle na Dvoračky a Rezek nebo do Rokytnice nad Jizerou.

Z areálu vede další upravovaná běžecká trasa na Janovu horu, přes Rovinka a Třidomí zpět na Horní Mísečky. Z Rovinek je možné pokračovat na tratě směr Benecko nebo na Žalý a Herlíkovice, případně dále přes Křížovky až do Vrchlabí.

Na Horní Mísečky se ze Špindlerova Mlýna dostanete po tzv. Vodovodní cestě ze Skiareálu Medvědin (cca 3 km s převýšením asi 280 m; na Vodovodní cestu se můžete napojit i na Bedřichov) nebo si můžete cestu usnadnit a vyjet sedačkovou lanovkou na Medvědin, ze kterého na Horní Mísečky sjedete po běžecké trase nebo po Turistické sjezdovce.

Běžecké tratě Pláně a okolí

V oblasti „Pláni“ můžete využít více než **20 km** upravovaných běžeckých tratí. Hlavními orientačními body Vám budou rozcestí Krásná Pláň, křížovatka U srubu a horní stanice lanové dráhy Svatý Petr – Pláň.

Z Pláně se můžete vydat směrem na Stoh, Klínové boudy, přes Výrovku a Luční boudu na nejvyšší českou horu Sněžku. Další běžecká trasa odsud vede také do Strážného, Krkonošská magistrála pokračuje až do Pece pod Sněžkou, kam Vás dovede také trasa od Chalupy Na Rozcestí nebo od Výrovky.

Na Pláně můžete na běžkách vystoupat ze Skiareálu Svatý Petr po Krkonošské magistrále (přes rozcestí na Krásné Pláni je to cca 5,6 km s převýšením asi 270 m). Případně se na Pláň necháte vyvézt lanovkou.

Vstup na všechny uvedené běžecké tratě je volný. Tratě jsou pravidelně upravovány, proto žádáme pěší návštěvníky, aby běžecké stopy svou chůzí neničili.

“Bud' fit“ Track

Cross-country skiing track „Bud' fit“ (“Be Fit”) is situated 1.8 km from the centre of Špindlerův Mlýn and 800 m from the lower Medvědin cableway station up the Elbe river stream in the direction of Labský důl (the Elbe Valley). The starting point of the track is situated in close proximity of confluence of Labe (the Elbe River) with Bílé Labe (the White Elbe River), at the Information point of KRNA Pu. This track is **8 km** long (4 km to the Elbe Valley and 4 km the way back) and is regularly maintained. It is designated for classic cross-country skiing. The track with the elevation of almost 130 m is suitable for all age categories for both improving the physical fitness and for recreational cross-country skiing.

Skiing Tracks in Horní Mísečky

Within the area of skiing tracks in Horní Mísečky, there is a cross-country stadium at the disposal. It offers perfectly maintained tracks for both cross-country skiing and cross-country skating. The tracks of **1.5 km, 2 km, 3 km, 5 km, 7.5 km and 10 km** fulfil the parameters for World Cup. In the area of start and finish points there are changing rooms, sanitary and refreshment facilities.

Horní Mísečky is a convenient starting point for cross-country skiing trips to Zlaté návrší (Golden Hillock), to Labská bouda (the Elbe Hut), further to Sněžné jámy (Snow Pits), or you can also go on the Krkonoše (the Giant Mountains) ridges in direction of Špindlerova bouda hut, then e.g. to Sněžka (the Snow Mountain) or to the other side to Voseká bouda hut and to Harrachov, or about Kotel to Dvoračky and Rezek or to Rokytnice nad Jizerou.

From the resort, there leads another maintained cross-country skiing track to Janova hora, via Rovinka and Třidomí back to Horní Mísečky. From Rovinka it is possible to connect to the tracks in the direction of Benecko or Žalý and Herlíkovice, or via Křížovky to Vrchlabí.

You can get to Horní Mísečky from Špindlerův Mlýn using the so called “Vodovodní cesta” trail from Medvědin Ski Resort (ca. 3 km with the elevation of about 280 m; you can connect to the “Vodovodní cesta” trail also in Bedřichov), or you can make it all easier by using the cableway to Medvědin, from which it is possible to ski down on either cross-country skiing track or on Tourist ski run to Horní Mísečky.

Cross-country skiing Tracks Pláně and Surroundings

In the Pláně resort you can use more than **20 km** of maintained cross-country skiing tracks. The main orientation points for you are: Krásná pláň crossroad, U srubu crossroad and the upper station of Svatý Petr – Pláň cableway. From Pláně you can go in the direction of Stoh, Klínové boudy huts, via Výrovka hut and Luční bouda hut to the highest Czech mountain Sněžka (the Snow Mountain). There is another cross-country skiing track from Pláně to Strážné, the Krkonoše arterial road leads then to Pec pod Sněžkou, which you can also reach by using the track from Chalupa na Rozcestí or from Výrovka hut.

You can cross-country ski to Pláně from Svatý Petr Ski Resort using the Krkonoše magistrála (the Giant Mountains arterial road) via Krásná pláň crossroad it is about 5.6 km with the elevation of ca. 270 m. Or you can use the cableway to Pláně.

There is free access to all the above mentioned cross-country skiing tracks. The tracks are regularly maintained, therefore we ask pedestrians not to damage the cross-country skiing tracks with their walking.

Die Trasse „Bud' fit“

Die Langlauftrasse „Bud' fit“ (Sei Fit) befindet sich 1,8 km vom Zentrum der Stadt Špindlerův Mlýn und 800 m von der untenliegenden Station der Seilbahn Medvědin, und zwar flussaufwärts der Elbe in Richtung nach Labský důl (Elbgrund). Der Ausgangspunkt dieser Trasse befindet sich in der Nähe vom Zusammenfluss von Labe (der Elbe) mit Bílé Labe (der Weißen Elbe), bei der Informationshütte von KRNA Pu. Diese Trasse ist insgesamt **8 km** lang (4 km nach Labský důl (Elbgrund) und 4 km zurück) und ist regelmäßig gepflegt. Diese Trasse für klassisches Skilaufen mit der Überhöhung von fast 130 m ist für alle Altersklassen sowohl für Konditionsstärkung, als auch für Erholungsskilaufen geeignet.

Skilaufrassen Horní Mísečky

Im Areal der Skilaufrassen in Horní Mísečky gibt es ein Skilaufstadion zur Verfügung. Es bietet ausgezeichnet gepflegte Trassen für klassischen Langlauf und Ski-Skating. Die Trassen in der Länge von **1,5 km, 2 km, 3 km, 5 km, 7,5 km und 10 km** erfüllen die Bedingungen für Weltcup. Im Raum von Start und Ziel gibt es Umkleieräume, Toiletten und Imbiss.

Horní Mísečky ist guter Ausgangspunkt für Langlaufausflüge nach Zlaté návrší (Goldene Höhe), zu Labská bouda (Elbehütte), und weiter nach Sněžné jámy (Schneegruben), auch für die Touren auf die Gebirgskämme der Riesengebirge in Richtung Špindlerova bouda (Spindlerbaude), weiter z.B. auf Sněžka (die Schneekoppe), oder auf die andere Seite zu Voseká bouda (Vosecká Baude) und nach Harrachov, oder um Kotel (Kessel) nach Dvoračky Baude und Rezek, oder nach Rokytnice nad Jizerou.

Aus dem Areal führt eine andere Langlauftrasse nach Janova hora (Johannes Berg) über Rovinka und Třidomí zurück nach Horní Mísečky. Aus Rovinka es ist möglich zu Trassen in Richtung Benecko, oder Žalý und Herlíkovice, bzw. weiter über Křížovky bis nach Vrchlabí fortzusetzen.

Nach Horní Mísečky aus Špindlerův Mlýn (Spindlermühle) kommen Sie mit dem sogenannten Vodovodní cesta (Wasserweg) aus dem Skiareal Medvědin (etwa 3 km mit der Überhöhung von etwa 280 m; Vodovodní cesta (den Wasserweg) können Sie auch in Bedřichov anschließen), oder Sie können sich den Weg leichter machen und zwar mit der Seilbahn nach Medvědin zu fahren und aus Medvědin können Sie mit der Langlauftrasse nach unten Schilaufen oder auf der Touristspiste Schifahren.

Skilaufrassen Pláně mit Umgebung

Im Gebiet von Pláně können Sie mehr als **20 km** von gepflegten Langlauftrassen benutzen. Die bedeutendsten Orientierungspunkte für Sie sind: der Kreuzweg Krásná Pláň, die Kreuzung U srubu und die obere Seilbahnstation St. Peter – Pláň.

Aus Pláně können Sie sich in Richtung Stoh (Heuschöber), Klínové boudy (Keilbuden), über Výrovka (Geiergucke) und Luční bouda (Wiesenbaude) auf den höchsten tschechischen Berg Sněžka (die Schneekoppe) auf den Weg machen. Andere Langlauftrasse führt nach Strážný, die sogenannte Riesengebirgsmagistrála (Krkonošská magistrála) führt dann bis nach Pec pod Sněžkou, wohin Sie auch geraten können, wenn Sie die Trasse aus Chalupa Na Rozcestí oder aus

Výrovka (Geiergucke) benutzen.

Nach Pláně ist es auch möglich mit Langlaufskier oben zu fahren, und zwar aus dem Areal von St. Peter auf der Riesengebirgsmagistrála (durch den Kreuzweg na Krásné Pláni, ist es etwa 5,6 km mit der Überhöhung von etwa 270 m). oder, Sie können nach Pláně mit der Seilbahn fahren.

Der Eintritt auf alle oben genannten Skilaufrassen ist frei. Die Trassen sind regelmäßig gepflegt, deswegen bitten wir die Fußgänger, dass sie die Langlauftrassen mit Fußgang nicht schädigen.

Trasa „Bądź fit“

Miejska, narciarska trasa biegowa „Bądź fit“ znajduje się w odległości 1,8 km od centrum Szpindlerowego Młyna i 800 m od dolnej stacji kolejki linowej Medvědin, pod prąd rzeki Łaby w kierunku Łabskiego Kotta. Początek trasy usytuowany jest w pobliżu zbiegu Łaby z Białą Łabą, obok Centrum Informacyjnego Karkonoskiego Parku Narodowego. Systematycznie utrzymywana narciarska trasa biegowa, licząca w sumie **8 km** (4 km do Łabskiego Kotta i 4 km z powrotem), przeznaczona jest do klasycznego narciarstwa biegowego. Trasa o przewyższeniu wynoszącym niecałe 130 m nadaje się dla wszystkich kategorii wiekowych. Można na niej poprawiać kondycję lub uprawiać rekreacyjne narciarstwo biegowe.

Trasy biegowe Horní Mísečky

Na terenie kompleksu tras biegowych Horní Mísečky znajduje się stadion narciarstwa biegowego, z wysmienicami utrzymywanymi trasami do klasycznych i łyżwowych biegów narciarskich. Trasa o długości **1,5 km, 2 km, 3 km, 5 km, 7,5 km i 10 km** spełniają parametry stawiane torom, na których odbywają się zawody Pucharu Świata. Na starcie i na mecie znajdują się szatnie, sanitariaty i punkty gastronomiczne.

Horní Mísečky to dobry punkt wyjściowy wycieczek na nartach biegowych na szczyt Zlaté návrší, do schroniska Labská bouda i do Śnieżnych Kottów, a także wspinaczek po szczytach Karkonoszy w kierunku schroniska Špindlerova bouda i dalej, na przykład na Sněžkę, lub w przeciwnym kierunku do schroniska Vosecká bouda i do Harrachova, ewentualnie koło szczytu Kotel do schroniska Dvoračky i ośrodka Rezek lub do Rokytnice nad Jizerą.

Kolejna utrzymywana trasa biegowa prowadzi z tego kompleksu do ośrodka Janova hora, przez przełęcz Rovinka i osadę Třidomí z powrotem do osady Horní Mísečky. Z Rovinki można dojechać do tras prowadzących do miejscowości Benecko lub Žalý i Herlíkovice, ewentualnie dalej, przez przełęcz Křížovky, do samego Vrchlabí.

Ze Szpindlerowego Młyna można dotrzeć do ośrodka Horní Mísečky tzw. Trasą Wodociągową z ośrodka narciarskiego Medvědin (ok. 3 km z przewyższeniem ok. 280 m; na Trasę Wodociągową można wjechać również w Bedřichovie) albo uprościć sobie drogę wjeżdżając wyciągiem krzesłkowym na Medvědin, z którego można dojechać do ośrodka Horní Mísečky szlakiem biegowym lub turystyczną, zjazdową trasą narciarską.

Trasy biegowe Pláně i okolice

W rejonie „Pláni“ znajduje się ponad **20 km** utrzymywanych, narciarskich tras narciarstwa biegowego. Głównie punkty orientacyjne to rozdroże Krásná Pláň, skrzyżowanie U srubu i górna stacja kolejki linowej Svatý Petr – Pláň.

Z Pláně można wyruszyć w stronę góry Stoh, przez osadę Klínové boudy oraz schroniska Výrovka i Luční bouda na najwyższy szczyt w Czechach, Sněžkę. Kolejny szlak narciarstwa biegowego prowadzi także do miejscowości Strážné. Tak zwana Magistrála Karkonoska biegnie aż do miejscowości Pec pod Sněžkou, dokąd można dotrzeć również trasą, która prowadzi z Chalupy Na Rozcestí lub ze schroniska Výrovka.

Na Pláně można dotrzeć na nartach biegowych z ośrodka narciarskiego Svatý Petr po tzw. Magistrali Karkonoskiej (szlak prowadzący przez rozdroże na Krásné Pláni liczy ok. 5,6 km z przewyższeniem ok. 270 m). Na Pláň można także wjechać kolejką linową.

Wszystkie wymienione trasy narciarstwa biegowego są bezpłatne. Trasy są systematycznie utrzymywane, dlatego prosimy turystów poruszających się pieszo, by nie wchodzili na trasy narciarskie i nie niszczyli ich.



mestospindleruvmlyn.cz

Turistické informační centrum | Špindlerův Mlýn 173
tel.: + 420 499 523 656

Horská služba | nonstop SOS, tel.: + 420 1210

