

Aktivně v přírodě

CENTRUM SEVERSKÝCH SPORTŮ CERTIFIKOVANÉ NĚMECKÝM
LYŽAŘSKÝM SVAZEM (DSV) – HORNÍ BAVORSKÝ LES / ČESKÝ LES

TOURISM



NA SNĚŽNICÍCH PĚŠÍ TURISTIKA
ELEKTROKOLA BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ
RELAXACE & PŘÍRODA
NORDIC WALKING
MTB TRAILY ZIMNÍ TURISTIKA



www.ceskylesaktivne.com





VITEJTE

V srdci česko-bavorského hraničního hřebene a v „trojúhelníku měst“ Domažlice – Furth im Wald – Waldmünchen leží region jako stvořený pro sport v přírodě – „**Horní Bavorský les / Český les**“. Příznivci severských sportů tu najdou první přeshraniční centrum severských sportů certifikované německým lyžařským svazem (DSV), které nabízí celkem 150 km certifikovaných tras.

Ve skvostné horské kulise si ve výšce 600 – 1.042 metrů nad mořem přijdou na své především outdooroví sportovci. V létě – nordic walking, pěší turistika a horská cyklistika. V zimě – běžecké lyžování a procházky na sněžnicích.

Vychutnejte si pohyb a zážitky v přírodě nedotčené krajiny. A pro nerušené soužití lidí a zvíře – zůstávejte prosím na cestách!



OBSAH

Doporučení našich sportovních hvězd	4
POZNÁVEJTE REGION PĚŠKY – AKTIVNĚ V PŘÍRODĚ	6
Pěšky po Zelené střeše Evropy	8
Severská chůze – nejzdravější sport	10
Fascinující - trailový běh	12
OBJEVUJTE REGION NA KOLE – AKTIVNĚ V PŘÍRODĚ	14
Buďte v pohodě – sedněte na kolo	16
Horská kola – závan dobrodružství	18

REGION V ZIMNÍM OBDOBÍ – AKTIVNĚ V PŘÍRODĚ	20
Běžecké lyžování – přeshraniční sport	22
Procházky na sněžnicích – našlapujte tiše	24
Zimní turistika – odpočinek a zábava pro celou rodinu	26
ODHALTE ZÁZRAKY PŘÍRODY	28
Přírodou s průvodcem - informace o ochraně přírody	30
Panoramatická mapa regionu	32
Nabídky dalších volnočasových aktivit / kontakt	34



Kateřina Razýmová



Česká šampionka a reprezentantka v běhu na lyžích. Účastnice mistrovství světa v Seefeldu a zimních olympijských her v Pchjongčchangu (KOR).

Pocházím z Postřekova, obce nedaleko Čerchova. Mé první krůčky na lyžích jsem absolvovala se svými rodiči na louce v Caparticích. Když jsem pak byla starší, poprvé jsem začala běhat kolem Čerchova. Bylo hodně sněhu a ty zasněžené stromy – zkrátka úplná zimní pohádka. To jsou pro mne nejkrásnější vzpomínky na zimu, když jsem byla malá. Teď cestuji po celé Evropě a účastním se mnoha běžeckých závodů. Když jsem doma, těším se na naše skvělé stopy. Tento areál je mou srdeční záležitostí a denně upravované stopy – to je zkrátka bezvadné, vím, že to není samozřejmost. Přejí centru Bavorský les / Český les - **Aktivně v přírodě** - mnoho úspěchů.

Srdečně zdraví Kateřina Razýmová

Rainer Steinberger



Vítěz rakouského mistrovství světa v ultracyclingu. Vítěz Race across Italy, Rad am Ring a dalších národních cyklistických závodů v ultracyclingu. Bývalý špičkový triatlonista.

Ve Furthu jsem jako doma! Ačkoliv to mám do Furth im Wald 30 km, jezdím sem v létě několikrát týdně. Ať už na závodním nebo na horském kole, mnoho mých tras vede právě přes Furth a Waldmünchen. Už jako dítě jsem využíval blízký lyžařský areál u Furthu. Později jsem mezi Gibachtem a Čerchovem podnikal své první pokusy na běžkách. Také mé děti se na Voithenbergu učily lyžovat. Moje rodina i já rádi využíváme místní sportovní nabídku, ať už se jedná o Běh na Gibacht (Gibacht-Berglauf) nebo jednoduše jen o sáňkování. Další bezvadnou akcí regionu je oblíbený „dračí triatlon“ (Drachentriathlon). Jako bývalý triatlonista z toho mám velkou radost. Obdivuji iniciativu lidí, kteří zde žijí a pracují.

Zdraví Rainer

Eric Frenzel



Závodí v severské kombinaci. Dvojnásobný olympijský vítěz, několikanásobný mistr světa (za jednotlivce i družstva) a celkový vítěz Světového poháru 2013 až 2017.

„Pracovně“ se v zimě pohybuji v lyžařských stopách a po lyžařských můstcích na celém světě. V létě pak na novou závodní sezonu trénuji mimo jiné na horském kole a při běhu. Proto mě obzvláště těší, že nedaleko mé druhé domoviny – Flossenbürgu, v okolí Gibachtu a Čerchova, vzniklo toto velkolepé certifikované celoroční centrum severských sportů. Jako sportovec vím jedno: bez vášně a výdrže nepříjde úspěch. Proto gratuluji všem „makáčům“, především mým přátelům z lyžařského klubu Furth im Wald. „Vaší skvělé práci není odměnou pouze certifikát německého lyžařského svazu, ale také ocenění Bavorského zemského sportovního svazu za přínos pro životní prostředí, a sice za udržitelnost. Srdečně blahopřeji! Uvidíme se ve stopě, na trase či na trailu. A zůstaňte aktivní!“

Váš Eric Frenzel

Markus Mingo



Mistr Německa v ultratrailu na Zugspitze. Vítěz běhu Trans-Alpine-run z Garmisch do Brixenu. Vítěz mnoha národních soutěží v trailovém běhání.

Jsem učitelem 2. stupně místní základní školy a Furth im Wald je tak mým druhým domovem. Proto často využívám „město skolení draka“ jako nástupní místo pro svůj všestranný trénink. Ať už je to běh, běžecké lyžování, výjezd na horském kole či výstup na lyžích. Líbí se mi především singletreily mezi Voithenbergem, Gibachtem a Čerchovem: Technicky středně náročné, v nádherné krajině a atraktivní v každé roční době – ráj pro trailové běžce.

Moc by mne těšilo, kdyby trasy využívalo ještě více outdoorových sportovců a poznali tak, co nové přeshraniční centrum severských sportů nabízí.

Váš Markus Mingo



Tady můžete mít všechno. Pohyb i krásnou přírodu.

Začněte si turistické boty, nastavte si správně hůlky na nordic walking, vyberte si vhodnou trailovou obuv!

A jde se na to: vydejme se pěšky – s hůlkami – nebo na trail přes bavorsko/český horský hřeben. V regionu **Aktivně v přírodě** Horní Bavorský les / Český les na vás čekají senzační túry, nádherné výhledy a úžasné zážitky v přírodě.





TURISTIKA

Pěšky po Zelené střeše Evropy

Více než 180 km turistických tras – pro všechny věkové skupiny – mnoho variant přeshraničních okruhů – bezvadné značení. Ať už oddechová malá procházka nebo celodenní výlet na Čerchov „po stopách Železné opony“.

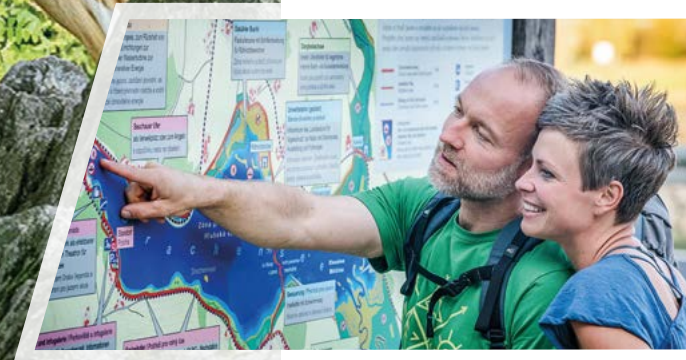
Pěší turistika v regionu **Aktivně v přírodě** Horní Bavorský les / Český les znamená chodit nádhernou přírodou – potrénovat smysly a přitom nacházet vnitřní klid a načerpat nové síly.

Speciální tip: Prémiová německá turistická trasa „Goldsteig“ prochází právě naším regionem **Aktivně v přírodě**.



ERIC FRENZEL

„V nádherné středohorské krajině si vychutnáte sport v každé roční době. Region je protkán turistickými stezkami.“





NORDIC WALKING

Severská chůze – nejzdravější sport

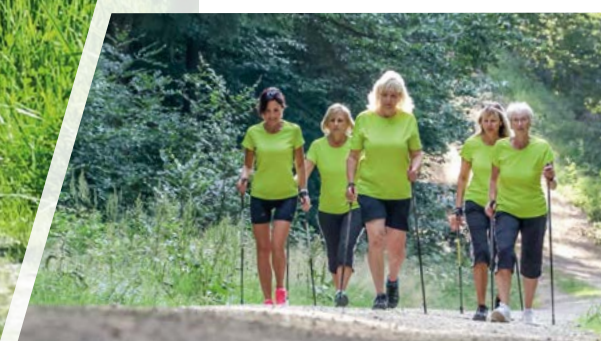
Ať už na úžasném panoramatickém okruhu od Skleněného kříže (Glaskreuz) na Tři znaky nebo na náročnější trase přímo po hranici – v této jedinečné krajině je mnoho příležitostí pro trénink.

Sít' našich tras pro severskou chůzi odpovídá kvalitativním kritériím německého lyžařského svazu (DSV). Společně s informacemi rozmístěnými po trasách (popis techniky, měření pulzu, zahřívací cviky, posilování a protahování) Vám nabízíme obsáhlé možnosti, jak se tento vytrvalostní sport naučit a jak ho správně provozovat.



KATEŘINA RAZÝMOVÁ

„Jako člen českého národního týmu v běžeckém lyžování využívám pro svůj trénink sít' cest a tras i v létě.“





TRAIL RUNNING

Fascinující - trailový běh

Při „trail runningu“ si čerstvý horský vzduch a přírodu vychutnáte z té nejkrásnější stránky.

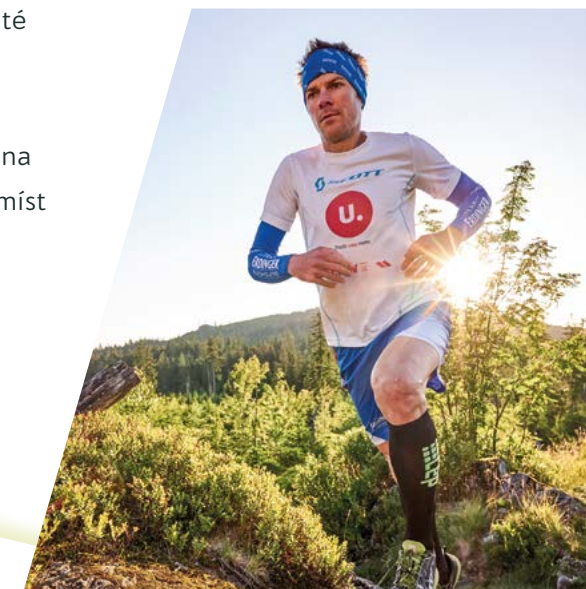
Pět tras o celkové délce 34 km se svými 1.600 výškovými metry čeká na to, až je objevíte – kolem přírodních památek, historicky zajímavých míst v pohraničí i monumentálních skalních útvarů.

Trasy se výborně hodí k tréninku pro všechny běžce, kteří se chtějí účastnit regionálních trailových běžeckých závodů.



MARKUS MINGO

„Líbí se mi singeltraily mezi Voithenbergem, Gibachtem a Čerchovem: Technicky středně náročné a v nádherné krajině.“



NA KOLE



„Na pohodu“ nebo na trail. Tempo si určíte sami.

Na nejvyšší nebo na nejnižší převod, s baterií nebo bez – na kole či elektrokole můžete pohodlně brázdit naším regionem a zažívat v přírodě nezapomenutelné.

Pro ambicióznější sportovce máme v našem regionu **Aktivně v přírodě** krásné traily pro horská kola s dechberoucími výhledy do kraje.



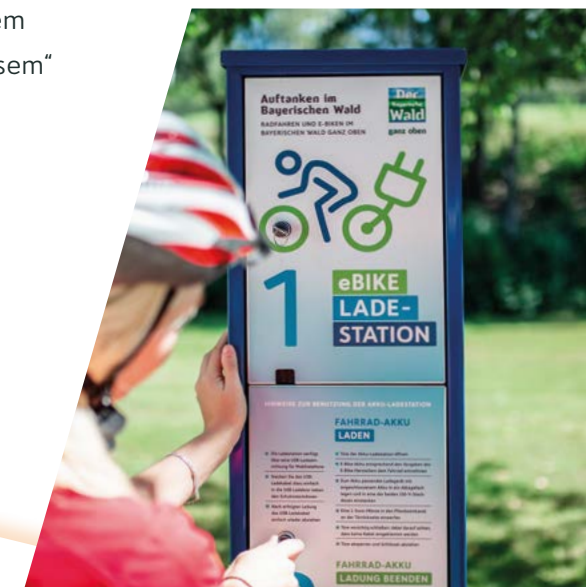


CYKLISTIKA A ELEKTROKOLA

„Iron curtain trail“ ale i oddechové okruhy

Cyklistika a elektrokola na úžasných trasách v Bavorském a Českém lese. Ať už jako cíl jedné z etap vícedenního výletu „Zeleným pásem“ nebo jako nástupní místo pro cyklo vyjížďky, které si vychutnáte – údolím řek a po stinných lesních cestách.

Síť nabíjecích stanic pro elektrokola zaručí uživatelům elektrokol neustálý a dostatečný přísun energie. Uzavíratelné boxy jednotlivých stanic najdete podél oblíbených cyklotras v rekreační oblasti Waldmünchen (Waldmünchner Urlaubsland) až po vrcholky Hohenbogu.



RAINER STEINBERGER

„V létě sem jezdím několikrát týdně, protože mnoho mých oblíbených cyklotras – ať už na závodním nebo horském kole – vede přes Furth a Waldmünchen.“





MTB

Na horském kole – závan dobrodružství

Region **Aktivně v přírodě** – Eldorádo pro fanoušky horské cyklistiky. Navíc tudy vede jeden z top MTB trailů východního Bavorska – „TransBayerWald“. Patnáct báječných tras o celkové délce více než 750 km čeká na to, až je objevíte a projedete. Dobrodružné pohraniční traily, ale i mírnější panoramatické trasy s idylickými sruby jsou skvěle značené a nabízí bikerům různé stupně obtížnosti.

Ovšem i zde pro nás platí – buďme na kole ohleduplní k přírodě. Zůstaňte na vyznačených trasách, přispějete tak k udržitelnosti této sportovní nabídky.



ERIC FRENZEL

„Obsáhlá nabídka atraktivních tras různého stupně obtížnosti splní téměř každé přání a vyhoví téměř všem nárokům fanoušků horských kol.“



SPORTOVNÍ A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V ZIMNÍM RÁJI

Nechte se překvapit malým, ovšem velmi pěkným zimním sportovním rájem. Pravým požitkářům nabízí celoroční přeshraniční centrum severských sportů certifikované německým lyžařským svazem právě v chladném ročním období nedotknutou krajinu podél německo-českého hraničního hřebene. Nenechte bez povšimnutí 12 běžeckých tras, 5 trailů pro sněžnice a více než 10 upravovaných cest pro zimní turistiku! Tak kdy naskočíte do stopy?





BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ

Hraničním hřebenem zaznívá „Grüß Gott!“ i „Ahoj!“

Sít tras o celkové délce 82 km běžkařských stop pro klasický styl i bruslení nabízí působivé zážitky na skvěle upravených stopách. Sklouznete se v krajině jako malované a navštívíte přitom vyhlídková místa s impozantním výhledem.

V regionu **Aktivně v přírodě** mají ty nejlepší podmínky jak začátečníci, tak pokročilí, profesionální sportovci, ale i sportovci s postižením.

A po výkonu? Den můžete perfektně zakončit ve starodávných útulnách a hospůdkách.



ERIC FRENZEL

„Vyznavači zimních sportů tu mají díky přeshraničním běžkařským trasám pro bruslení i klasický styl ty nejlepší podmínky.“





NA SNĚŽNICÍCH

Jen tak tiše našlapovat zimním lesem

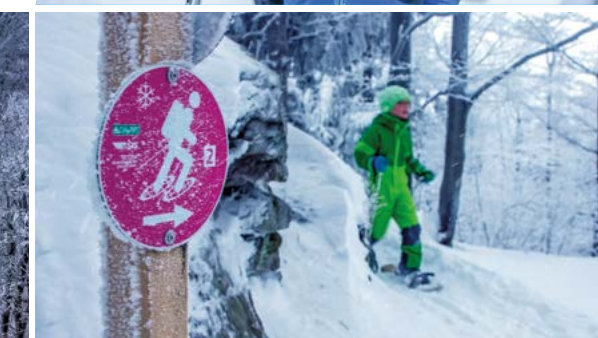
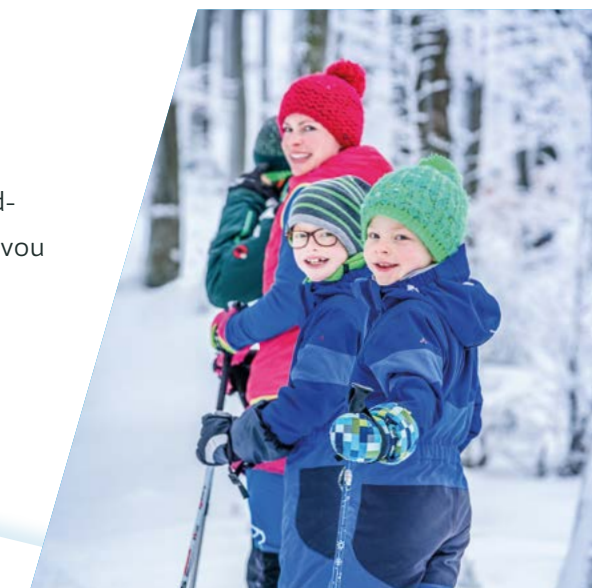
Čerstvý vzduch, křupavý nový sníh, klid a krása zimního horského hřebene – to vše jsou procházky na sněžnicích v regionu Horní Bavorský les / Český les – **Aktivně v přírodě**.

Na 33 kilometrech nabízíme pět různých trailů pro sněžnice. Od snadného okruhu na sluncem zalité louce na Althütte až po 11takilometrovou „královskou trasu“ do výšky 1.042 m k vrcholu Čerchova.



KATEŘINA RAZÝMOVÁ

„Vzpomínám ráda na dětství, když bylo hodně sněhu, a na zasněžené stromy – úplná zimní pohádka. Na konci túry čekal horký čaj a sladká odměna.“



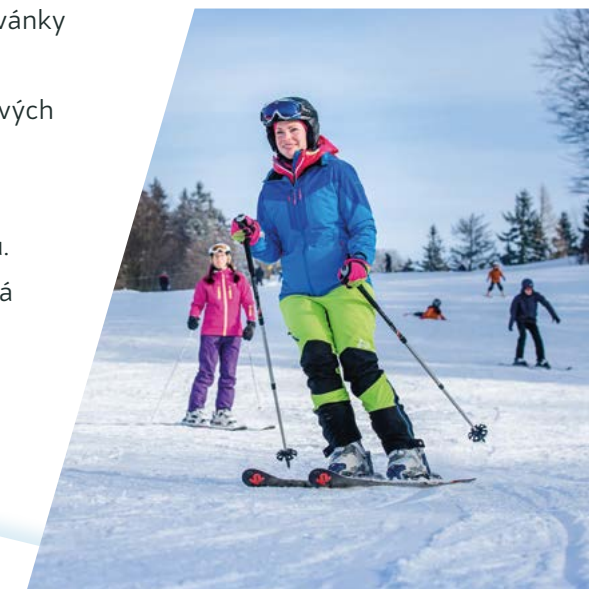


ALPSKÉ LYŽOVÁNÍ A SÁŇKOVÁNÍ

Tady se Vám splní zimní sen

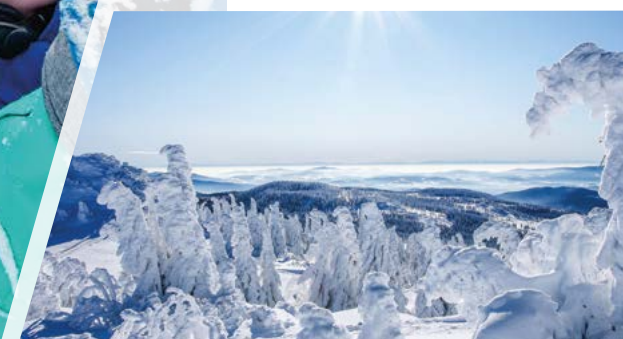
Region **Aktivně v přírodě** nabízí podmínky pro veškeré zimní radovánky celé rodině: alpské lyžování na Althütte, na Voithenbergu či na Hohenbogenu. Sáňkování s vlekem na Althütte a v centru volnočasových aktivit Hohen Bogen. Nebo co si třeba zabruslit v Domažlicích?

Vše je připraveno na vydařený zimní slunečný den strávený s rodinou. Zasněžené kopce, čistý horský vzduch a okouzující krajina přímo láká k tomu, abyste ji poznávali při procházkách po senzačních cestách upravených na zimní turistiku.



RAINER STEINBERGER

„Mé děti se učily lyžovat na Voithenbergu. Moje rodina i já rádi využíváme místní sportovní nabídku, ať už se jedná o Běh na Gibacht nebo jednoduše jen o sáňkování.“



PŘÍRODA



Zklidní i vzruší. Odhalte zázraky přírody.

Krajina regionu Horní Bavorský les / Český les – **Aktivně v přírodě** – je jedinečná a na obou stranách hranice má statut chráněné krajinné oblasti.

Poznávejte Horní Bavorský les (Oberer Bayerischer Wald) a Český les na vlastní pěst nebo s odborným průvodcem. Kochejte se a „nadýchejte se lesa“.





OCHRANA PŘÍRODY

Přírodu objevujme, užívejme a chraňme

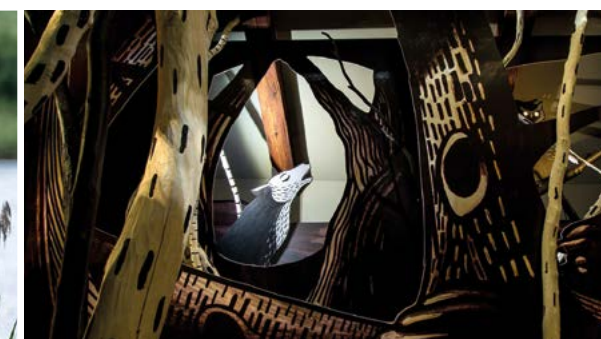
Kvalifikovaní průvodci se v české i německé chráněné krajinné oblasti starají o předávání svých vědomostí. Nabízí množství procházek a exkurzí s průvodcem.

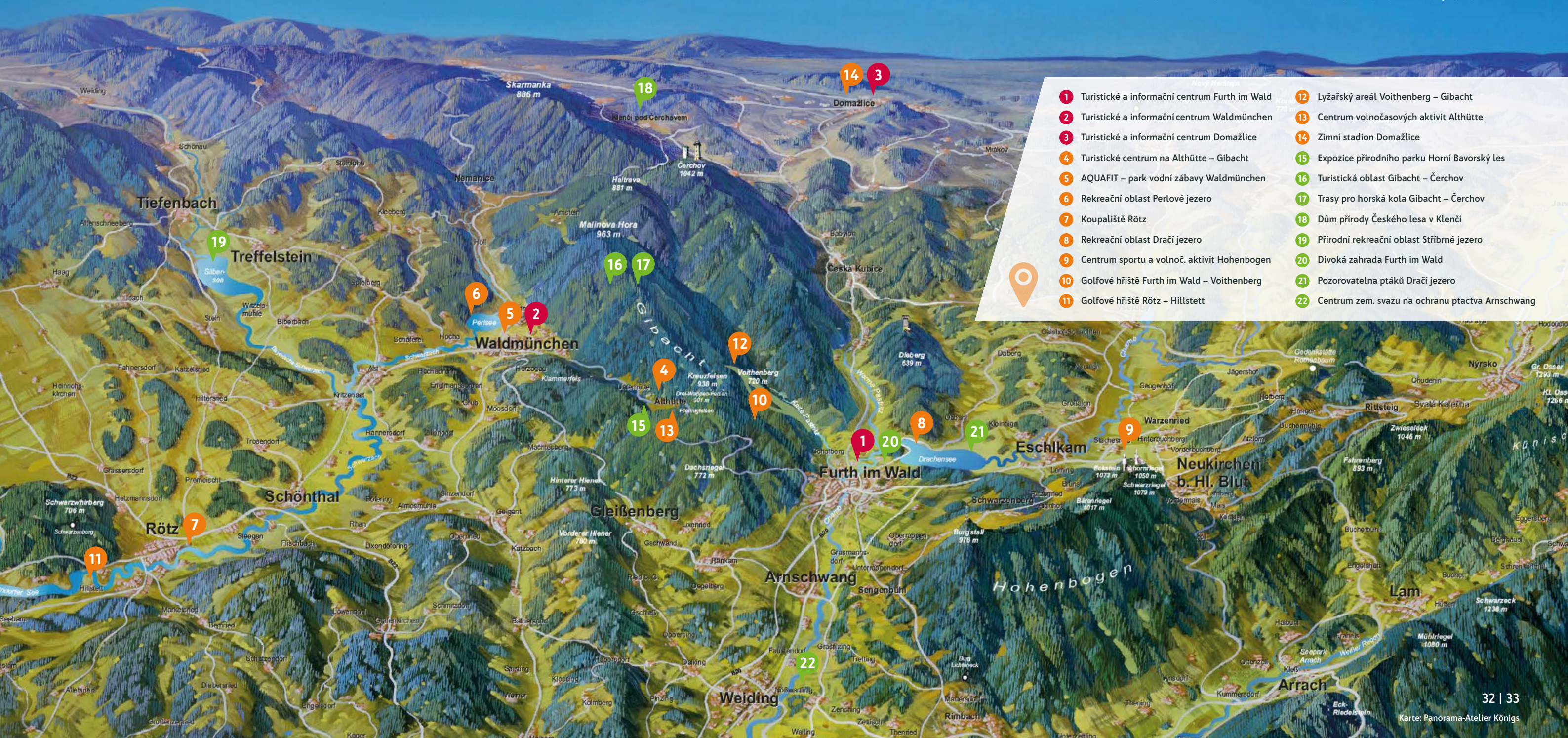
Domem přírody Českého lesa v Klenčí Váse na cestě časem provede jeho maskot, čáp bílý. Vysvětlí Vám poutavou formou důvody změn v krajině Českého lesa. V expozici správy bavorského přírodního parku na Althütte se můžete ponořit do fauny a flory typického bukového lesa. Návštěvníci jsou zde informováni o životním prostoru zvěře a rostlin v bukovém lese. Kdo se rád stěhuje do bývalých hnízdišť datla černého? Proč se plchovi velkému přezdívá sedmispáč? To a mnohem víc se dozvíte právě zde.



MARKUS MINGO

„Jakožto učitel 2. stupně místní základní školy ve Furth im Wald mi má vlast a její nedotčená příroda velmi leží na srdci. Správa přírodního parku Horní Bavorský les, jakož i správa CHKO Český les jsou proto důležitým pilířem při ochraně přírody.“





- | | |
|---|---|
| 1 Turistické a informační centrum Furth im Wald | 12 Lyžařský areál Voithenberg – Gibacht |
| 2 Turistické a informační centrum Waldmünchen | 13 Centrum volnočasových aktivit Althütte |
| 3 Turistické a informační centrum Domažlice | 14 Zimní stadion Domažlice |
| 4 Turistické centrum na Althütte – Gibacht | 15 Expozice přírodního parku Horní Bavorský les |
| 5 AQUAFIT – park vodní zábavy Waldmünchen | 16 Turistická oblast Gibacht – Čerchov |
| 6 Rekreační oblast Perlové jezero | 17 Trasy pro horská kola Gibacht – Čerchov |
| 7 Koupaliště Röt | 18 Dům přírody Českého lesa v Klenčí |
| 8 Rekreační oblast Dračí jezero | 19 Přírodní rekreační oblast Stříbrné jezero |
| 9 Centrum sportu a volnoč. aktivit Hohenbogen | 20 Divoká zahrada Furth im Wald |
| 10 Golfové hřiště Furth im Wald – Voithenberg | 21 Pozorovatelná ptáků Dračí jezero |
| 11 Golfové hřiště Röt – Hillstett | 22 Centrum zem. svazu na ochranu ptactva Arnschwang |

**Golfový klub Furth im Wald**

Voithenberg 3
93437 Furth im Wald
www.gc-furth.de

**Golfový klub u Eixendorfského jezera**

Hillstett 69
92444 Rötz
www.golf-eixendorfer-see.de

**Rekreační oblast Perlové jezero**

restaurace „Perlsee“ • Alte Ziegelhütte 4
93449 Waldmünchen
www.bayerischer-wald-ganz-oben.de

**Rekreační oblast Stříbrné jezero**

Silberseestraße
93492 Treffelstein
www.bayerischer-wald-ganz-oben.de

**Přírodní koupaliště Dračí jezero**

Dabergestraße 31
93437 Furth im Wald
www.furth.de

**Koupaliště Rötz**

Bräumeisterweg 16
92444 Rötz
www.roetz.de

**AQUAFIT, park vodní zábavy**

Dr.-Matthias-Lechner-Straße 4
93449 Waldmünchen
www.erlebnisbad-aquafit.de

**Centrum volnoč. aktivit Dračí jezero**

Burgstraße 1
93437 Furth im Wald
www.furth-drachensee.de

**Zimní stadion Domažlice**

U Zimního stadionu 291
344 01 Domažlice
www.sportoviste-domazlice.cz

KONTAKT

Poradenství a plánování dovolené

IMPRESSUM

Vydali
Werbe-gemeinschaft
Hohenbogenwinkel und
Waldmünchner Urlaubsland,
Svazek Domažlicko,
Město Domažlice,
Všechna práva vyhrazena.

Grafická úprava
LABOR 2 – Designagentur
Christian Vill – Bad Kötzting

Foto
Turistická informační centra
regionu, AdobeStock, Marco
Felgenhauer, Fluglinse, Robert
Mückl, QXXQ, Lisa Stöberl,
Pavlaína Uhrová

**TUR. INFOCENTRUM
FURTH IM WALD**

Schloßplatz 1
93437 Furth im Wald

TELEFON
+49 (0) 9973 509-80

E-MAIL
tourist@furth.de

www.bayerischer-wald-ganz-oben.de

**TUR. INFOCENTRUM
WALDMÜNCHEN**

Marktplatz 16
93449 Waldmünchen

TELEFON
+49 (0) 9972 307-25

E-MAIL
tourist@waldmuenchen.de

**MĚSTSKÉ INFORMAČNÍ
CENTRUM DOMAŽLICE**

nám. Míru 51 *
344 01 Domažlice

TELEFON
+420 379 725 852

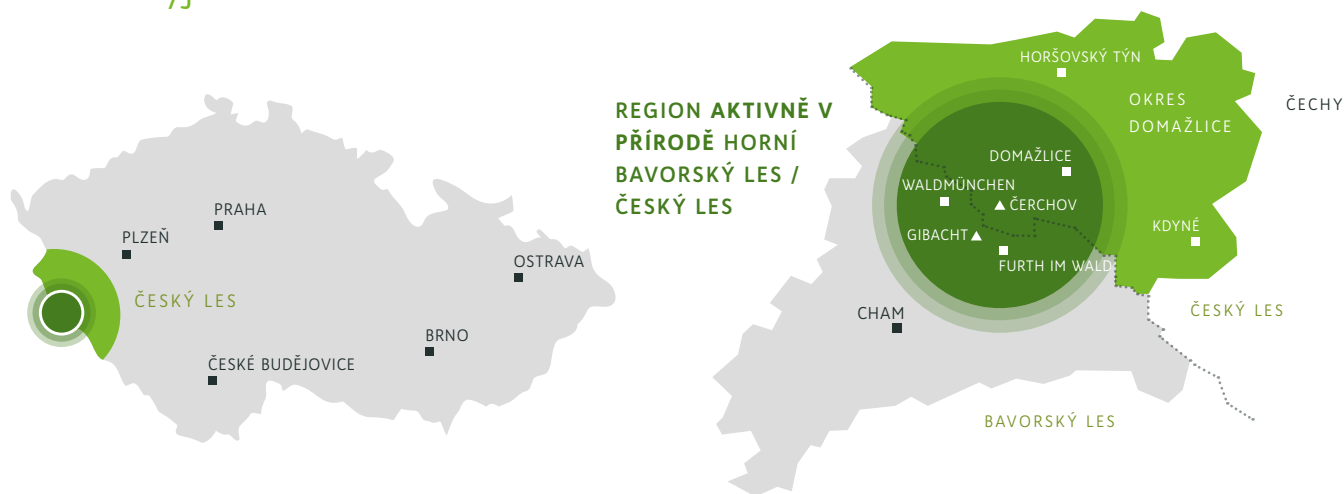
E-MAIL
infocentrum@idomazlice.cz
destinace@ceskyles.eu

www.ceskyles.eu





Přidte hyjtu a budte aktivní. V Čechách. V Českém lese.



TOURISM



NAŠE WEBOVÉ STRÁNKY

www.ceskylesaktivne.com

www.ceskyles.eu

www.svazekdomazlicko.cz



Europäische Union
Evropská unie
Evropský fond pro regionální rozvoj
Evropský fond pro regionální rozvoj



Ziel ETZ | Cíl EÚS
Freistaat Bayern – Tschechische Republik
Česká republika – Svobodný stát Bavorsko
2014 – 2020 (INTERREG V)

