



## Konstantinovy Lázně

Kraj: Plzeňský

Správní obvod: Stříbro

Nadmořská výška: 520 m n. m.

Počet obyvatel: 901

Adresa URL: [www.konst-lazne.cz](http://www.konst-lazne.cz)

Okres: Tachov

GPS souřadnice: 49.881153N, 12.977870E

První pís. zmínka: 1838 (186 let)

PSČ: 349 52

## Sportovní možnosti Konstantinovy Lázně

### Naučná stezka HRADIŠŤSKÝ VRCH

Okruh je dlouhý 5 km. Začátek je na jižním okraji Konstantinových Lázní - na kraji lesa vedle požární nádrže. Odtud lze jít také po stezce Ke Studánce lásky. Stezka byla vytyčena v r. 1998. Na trase je rozmístěno 6 zastavení popisujících archeologické naleziště starého slovanského hradiště (národní kulturní památka) - historie pravěkého osídlení z halštatského období pozdní doby bronzové a výskyt vzácných a pozoruhodných rostlin a živočichů v této lokalitě, kde je na ploše 12,79 ha vyhlášena přírodní rezervace Hradištský vrch. V blízkosti 5. zastávky jsou také překrásné výhledy do okolí.

### Naučná stezka KE STUDÁNCE LÁSKY

Naučná stezka byla otevřena 9. června 2007. Leží na území regionu GeoLocí, který je součástí Česko - Bavorského geoparku. Stezka má celkem 6 zastavení a délku 7,5 km. Je značena obousměrně a je vhodná i pro cyklisty. Na významnějších místech je i příjemné posezení. Stezka začíná i končí v Konstantinových Lázních od turistického rozcestníku "U nádrže". První tabule se nachází v Konstantinových Lázních poblíž lázeňského domu Alžbětin dvůr. Je zaměřena na historii Konstantinových Lázní. Druhá tabule pod silnicí Konstantinovy Lázně-Kokašice seznamuje s geologickými souvislostmi utváření zdejší krajiny a přírodního bohatství - zde je první minerální vývěr. Třetí tabule je u Studánky lásky - minerálního vývěru u potoka Hadovky poblíž osady Břetislav a popisuje co lze najít a vidět v okolí. Vývěr docela chutné minerálky těsně u břehu potoka zachytili kdysi sedláci do dubového sudu a díky lákavé pověsti k němu zamířil ne jeden pár. Lidová pověst tvrdí, že pokud se ze "Studánky lásky" napijí milenci, jejich láska nikdy nevyhasne. Čtvrtá tabule o 100 m dále u železničního viaduktu je věnována železniční trati Pňovany-Bezručice, její historii, technickým parametrům a dalším zajímavostem. Když po kolejích ještě jezdila "pára", doplňovaly lokomotivy potřebnou vodu pomocí vodního jeřábu z nedaleké jímky u Hadovky. Jeřáb sloužil mašinkám až do r. 1969. Pátá zastávka je umístěna na úpatí Hradištského vrchu na bývalé rampě lanovky a popisuje tuto břetislavskou technickou památku. Lanovka od počátku 20. století přepravovala na principu gravitace důlní vozíky naložené čedičem z lomu na úbočí Hradištského vrchu k vagonům na železniční vlečce. Lanovku v r. 1956 vystřídaly nákladáky. Poslední šestá tabule je již v Konstantinových Lázních u požární nádrže a je věnována také Konstantinovým Lázním - pramenům, lázeňským budovám apod. Nedaleko šesté zastávky je začátek naučné stezky Hradištský vrch. Na podzim roku 2006 bylo vybudováno Nordic Walking Centrum i v Konstantinových Lázních. Nordic Walking je zde provozováno dvěma způsoby:

1. organizovaně - výuka techniky s instruktorem (základní i pokročilý kurz) - v Konstantinových Lázních jsou



k dispozici celkem 4 vyškolení instruktoři a pro případné zájemce se za příznivou cenu pravidelně organizují základní i pokročilé lekce. Cena jedné lekce je 100,- Kč na osobu a lekce trvá 1 hodinu. V této ceně je i zapůjčení našich Nordic Walking holí. Přijďte si k nám vyzkoušet tuto relativně novou techniku chůze a určitě nebudete litovat.

2. individuálně - zájemci si mohou zapůjčit hole v lázeňském hotelu Jirásek, kde je v současné době k dispozici 30 párů nových velice kvalitních holí (značka Gabel) s nastavitelnou výškou podle potřeby. V rámci vybudování Nordic Walking Centra v Konstantinových Lázních byly zmapovány a vyznačeny 3 různě obtížné trasy. Průběh těchto tras byl veden takovým terénem, aby byl jednak co největší výběr od méně náročných a kratších tras po náročné a delší trasy, ale aby i v průběhu každé trasy byla celá řada zajímavých míst k poznání. Výchozí a současně i cílové stanoviště pro všechny 3 trasy se nachází za lázeňským hotelem Jirásek. Toto místo je opatřeno informační tabulí s mapou všech 3 tras a základním popisem techniky Nordic Walking i s názornými obrázky a popisem, jak si správně kontrolovat tepovou frekvenci po dobu samotné chůze. Je zde také vhodný prostor pro zahřátí a rozcvičení, nikdy by se totiž člověk neměl rozcvičovat respektive "protahovat a natahovat" bez důkladného zahřátí svalů a aktivace organismu pro potřebnou činnost, může dojít k poškození svalů, kloubů a šlach. Toto zahřátí a rozcvičení jsou velice důležitou součástí Nordic Walkingu a měly by být prováděny vždy bezprostředně před samotnou chůzí.

Na recepci Lázeňského hotelu Jirásek jsou pro případné zájemce zdarma k dispozici prospekty s popisem základní techniky Nordic Walkingu, mapou všech tří tras a návodem, jak si každý může měřit tepovou frekvenci, kterou by si především hosté se srdečními potížemi měli při zvýšené fyzické zátěži kontrolovat.

Popis vyznačených tras pro Nordic Walking v Konstantinových Lázních a jejich okolí: 1. Nejkratší trasa, modrá je vedena "pouze" lázeňským parkem v centru obce a částečně lemuje lázeňský okruh v parku.

Celková délka této trasy je 1,6 km a její terén není příliš členitý a je vhodný pro fyzicky méně zdatné jedince. Členitost a celý průběh trasy je nejlépe pozorovatelný z profilu trasy (viz profil č. 1).

2. Středně náročná trasa, červená je dlouhá 4,8 km. Prochází skrz lázeňský park směrem ke kapli Panny Marie Lourdské. Odtud pokračuje přes silnici na okraj lesa k výchozímu bodu naučné stezky Hradištský vrch, který je součástí stejnojmenné přírodní rezervace. Jedná se o výraznou čedičovou horu s více jak 50hektarovým hradištěm z pozdní doby bronzové z 1. poloviny prvního tisíciletí př.n.l.. Naše červená trasa tuto naučnou stezku pak částečně lemuje a prochází přímo přes Hradištský vrch, dolů pak kolem lomu a zpět ke kapli Panny Marie Lourdské. Odtud už červená trasa prochází zase, stejně jako modrá i černá trasa, lázeňským parkem.

3. Nejdelší, černá trasa měří 11,2 km. Tato trasa jako jediná neprochází v obou směrech lázeňským parkem, i když z výchozího bodu za lázeňským hotelem Jirásek má k tomuto parku směr. Na kraji parku se však stáčí směrem na Staré Lázně. Prochází pak kolem kempu a fotbalového hřiště v Konstantinových Lázních. Dále pokračuje přes obec Dolní Polžice a Horní Polžice. Poté se trasa stáčí kolem Ovčího vrchu ve směru na Krasíkov a obec Kokašice, skrz kterou přímo také prochází. Z této obce už trasa lemuje málo frekventovanou silnici do Konstantinových Lázní opět ke kapli Panny Marie Lourdské. Z tohoto místa už je, jak již bylo zmíněno, průběh černé trasy stejný jako modré a červené.

