

POPIS ÚSEKŮ

RUN LABE RUN 2020

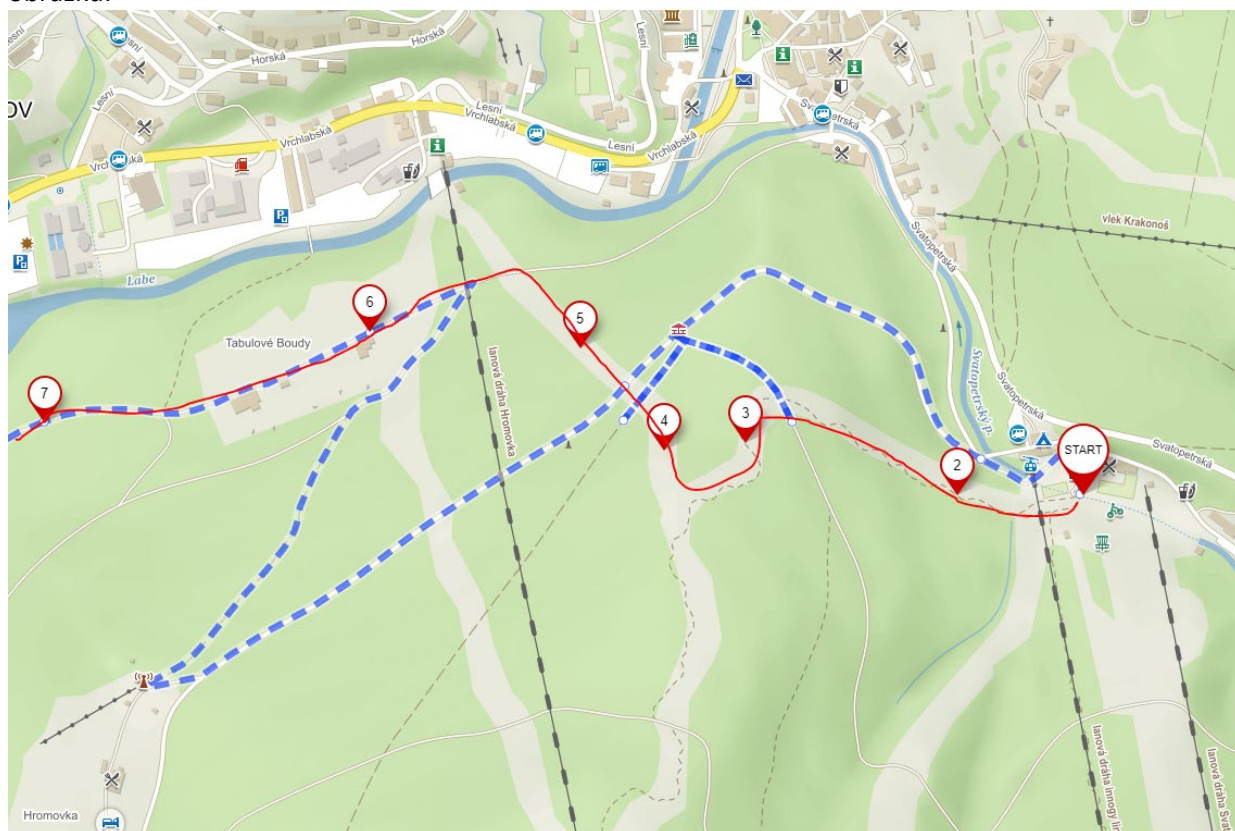


1.úsek

Start	Špindlerův Mlýn – Skiareál Svatý Petr
Cíl	Jezerní Domky GPS 50.6792622N, 15.6198347E
Stoupání	390 m
Klesání	350 m
Vzdálenost	9 km
Povrch	Asfalt 10 %. Polní a lesní cesty (štěrk) 90%
Parkování	Ihned u předávky
Cesta autem	Držte se směr Strážné. Ze Špindlerova Mlýna jedte na Vrchlabí a z něj na Strážné.

Po startu stále rovně po štěrkové cestě, proběhnout pod sedačkovou lanovkou cestou mírně vlevo (do kopce). Stále rovně do kopce. Na křižení sjezdovek vpravo dolů po sjezdovce. U Tabulových bud vlevo a stále po zelené tur.zn., přes zámkovou dlažbu u restaurace stále rovně. Po přiběhnutí k Labské přehradě stále rovně po zelené tur.zn. (nepřebíhat přehradu!). Stále po zelené tur.zn. až do momentu, kdy doběhnete k silnici. Pozor, zde je prudký seběh z kopce dolů. Držte se vlevo u autobusové zastávky a nevbíhejte do silnice. U silnice se běží pouze 100 m, za infocentrem a mostkem se dejte hned doleva do kopce. Celou dobu se držte zelené tur.zn., čeká vás dlouhé stoupání. Pozor na Krásných pláních se kříží několik turistických značek, držte se zelené. 150 m před předávkou se oddělte od zelené a seběhněte podél Malého Labe přes most na parkoviště s předávkou. Pozor od předávky poběží v protisměru další běžci na druhý úsek, nenechte se zmást.

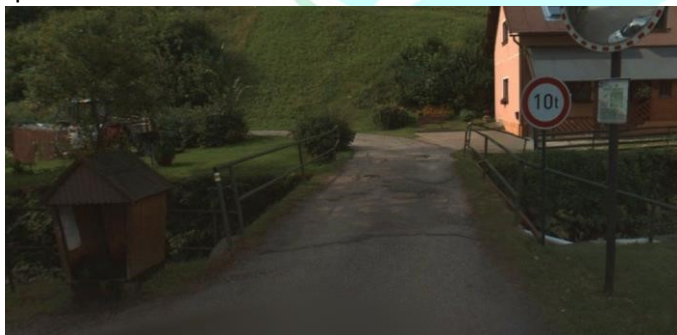
Mapy.cz nám nedovolí plánování trasy po sjezdovce. Správná trasa je naznačena červenou čarou na obrázku:



2. úsek

Start	Jezerní Domky 50.6792622N, 15.6198347E
Cíl	Černý Důl 50.6359194N, 15.7076381E
Stoupání	338 m
Klesání	490 m
Vzdálenost	12,2 km
Povrch	Asfalt 50 %. Polní a lesní cesty (štěrk) 50%
Parkování	Ihned u předávky na parkovišti u sjezdovky
Cesta autem	Nejezdit přes Dolní Dvůr! Z předávky jet zpět do Vrchlabí – Lánov – Čistá – Černý Důl

Startuje se zpět do kopce, odkud přiběhnou běžci z prvního úseku. Do kopce po zelené tur.zn., držte se vpravo. U rozcestníku Mramorový lom se dejte po modré na Luisino Údolí. Lesní cesta se začne měnit na panelku a ta se po té za mostkem kříží se silnicí. Na křižovatce se dejte vpravo po asfaltové silnici. U velké dřevěné cedule Krkonošský národní park se dejte po silnici vlevo (ne přes most). Po silnici stále mírně z kopce až do Dolního Dvora. V momentě, kdy bude po levé straně pošta a za ní kostel se dejte vpravo na mostek s omezenou nosností 10t.



Následuje rozbitá asfaltová silnice, na té se držte žluté tur.zn. Na rozcestí Nad Dolním Dvorem se dejte vlevo po modré.



Po této cestě až k hlavní asfaltové silnici, po níž se dejte doprava. V Horním Lánově se dejte vlevo nahoru po silnici. Za posledním domem se dejte vpravo směrem do lesa. Dorazíte na rozcestí s velkou cedulí „Zakazuje se používat vysílače a radiolokátory, nebezpečí výbuchu“. Na této křižovatce se dejte vlevo. Za kapličkami na rozcestí se držte na asfaltové silnici vlevo. Pozor po 700 m se zatáčí vpravo do louky. Kolem sjezdovek dorazíte až k předávce v Černém Dole (prudký seběh).

3. úsek

Start	Černý Důl 50.6359194N, 15.7076381E
Cíl	Javorník, směřujte na adresu Javorník 21 (Apartmán 21). Předávka se nachází na bývalé autobusové zastávce u křižovatky. 50.5838039N, 15.7750300E
Stoupání	425 m
Klesání	601 m
Vzdálenost	11,5 km
Povrch	Asfalt 60%. Polní a lesní cesty 40%
Parkování	Na autobusové zastávce, omezená možnost, zdržujte se co nejkratší dobu.
Cesta autem	Černý Důl – Čistá – Rudník - Javorník

Z parkoviště zprava oběhnout tenisové kurty, na napojení na asfaltku vpravo dolů k hlavní silnici. Tam po levé straně po modré tu.zn. do kopce. Dále do místa, kde jsou naproti sobě 2 roubenky. Za první se dejte delewa, za druhou doprava po žluté tur.zn. V lese celou dobu držte žluté tur.zn., jde o dlouhý úsek lesem. Na rozcestníku U Zrcadlových bud se dejte dále po modré tur.zn. směr Jánské Lázně. Na dalším rozcestí se dejte po žluté tur.zn. směr Hoffmannova bouda. Dorazíte k hlavní silnici, tam se dejte vlevo a při první příležitosti vpravo na velké parkoviště. Za parkovištěm pokračuje cesta. Opět celou dobu po žluté tur.zn. až k rozcestníku Hladíkova výšina. Na něm se dejte vpravo po zelené tur.zn. až do Javorníku. Předávka se nachází na konci vesnice na místě bývalé autobusové zastávky.

4. úsek

Start	Javorník, směřujte na adresu Javorník 21 (Apartmán 21). Předávka se nachází na bývalé autobusové zastávce u křižovatky. 50.5838039N, 15.7750300E
Cíl	Hostinné - ulice Hasičská 50.5388581N, 15.7235331E
Stoupání	168 m
Klesání	238 m
Vzdálenost	9,6 km
Povrch	Asfalt 35%. Polní a lesní cesty 65%.
Parkování	Na autobusovém nádraží. Nevjíždějte až k předávce a neparkujte na vjezdu a před hasičskou stanicí.
Cesta autem	Javorník – Rudník - Hostinné

Start u křížku, nedaleko domu Javorník 21. Přeběh silnice 14 vedoucí do Rudníku. Dále vede trasa po turistických cestách, bez nebezpečí. Ze startu v Javorníku po zelené tur.zn. do kopce, až dorazíte na vrchol kopce (louky) rozcestí Pod Liškou (loni nám zde zmizela značka, dejte si na toto místo pozor), u rozcestí odbočte vpravo po modré tur.zn. Směr Hostinné (louky, pole). Dále celou cestu po modré tur.zn. až do obce Hostinné.

Během cesty po modré tur.zn. naběhnete na silnici číslo 32549, cca 300m, po ní poběžíte (je to cesta z obce Hostinné do Čermné). Ze silnice opět po modré do Hostinného.

Pohyb v obci Hostinné po ulici Zahrádky, A. Jirásky, přeběh přes Tyršovy sady do ulice Tyršovy sady, K.V. Raise, přeběh mostku v ulici Nádražní, hned za mostem vlevo do ulice Mládežnická. Z ulice Mládežnická kolem autobusového nádraží do ulice Hasičská, kde je cíl.

V Hostinném je nebezpečný úsek přeběh mostku, kde se hned za ním přebíhá frekventovaná silnice č. 325 (Nádražní). Zde není příliš dobře vidět na přijíždějící vozidla, protože přijíždí ze zatáčky.



5. úsek

Start	Hostinné, ul. Hasičská 50.5388581N, 15.7235331E
Cíl	Dolní Nemojov 50.4570714N, 15.7674328E
Stoupání	370 m
Klesání	392 m
Vzdálenost	15 km
Povrch	Asfalt 50%. Lesní a polní cesty a stezky 50% Náročný úsek!
Parkování	Na parkovišti vedle předávky, případně přes silnici u restaurace
Cesta autem	Směřovat na Nemojov, stále podél řeky až k hrázi Les Království.

Běží se stále po zelené tur.zn., po proběhnutí obcí Vestřev se za mostkem stáčí cesta doleva a nad ní je



louka kterou je potřeba přeběhnout tam, kde je v protějším rohu vidět další zelená značka. Dále po zelené tur.zn.. Opatrně při probíhání obcí Debrné, běží se po silnici a není tam moc místa v zatáčce. Dále přes most a za ním doleva do kopce kolem domků. Následuje hliněná uježděná cesta, která se stáčí vlevo, tady vede trasa rovně nahoru do kopce mezi stromy. Dále po zelené tur.zn. Po přeběhnutí kopce a seběhnutí stezky podél potůčku se objevíte na silnici a zde doprava přes silnici a po pár metrech ostře vlevo dolů (pozor nepřehlédnout).



Dále po zelené tur.zn. podél Labe až k přehradě Les Království, tu přeběhnout a za přehradou vlevo, tam je předávka.

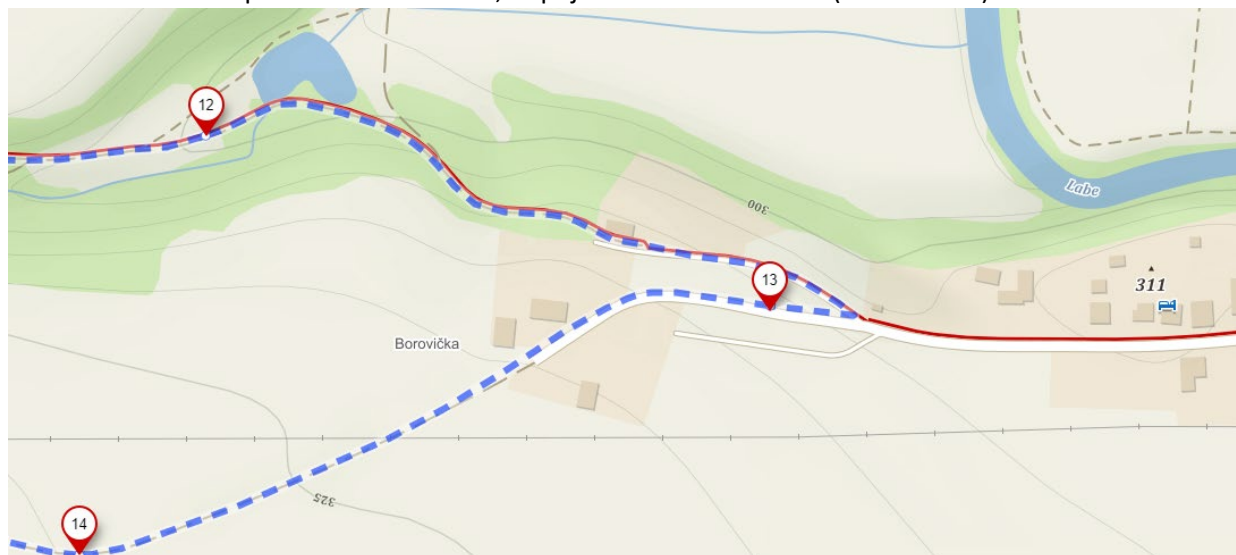
Toalety a možnost zakoupit občerstvení je v restauraci Na Vyhliídce přes silnici od předávky u přehrady Les Království.

RUNLABERUN

6. úsek

Start	Dolní Nemojov 50.4570714N, 15.7674328E
Cíl	Dvůr Králové n. L. vlakové nádraží 50.4141011N, 15.7979214E
Stoupání	126 m
Klesání	115 m
Vzdálenost	8,5 km
Povrch	Asfalt 80%. Polní cesta – louka 20%.
Parkování	Na parkovišti u nádraží, je zde dostatek místa.
Cesta autem	Z předávky na Verdek – Dvůr Králové nad Labem – železniční stanice Dvůr Králové.

Běžte po modré tur. zn. Po silnici. Na křížení s červenou se pokračuje rovně až na okraj Dvora Králové, část Borovička. Zde prudká změna směru, odpojení z červené tur. zn. (viz. obrázek).



Poté následuje silnice, zde opatrně je tu provoz. Na této silnici doleva a po cca 30 metrech doprava po cestě, která vede kolem safari. Dále po asfaltové cestě k hlavní silnici č.300, na ní doprava a cca po sto metrech doleva na louku.



Dále vesnicí rovně. Na křižovatce doprava a dále přes koleje. Přes další louku rovně a u domku doleva. Po padesáti metrech je alej stromů podél níž se běží.



Následuje asfaltová silnice, na ní rovně až k hlavní silnici 5.května. Zde opatrně, je tu velký provoz. Po této silnici vpravo nahoru po asfaltové silnici k nádraží kde je předávka.

7. úsek

Start	Dvůr Králové n. L. vlakové nádraží	50.4141011N, 15.7979214E
Cíl	Kuks	50.3976483N, 15.8910833E
Stoupání	158 m	
Klesání	199 m	
Vzdálenost	8,8 km	
Povrch	Asfalt 50%. Lesní cesty, stezky a louky 50%	
Parkování	U Hospitalu Kuks, v areálu u restaurace i venku za zdí.	
Cesta autem	Z nádraží zpět do Dvora Králové – Zboží – Choustníkovo Hradiště. Po silnici 37 směrem na Kuks. Kuks přejet a sjet až na Brod. Z Brodu na Slotov až k Hospitalu.	

Výběh z nádraží na hlavní silnici (opatrně), vlevo do kopce a za zatáčkou opět doleva do lesa na lesní cestu značenou žlutou tur. zn. Ta se mění na červenou, pozor nepřehlédněte odbočku doprava z asfaltové lesní cesty na lesní stezku do kopce.



Z lesní cesty se opět dostanete k silnici (opatrně), zde doprava do kopečka a za zatáčkou doleva přes parkoviště na naučnou stezku přes Braumův betlém. Stále rovně po červené až na rozcestí Pod Betlémem, zde doprava na žlutou a po ní až k Hospitalu Kuks. Přiběhete ke zdi, zde doleva a pak do prava, oběhnout Kuks zepředu. Dostanete se k restauraci a na parkoviště. Zde je předávka. Asfalt, lesní cesty a stesky, louky.

8. úsek

Start	Kuks	50.3976483N, 15.8910833E
Cíl	Jaroměř, ul. Zdeňka Němečka	50.3412094N, 15.9263831E
Stoupání	32 m	
Klesání	77 m	
Vzdálenost	9,8 km	
Povrch	Asfalt 98%	
Parkování	Parkujte prosím nad předávkou v ulici Okružní.	
Cesta autem	Kuks – Slotov – u Brodu najet na silnici 37 směr Jaroměř.	

Kolem Hospitalu Kuks dolů po schodech směrem k řece (užijte si výhled 😊). Po přeběhnutí mostu vpravo po dlážděné silnici. Stále mírně do kopce. Odbočte vpravo na asfaltovou cyklostezku. Po té stále podél řeky. Pozor v Heřmanicích se kříží cyklostezka se silnicí (opatrně). Stále po cyklostezce, která končí výběhem do šterkovitého kopce. Na konci kopce vpravo na asfaltku. Běží se podél plotů stále rovně. Dále pozor na odbočku vpravo, je označena žlutou cyklo cedulí s číslem 2. Zde mezi domy až k odbočce vlevo, opět označena cyklo cedulí s číslem 2. Za odbočkou se podbíhá silnice. Poté co podběhnete silnici opět sledujte žlutou ceduli s číslem 2, která vás nasměruje ostře vlevo. Po cyklostezce stále rovně, po seběhnutí z kopce budete mít po levé ruce kemp. Dále podél řeky. Dostanete se na konec cyklostezky, zde hned ulicí vlevo. Držte se celou dobu po levé straně. Na konci ulice vlevo, přes most. Za mostem doprava. Po levé ruce budete mít halu, po pravé řeku. Jde o cyklostezku, po ní stále rovně. Na konci cyklostezky vpravo po silni (opatrně). 200 m zde není chodník. Poté se objeví po pravé straně. Na konci silnice vlevo po mostu přes řeku. Hned za mostem po levé straně je předávka.



RUNLABERUN

9. úsek

Start	Jaroměř, ul. Zdeňka Němečka	50.3412094N, 15.9263831E
Cíl	Předměřice nad Labem - Kemp	50.2582506N, 15.8260469E
Stoupání	14 m	
Klesání	31 m	
Vzdálenost	13,7 km	
Povrch	Asfalt 98%	
Parkování	Parkování v kempu, je zde dostatek místa na parkování, restaurace u rybníka.	
Cesta autem	Z Jaroměře na Černožice – Smiřice – Předměřice nad Labem – Správcický pískník	

Z předávky po zelené (levá strana Labe), po jednom kilometru přeběh mostu doprava. Za mostem doleva po červené tur. zn. a stále podél vody (pravá strana Labe). V Černožicích podběhnout most, pozor aby jste nespadli do vody (opatrně). Dále stále po červené cyklostezce. Ve Smiřicích přes starý most, přes který se přeběhne na druhý tedy levý břeh. Za mostem doprava po červené tur. zn. až k Lochenickému mostu, přes který se neběží! Běží se stále rovně přes silnici po levém břehu až na předávku ke koupališti u Smiřického rybníka.

Toalety a občerstvení je možné využít v restauraci u rybníku.

10. úsek

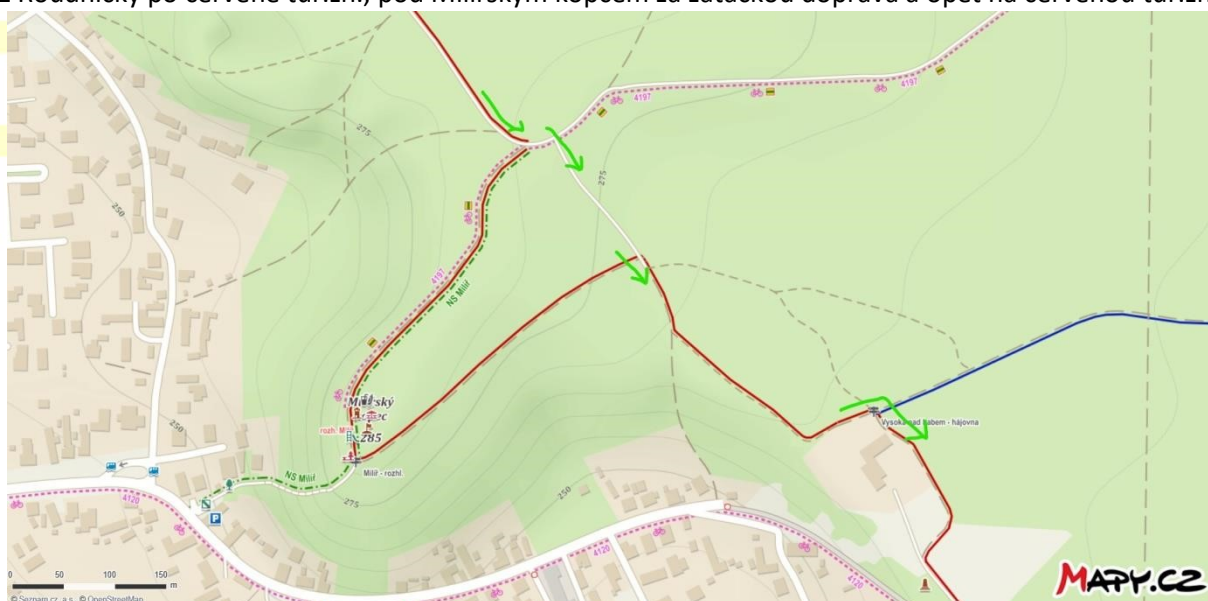
Start	Předměřice nad Labem - Kemp 50.2582506N, 15.8260469E
Cíl	Park Golf Roudničská, Hradec Králové 50.1755383N, 15.8287433E
Stoupání	21 m
Klesání	19 m
Vzdálenost	11,2 km
Povrch	Asfalt 90% Luční stezky 10%
Parkování	Parkoviště před golfem
Cesta autem	Směr Hradec Králové – Moravské Předměstí – Park Golf (Hradec Králové – Třebeš)

Od koupaliště rovně přes silnici na cyklostezku. Podél řeky stále rovně. Po 3,5 km končí stezka, přebíhá se most v Pláckách, pozor je hodně úzký a jezdí tam auta. Za mostem hned vlevo na cyklostezku. Po stezce se dostanete do Hradce Králové. Zde stále rovně po stezce podél řeky, podbíhá se 3x most. 4. most (ul. Sokolská) se také podběhne a hned za ním zatočte vpravo tak, aby jste přes něj mohli přeběhnout. Po přeběhnutí mostu hned doprava a podél stromů a řeky rovně. Dále mezi zahrádky. Za zahrádkami se běží kolem Penny Marketu. Zde je frekventovaná silnice, dejte pozor. Poté vás čeká stoupání stále rovně. Jakmile začnete klesat, sledujte pravou stranu, uvidíte golfové hřiště, zde je předávka.

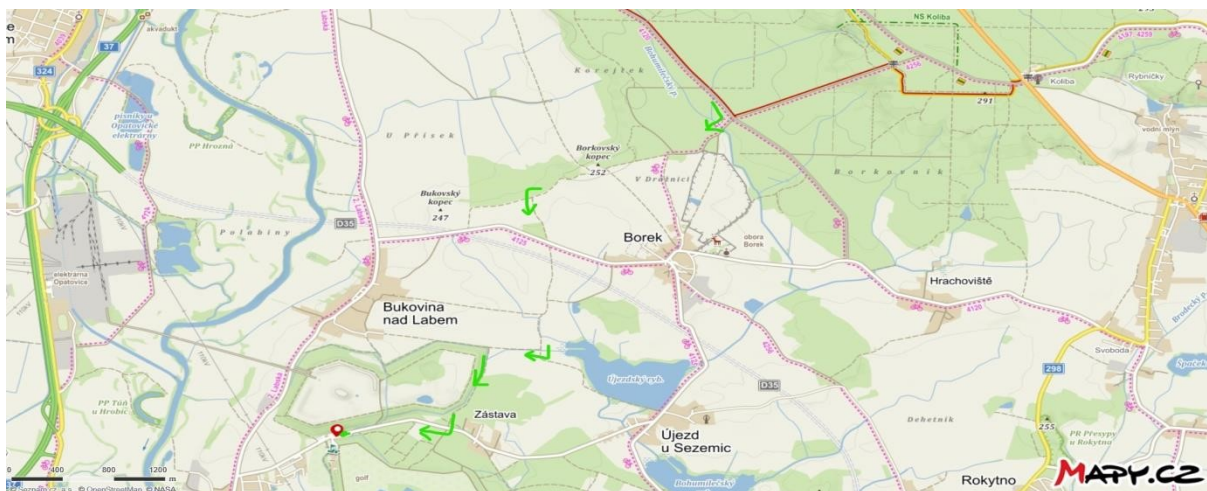
11. úsek

Start	Park Golf Roudničská, Hradec Králové 50.1755383N, 15.8287433E	
Cíl	Dříteč – hasičárna	50.1045894N, 15.8096272E
Stoupání	52 m	
Klesání	66 m	
Vzdálenost	12,4 km	
Povrch	Asfalt 20%, Lesní cesty, štěrk 80%	
Parkování	Za hasičárnou	
Cesta autem	Z předávky zpět na Hradec Králové do ulice V Mlejнку – směr Vysoké nad Labem – Bukovina nad Labem – Dříteč	

Z Roudničky po červené tur.zn., pod Milířským kopcem za zatáčkou doprava a opět na červenou tur.zn.



Dále až k rozcestníku Borek, odbočit doprava a pokračovat kolem vesnice zprava. Zhruba po dvou kilometrech vlevo k Újezdskému rybníku a u něj doprava a po 400 metrech doleva k obci Zástava, na silnici doprava a po ní až do Dříteče.



RUNLABERUN

12. úsek

Start	Dříteč – hasičárna	50.1045894N, 15.8096272E
Cíl	Pardubice - koupaliště cihelna	50.0467497N, 15.7770908E
Stoupání	84 m	
Klesání	90 m	
Vzdálenost	10,7 km	
Povrch	Asfalt 65%, Lesní cesty, štěrk 35%	
Parkování	U koupaliště cihelna	
Cesta autem	Z předávky na Némčice – Hradiště na Písku – koupaliště cihelna (Pardubice)	

Z předávky po silnici na Némčice. U Némčické hospůdky na křižovatce doleva, zde se napojit na polní cestu.



Na křižení za lesem doprava směr Kunětická Hora, dále doleva a napojit se na červenou tur.zn. Vzápětí opustit červenou tur.zn., běžet kolem hradu zprava po stezce a napojit se na silnici vedoucí z/do hradu. Na ní doprava od hradu na parkoviště, tam se napojit na zelenou tur.zn.



Zelenou tur.zn. v Rábech na křižovatce opust a napojit se doleva na cyklostezku podél potoka. Potok přeběhnout a dále po cyklostezce až do obce Brozany. Zde se opět napojuje na zelenou tur.zn. po které pokračujte až do Pardubic na předávku za koupalištěm.

RUNLABERUN

13. úsek

Start	Pardubice - koupaliště cihelna	50.0467497N, 15.7770908E
Cíl	Kokešov	50.0212800N, 15.6573119E
Stoupání	28 m	
Klesání	6 m	
Vzdálenost	11,9 km	
Povrch	Asfalt 90%, Lesní cesty 10%	
Parkování	U koupaliště cihelna	
Cesta autem	Přes Pardubice směrem k letišti – Staré Čivice – až k předávce po pravé straně.	

Od koupaliště po cyklostezce až k mostu u Rosic



Most přeběhnout a za ním hned doprava po neoznačené stezce podél Labe až k Srnojedům, kterými se proběhne. Dále přes louku a kolem lesa do Lány na Důlku až k asfaltové cyklostezce. Dále po silnici na předávku.

Most v Rosicích je se světelnou signalizací, dbejte zvýšené opatrnosti.

14. úsek

Start	Kokešov	50.0212800N, 15.6573119E
Cíl	Břehy	50.0582378N, 15.5912117E
Stoupání	7 m	
Klesání	37 m	
Vzdálenost	10,1 km	
Povrch	Asfalt 70%, Lesní cesty 30%	
Parkování	U restaurace Cikánka (Břehy)	
Cesta autem	Z předávky směr Valy – Přelouč – Břehy – restaurace Cikánka	

Z parkoviště po zelené tur.zn. lesem k silnici č.2., silnici přeběhnout (opatrně, jezdí se tady velmi rychle). Lesem stále po zelené tur.zn. k silnici. Zde doleva a po pár desítkách metrů ostře doprava, stále po zelené tur.zn. až na tvrziště Lepějovice, zde zatočit doprava po neoznačené stezce do obce Valy.



V obci Valy přeběhnout silnici č.2 – přechod pro chodce, následně přes most přes Labe – je zde oddělená část pro pěší, pak úsek po silnici k „Mělickým“ písňíkům, mezi písňíky do lesa a po lesní cestě do Břehů, zde v ulici Lesní odbočit k rybníku k zelené tur.zn., po ní se kolmo přeběhne silnice č 333

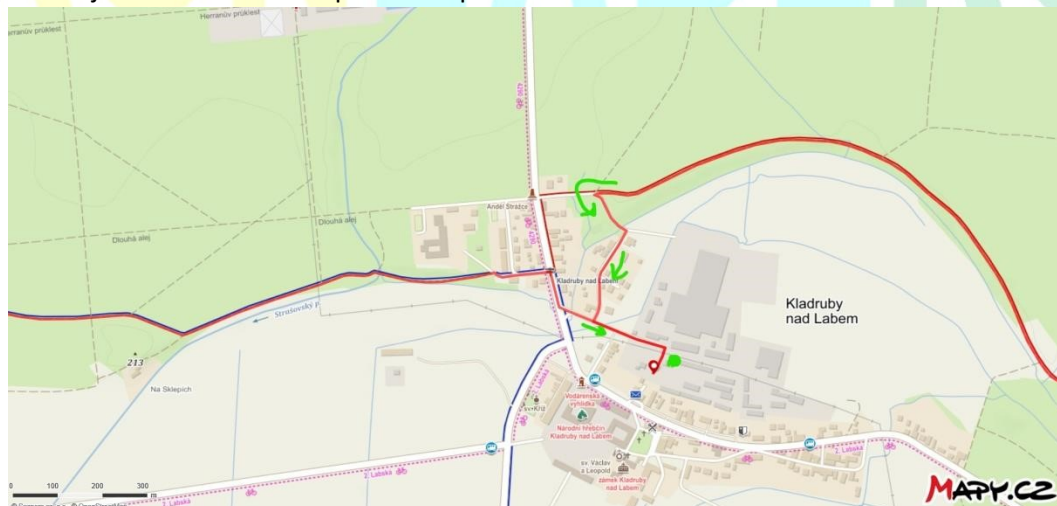
přímo před restaurací. Hned vedle na parkovišti „U opatovického kanálu“ se nachází předávka.



15. úsek

Start	Břehy	50.0582378N, 15.5912117E
Cíl	Kladruby nad Labem	50.0588292N, 15.4868314E
Stoupání	0 m	
Klesání	8 m	
Vzdálenost	9,2 km	
Povrch	Asfalt 30%, Lesní cesty 70%	
Parkování	Přímo u předávky	
Cesta autem	Z předávky směr Semín -Kladruby nad Labem	

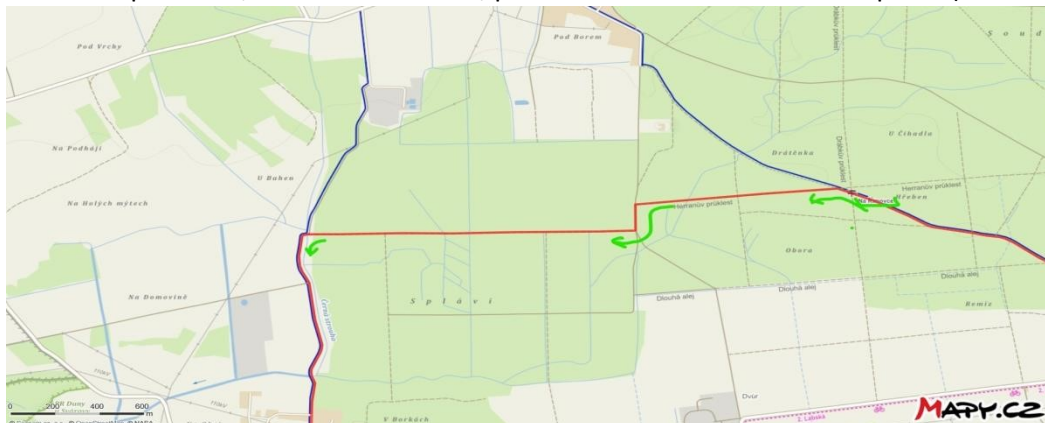
Z předávky po silnici směr obec Břehy, vzápětí krajem vesnice u rybníka, křižovatka doprava po cyklostezce po silnici přes další křižovatku rovně. Silnice se napojí na červenou tur.zn. po které pokračujte až do Kladrub na prostorné parkoviště.



16. úsek

Start	Kladruby nad Labem	50.0588292N, 15.4868314E
Cíl	Týnec nad Labem	50.0416728N, 15.3578864E
Stoupání	36 m	
Klesání	5 m	
Vzdálenost	12,2 km	
Povrch	Asfalt 20%, Lesní cesty 80%	
Parkování	Přímo u předávky na náměstí	
Cesta autem	Z předávky směr Labské Chrčice - Kladruby nad Labem	

Z předávky směrem odkud přibíhala předchozí štafeta, směr k hlavní silnici zde se napojit na modrou, dále lesem po stezce, na Řimovce doleva, po lesní cestě rovně doleva a doprava (viz. obrázek)



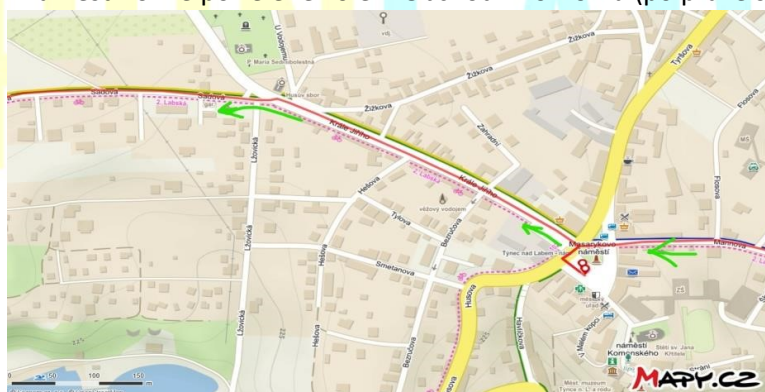
Za lesem opět na modrou tur.zn., doleva až do Labské Chrčice. Zde na křižovatce doprava po cyklostezce, která vede až k Labi a následně až do Týnce na náměstí.

Pozor zhruba na 5. km chybí mostek přes potok. Mostek vyspravíme prkny, ale není jisté, jestli zůstane opravený.

17. úsek

Start	Týnec nad Labem	50.0416728N, 15.3578864E
Cíl	Kolín	50.0326739N, 15.1995058E
Stoupání	26 m	
Klesání	69 m	
Vzdálenost	14,1 km	
Povrch	Asfalt 40%, Lesní cesty 60%	
Parkování	Před zimním stadionem	
Cesta autem	Z předávky směr Lžovice – Tři Dvory – Kolín Zimní stadion	

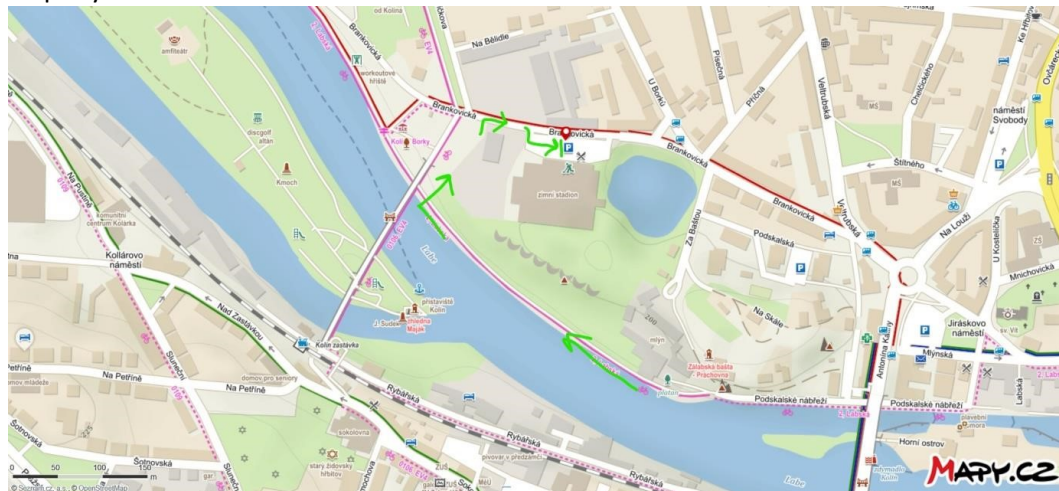
Z náměstí rovně po zelené kolem Obchodního Domu (po pravé straně).



V obci Jelen přeběhnout silnici rovně kolem kaple a na další silnici rovně stále po zelené tur.zn. kolem osady Včelín. Dále až k rozcestníku Pod Vinicí kde pokračujte rovně směr Kolín. Přeběhnout hlavní silnici a po chodníku doprava do Kolína. Před kolejemí doleva k Labi a u Labe doleva podél vody. Pod mostem (žlutá barva) doprava. Oběhnout blok, dvakrát doleva a jednou doprava zpět k vodě (viz. obrázek).



Dále po nábřeží kolem zchátralého mlýna a kolem zarostlé zahrady. Za zahradou doprava podél zdi k silnici a opět doprava k zimnímu stadionu na parkoviště. Zde možnost občerstvení i toalet uvnitř hospody.

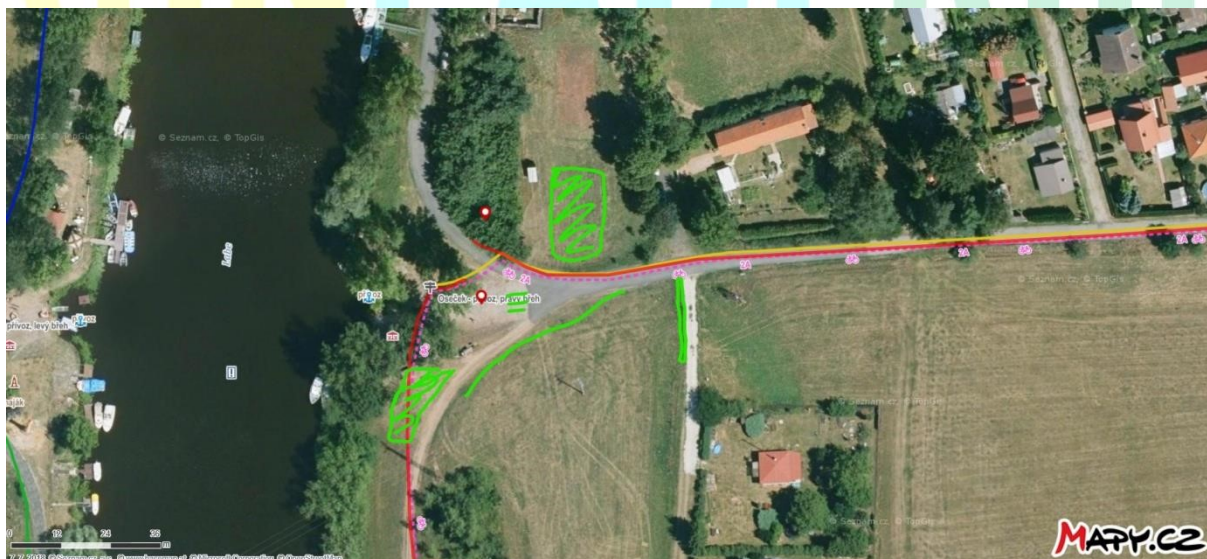


RUNLABERUN

18. úsek

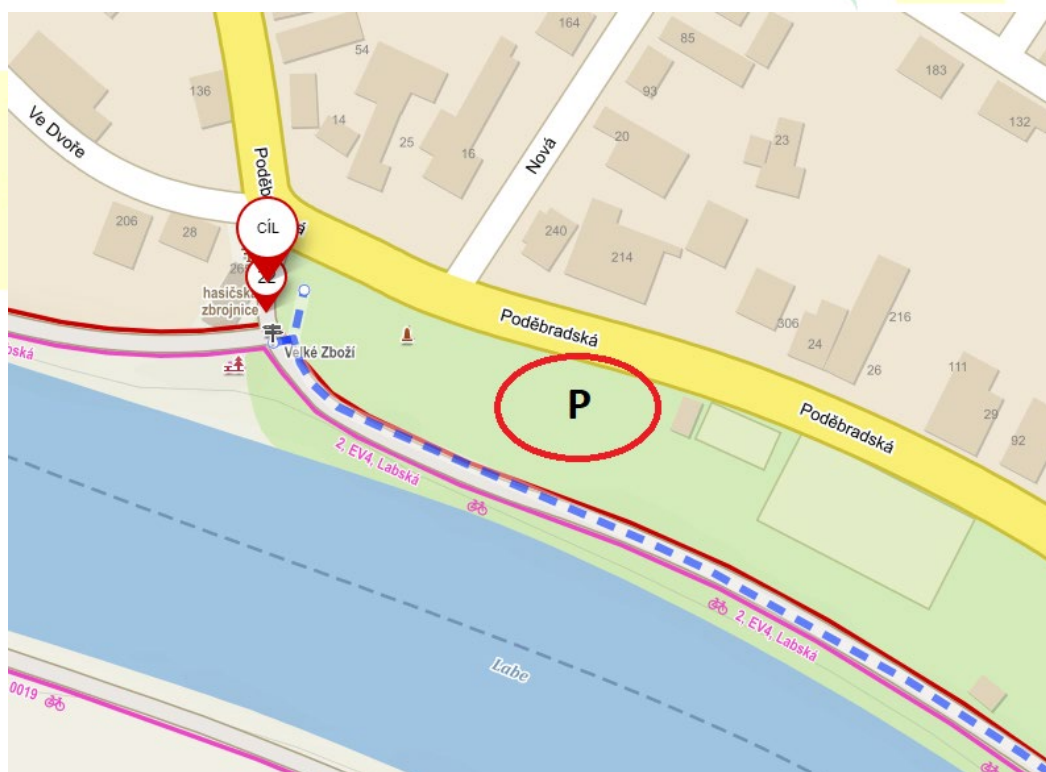
Start	Kolín	50.0326739N, 15.1995058E
Cíl	Oseček	50.1027972N, 15.1581892E
Stoupání	0 m	
Klesání	9 m	
Vzdálenost	9,7 km	
Povrch	Asfalt 60% Polní cesta 40%	
Parkování	U předávky pravo a vlevo podél cesty, u tenisových kurtů. Vozem se dá dojet až k přivozu, ale je tam málo míst, kde se dá nechat vozidlo. Zůstávejte jen na dobu nezbytně nutnou.	
Cesta autem	Z předávky směr Hradištko – Velký Osek - Oseček	

Z Kolína po červené tur.zn. a cyklostezce kolem vody. Dále kolem atletického stadionu stále po červené tur.zn., zde se trasa na chvíli vzdaluje od vody, ke které se ale vzápětí navrací. Následuje cyklostezka podél vody až k přivozu na Oseček na předávku.



19. úsek

Start	Oseček	50.1027972N, 15.1581892E
Cíl	Velké Zboží	50.1607786N, 15.1000642E
Stoupání	0 m	
Klesání	7 m	
Vzdálenost	11,8 km	
Povrch	Asfalt 60% lesní a polní cesta 40%	
Parkování	Neparkovat u Hasičárny! Parkujte viz. obrázek.	
Cesta autem	Z předávky směr Velký Osek – Oseček – na dálnici D11 směr Praha – sjet na exitu 39, směr Kluk – před Chvalovicemi vpravo přes most do Velkého Zboží.	



Z předávky po žluté tur.zn. a po jednom kilometru doleva na červenou tur.zn. na polní cestu. Podběhnout dálnici tunýlkem a dále přes silnici č. 125 k mostu v Libici nad Cidlinou, ten přeběhnout a za ním rovně. U památníku Pod hradištěm vlevo. U rozcestí Na Huslíku stále rovně po asfaltové stezce po červené tur.zn. na soutok Labe a Cidliny. Dále stále po červené tur.zn., nikam neuhýbat. Doběhnete až na předávku u hasičárny.

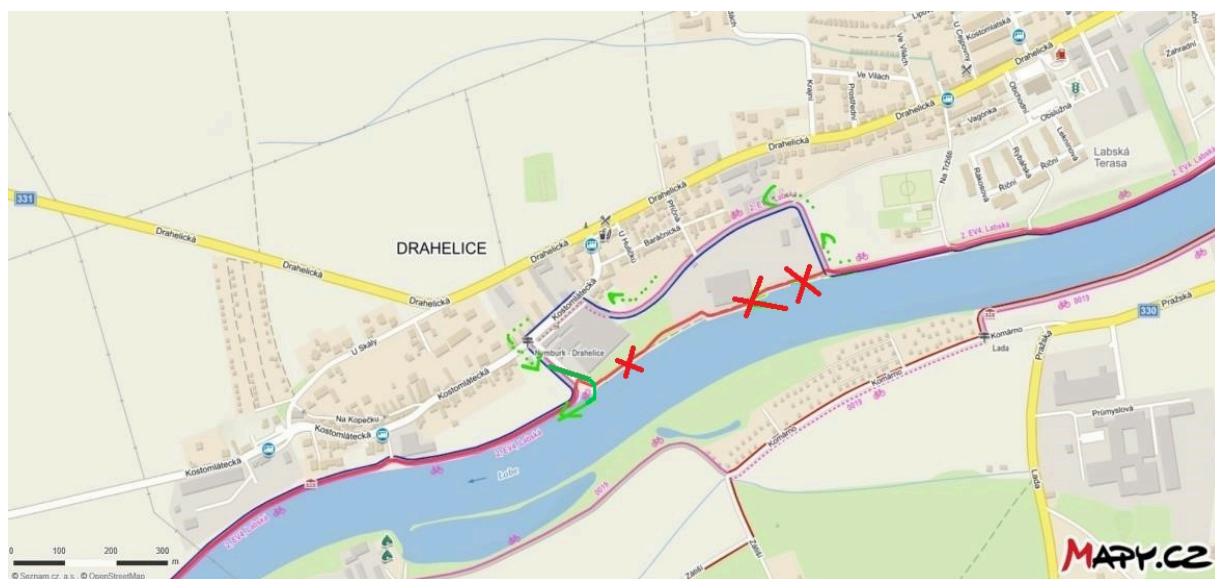
20. úsek

Start	Velké Zboží	50.1607786N, 15.1000642E
Cíl	Kostomlátky	50.1708106N, 14.9851611E
Stoupání	0 m	
Klesání	5 m	
Vzdálenost	10,8 km	
Povrch	Asfalt 90%, lesní a polní cesta 10%	
Parkování	Na náměstíčku, neblokovat zastávku autobusu. Málo místa, zůstaňte co nejkratší dobu	
Cesta autem	Z předávky směr Nymburk – Drahelice - Kostomlátky	

Z Velkého Zboží podél vody po červené tur.zn. do Nymburka, přes park pod městskými hradbami. Červená pak uhýbá doprava, vy ale běžte stále rovně podél vody až doběhnete na most a na parkovišti se dáte úhlopříčně do protilehlého rohu do uličky mezi ploty po cyklostezce.



Cyklostezka se napojuje na modrou tur.zn. a pokračujete podél vody až do místa kde stezka i modrá odbočují vpravo. Po nich pokračujte.



a dál pokračujete po modré tur.zn. a cyklostezce do Kostomlátek, do vesnice na náměstí.

RUNLABERUN

21. úsek

Start	Kostomlátky	50.1708106N, 14.9851611E
Cíl	Lysá nad Labem	50.1809978N, 14.8542572E
Stoupání	0 m	
Klesání	8 m	
Vzdálenost	12,9 km	
Povrch	Asfalt 100%	
Parkování	Podél cesty u předávky	
Cesta autem	Z předávky směr Kostomlaty nad Labem – Ostrá – Lysá nad Labem	

Z Kostomlátek po modré tur.zn., zpět k vodě. Stále podél vody až do osady Ostrá u jezera, kde se napojuje na žlutou tur.zn. a cyklostezku. Podběhnout most přes Labe a po cyklostezce dále na okraj Lysé n.L.

RUNLABERUN



22. úsek

Start	Lysá nad Labem	50.1809978N, 14.8542572E
Cíl	Sojovice	50.2219919N, 14.7612611E
Stoupání	19 m	
Klesání	12 m	
Vzdálenost	12,8 km	
Povrch	Asfalt 30%, lesní a polní cesta 70%	
Parkování	Na náměstíčku	
Cesta autem	Z předávky směr Dvorce po silnici 311 až do Sojovic	

Složitější úsek na navigaci!

Z předávky doleva zpět k vodě kde se napojíte na cyklostezku. Tato vás přivede do osady Tři Chalupy, zde doprava po silnici, která vás přivede k železničnímu přejezdu. Za ním doleva po stezce, po 600 m je rozcestí, na něm doprava.



Dále lesem po stezce přes další přejezd do Dvorců. Stále po cyklostezce, dále do Staré Lysé, kde se z modré tur.zn. napojíte doleva na červenou. Pokračujte dále do Sojovic.

23. úsek

Start	Sojovice	50.2219919N, 14.7612611E
Cíl	Lhota	50.2455836N, 14.6528822E
Stoupání	47 m	
Klesání	50 m	
Vzdálenost	10,7 km	
Povrch	Asfalt 10%, lesní a polní cesta 90%	
Parkování	U fotbalového hřiště	
Cesta autem	Z předávky směr Brandýs nad Labem – Borek - Lhota	

Ze Sojovic po silnici přes most. Za mostem doprava po mezi, po pravé straně bude řeka.



Kolem pole do další obce. Na silnici doleva a po pár metrech ihned doprava mezi domky a do lesa.



Následuje prudší krátký kopec. Dorazíte na stezku na které se dáte doprava a pokračujete rovně. Opět doprava, doleva a napojíte se na červenou tur.zn. po které se běží až k silnici. **Je to výjezd z dálnice a proto dbejte zvýšené opatrnosti!** Přes silnici rovně, pak lesíkem na most přes dálnici a doprava směrem k benzince. U bývalého motorestu doleva a po červené tur.zn. do Hlavence. Na chvíli se trasa odděluje od červené tur.zn. Po připojení na hlavní silnici je trasa opět vedena po červené tur.zn. Na hlavní silnici doleva z mírného kopečka a u kaple doprava stále po červené tur.zn.. Kolem jezera do Lhoty. Ve Lhotě na křižovatce doprava po silnici na předávku.

RUNLABERUN



24. úsek

Start	Lhota	50.2455836N, 14.6528822E
Cíl	Všetaty	50.2822000N, 14.5929203E
Stoupání	98 m	
Klesání	94 m	
Vzdálenost	11,2 km	
Povrch	Asfalt 50%, lesní a polní cesta 50%	
Parkování	Na náměstí	
Cesta autem	Z předávky směr Ovčáry - Všetaty	

Z hřiště přes mostek, za ním doprava. Po silnici rovně, když přijde ostřejší zatáčka doprava, zatočte doleva na polní cestu. Dostanete se k družstevnímu areálu, zde lehce vpravo a rovně k silnici, kde se zatočí doleva. Při nejbližší příležitosti odbočte doprava a pak doleva (mezi rodinnými domy). Dostanete se k hlavní silnici, zde doprava a na konci obce dvakrát doleva kolem plotu. Napojte se na modrou tur.zn. Rovně kolem kaple a na rozcestí se doleva z kopce do vsi. Před prvním domem doprava (běží se zadem za vesnicí). U dalších domů přes křižovatku rovně k hlavní silnici na které odbočte doprava. Přes další křižovatku se držte stále vpravo až přiběhnete k vzrostlému stromu na konci vesnice, zde odbočíte vpravo na kamenitou cestu mezi pole a následně do kopce. Kamenitá cesta se změní na polní prašnou. Přeběhnete kopeček a u posedu doleva. Vzápětí doprava a před mezí doleva, po vrstevnici rovně. Dále na panelovou cestu která vás přivede nad obec Všetaty, zde se držte rovně. V obci se dejte druhou ulicí doprava z kopce dolů na předávku.

25. úsek

Start	Všetaty	50.2822000N, 14.5929203E
Cíl	Kly	50.3087417N, 14.5036669E
Stoupání	43 m	
Klesání	61 m	
Vzdálenost	8 km	
Povrch	Asfalt 50%, lesní a polní cesta 50%	
Parkování	Na náměstíčku	
Cesta autem	Z předávky směr Tuhaň – Krauzovna - Kly	

Z parkoviště rovně po ulici T.G.M. ke kolejím. Za přejezdem doleva a po pár metrech doprava. V zástavbě RD doprava, rovně k potoku přes park a přes potok. Rovně do kopce, z asfaltu vlevo na menší cestu (viz. foto).



Stále do kopce mezi domky až k vysílači, který oběhněte zprava. Za ním se dejte doleva. Dále po polní částečně cihlové cestě až se k panelce na které se dejte doprava. Dostanete se do vesnice Záboří. Zde po asfaltové silnici dolů k hlavní silnici, kde **pozor - přeběh frekventované silnice 331 a 9. Obě prosím striktně přeběhnout po přechodu.**



Po přeběhu silnice se dejte za obchodem doprava podél pole po polní cestě. Následuje levotočivá zatáčka. Pokračujte rovně do obce Kly. Dorazíte na náměstí, kde je předávka.

RUNLABERUN

26. úsek

Start	Kly	50.3087417N, 14.5036669E
Cíl	Vliněves	50.3732228N, 14.4504467E
Stoupání	56 m	
Klesání	65 m	
Vzdálenost	10 km	
Povrch	Asfalt 70%, lesní a polní cesta 30%	
Parkování	Vozidla nechejte prosím před restaurací a před statkem (viz. obrázek)	
Cesta autem	Z předávky směr Mělník – Vliněves. Pozor v průběhu víkendu probíhá v Mělníce Gigathlon, počítejte s možností objíždky/delšího přesunu	

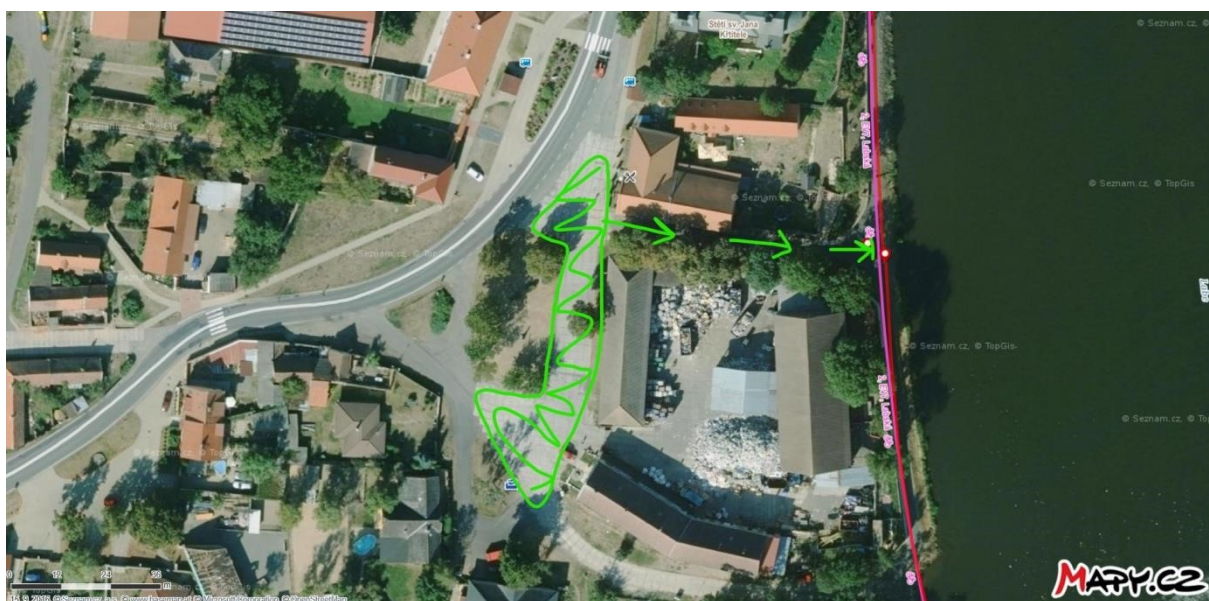
Zároveň s naším závodem bude trať v okolí Mělníka označena i pro závod Gigathlon. Prosím nastudujte důkladně trať a držte se pouze našeho značení.

Od kaple rovně po cyklostezce k Labi. Podél vody až k Mělníku, kde se u zídky (viz. obrázek) dejte doprava nahoru do kopce.



Pokračujte po zelené tur.zn. Dále doleva parkem, přes ten rovně. Následně stále rovně přes silnici a dále rovně pod kostelem a pod zámkem. Zde se pokračujte po žluté tur.zn. Po žluté dolů k mostu přes Labe. Za mostem vpravo na cyklostezku, která vás dovede na předávku.

Předávka: Vliněves – vozidla nechejte prosím před restaurací a před statkem.

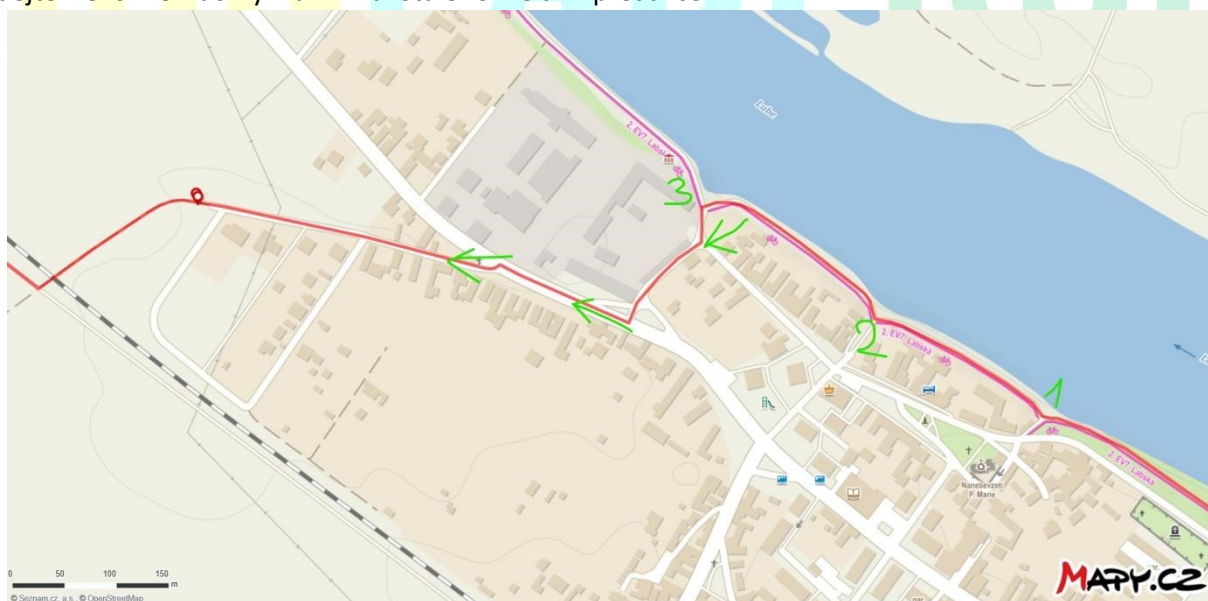


RUNLABERUN

27. úsek

Start	Vliněves	50.3732228N, 14.4504467E
Cíl	Horní Počaply	50.4276700N, 14.3807367E
Stoupání	0 m	
Klesání	8 m	
Vzdálenost	9,5 km	
Povrch	Asfalt 100%	
Parkování	Podél cesty u krajnice	
Cesta autem	Z předávky směr Dolní Beřkovice – Horní Počaply	

Po cyklostezce stále podél vody až do obce Horní Počaply. V Horních Počaplech sledujte značení, z cyklostezky se odbočuje vlevo až doběhnete k hlavní silnici. Na té se dejte doprava. Z hlavní silnice se dejte vlevo mezi domy – u křižku. Stále rovně až k předávce.



28. úsek

Start	Horní Počaply	50.4276700N, 14.3807367E
Cíl	Dobříň	50.4358753N, 14.3023733E
Stoupání	64 m	
Klesání	66 m	
Vzdálenost	7,6 km	
Povrch	Lesní a polní cesty 100%	
Parkování	Plac u předávky	
Cesta autem	Z předávky směr Bechlín - Dobříň	

Od předávky rovně ke kolejím, za nimi doprava a následně doleva na rozcestí. Po polní cestě k lesu, rovně se dostanete k louce, kterou přeběhněte středem.



Dále po lesní cestě až narazíte na zelený plechový plot. Běžte kolem něj (bude po pravici). Za druhým rohem tohoto plotu doleva a po cestě z kopce dolů. Dostanete se ven z lesa. Přes polní cestu k rohu dalšího lesa, zde doleva. Dál rovně, u lesíku doprava a do dalšího lesa. Ten proběhněte a dostanete se

k silnici, kde se dejte doprava do vesnice Předonín. Na rozdvojení silnice se dejte doleva. Na další křižovatce doleva na polní cestu.



Přiběhněte a na křížení ve tvaru T se dejte doleva. Běžte rovně až na křížení, kde se dejte doprava do lesa. Dostanete se ke stavení, které oběhněte zprava.



Proběhněte přes les. Dostanete se k silnici. Tu přeběhněte rovně. Dejte se lehce šikmo vpravo do kopečka. Vyběhněte u jezera. Dejte se doleva podél tohoto jezera až na předávkku.

29. úsek

Start	Dobříň	50.4358753N, 14.3023733E
Cíl	Lounky	50.4826081N, 14.2371742E
Stoupání	20 m	
Klesání	31 m	
Vzdálenost	11,4 km	
Povrch	Asfalt 100%	
Parkování	Po levé straně u řeky	
Cesta autem	Z předávky směr Roudnice nad Labem – Vědomice – Chodouny - Lounky	

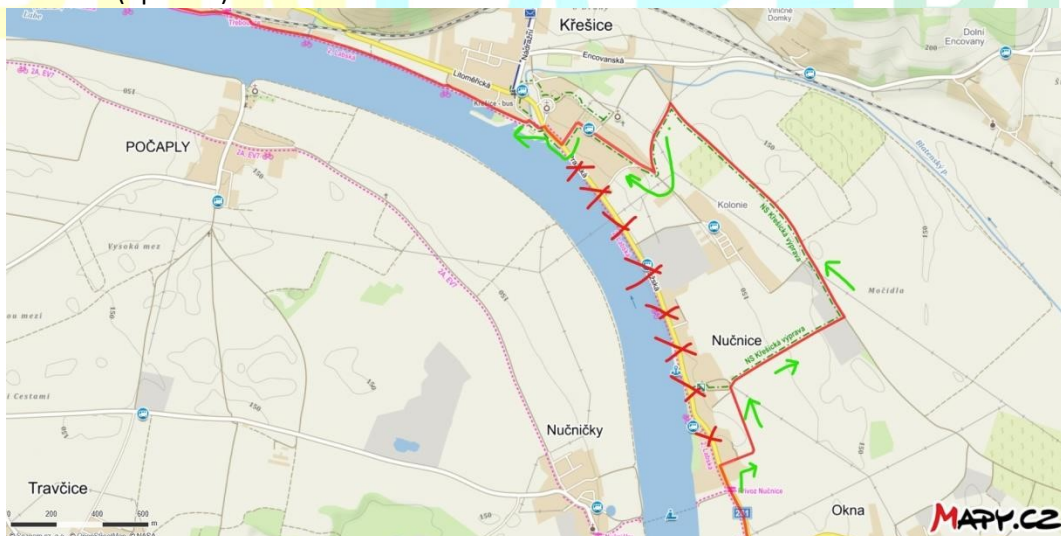
Z parkoviště k silnici po které se dejte doprava do obce Dobříň. Přeběhněte koleje, menší náměstíčko a dostanete se na cyklostezku, na ní se dejte vlevo. Dále podél Labe do Roudnice nad Labem. Pod mostem zahněte doleva. Běžte do kopce až do místa, kde budete moci naběhnout na most. Přes most přeběhněte na druhou stranu Labe. Za mostem na křižovatce se dejte doleva a běžte rovně. Poté následuje pravotočivá zatáčka. Na první křižovatce se dejte vlevo a na druhé křižovatce vlevo. Pokračujte rovně po cyklostezce do obce Černěves. Přeběhněte silnici. Na druhém křížení se dejte doprava. Na hlavní silnici odbočte doleva a dále rovně do obce Lounky. V Lounkách pokračujte po cyklostezce, ta vede 100m po hlavní silnici a znovu se stáčí vlevo. Dostanete se k řece a po 150 m následuje předávka.

30. úsek

Start	Lounky	50.4826081N, 14.2371742E
Cíl	Litoměřice	50.5307294N, 14.1342786E
Stoupání	6 m	
Klesání	9 m	
Vzdálenost	12,8 km	
Povrch	Asfalt 80%, polní cesta 20%	
Parkování	Pod mostem. Bude zde probíhat regata, je možné že bude horší možnost zaparkovat.	
Cesta autem	Z předávky směr Polepy – Křešice - Litoměřice	

Na střeleckém ostrově v Litoměřicích bude probíhat regata – zvýšený pohyb lidí. Dávejte pozor.

Z předávky dále rovně po cyklostezce až k silnici č. 261, na ní doleva a na začátku obce Nučice doprava na polní cestu. Rovně po silnici je velmi nebezpečný a dlouhý úsek bez chodníku a s minimem prostoru pro běžce (opatrně).



Dále se dostanete na naučnou stezku Křešická výprava. Poté následuje silnice č. 261, zde již chodník je. Následně tuto silnici přeběhněte (opatrně).



Po cyklostezce podél vody až do Litoměřic na Střelecký ostrov a pod most kde je předávka.

RUNLABERUN

31. úsek

Start	Litoměřice	50.5307294N, 14.1342786E
Cíl	Velké Žernoseky	50.5394247N, 14.0625892E
Stoupání	5 m	
Klesání	14 m	
Vzdálenost	7 km	
Povrch	Asfalt 100%	
Parkování	Předávka se nachází za podchodem pod železniční tratí, směřujte na adresu Velké Žernoseky 47. Nelze parkovat přímo u předávky, nejlépe volte možnost parkování na hlavní silnici. Pozor v Žernosekách budou probíhat slavnosti, počítejte s horší možností parkování. Případně parkujte před zámeckým areálem 50.5383203N, 14.0644514E . Z parkoviště k předávce je to 250 m.	
Cesta autem	Z předávky směr Žalhostice – Velké Žernoseky. Směřujte na adresu Velké Žernoseky 47.	

Pozor, ve Velkých Žernosekách budou probíhat slavnosti – zvýšený počet chodců.

Rovně po cyklostezce, podběhněte Tyršův most. Dostáváte se přes most, zde 5km stále po cyklostezce. Následuje přeběh kolejí. Po hlavní silnici vlevo až k rozcestníku. Zde doprava směr Velké Žernoseky. Opět stále po cyklostezce až na předávku Velké Žernoseky.

Pro auta. Předávka Velké Žernoseky. Nachází se za podchodem pod železniční tratí, směřujte na adresu Velké Žernoseky 47, nelze parkovat přímo u předávky, nejlépe volte možnost parkování na hlavní silnici.

32. úsek

Start	Velké Žernoseky	50.5394247N, 14.0625892E
Cíl	Sebuzín	50.5910378N, 14.0659742E
Stoupání	414 m	
Klesání	381 m	
Vzdálenost	10,7 km	
Povrch	Asfalt 20%, lesní a polní cesty 80%	
Parkování	U fotbalového hřiště	
Cesta autem	Z předávky směr Řepnice – Libochovany - Sebuzín	

Po cyklostezce až k tunelu pod železniční tratí. Je zde zelená tur.zn. Držte se této značky cestou do kopce. U kaple sv. Huberta se dejte ostře vpravo. Stále rovně po zelené tur.zn., pozor za lesem přeběh silnice. Stále rovně až do obce Kamýk. Tuto obec proběhněte dle vyznačeného obrázku. Dostanete se na modrou tur.zn. a po té se dostanete až na Plešivec. Z Plešivce přes další kopce stále po modré tur.zn. až do Sebuzína, kde se dejte první možnou ulicí prudce vpravo až k fotbalovému hřišti, kde je předávka.



33. úsek

Start	Sebuzín	50.5910378N, 14.0659742E
Cíl	Hrad Střekov	50.6400597N, 14.0516297E
Stoupání	225 m	
Klesání	200 m	
Vzdálenost	8,8 km	
Povrch	Asfalt 100%	
Parkování	U hradu	
Cesta autem	Z předávky směr Brná – Střekov (stále podél řeky)	

Za hřištěm doleva, přeběhnout silnici a potok. Za potokem doleva a při první možné příležitosti doprava na žlutou tur.zn. Této značky se držte celou dobu až do obce Brná. Žlutá tur.zn. vás zavede k autobusové zastávce. U ní přeběhněte silnici a pokračujte dolů směrem k vlakovým kolejím. Podchodem pod kolejemi se dostanete na cyklostezku, po které se dejte doprava. Pokračujte po cyklostezce podél řeky stále rovně. Následujte žlutou cykloceduli, podběhněte pod železniční tratí a pokračujte vlevo po cyklostezce. Ve Střekově se dejte za občerstvením vpravo. Pokračujte po silnici do kopce. Přeběhněte frekventovanou křižovatku a pokračujte stále do kopce až ke hradu Střekov.

34. úsek

Start	Hrad Střekov	50.6400597N, 14.0516297E
Cíl	Velké Březno	50.6539381N, 14.1385333E
Stoupání	323 m	
Klesání	343 m	
Vzdálenost	11,2 km	
Povrch	Asfalt 10%, lesní a polní cesty 90%	
Parkování	U předávky na parkovišti	
Cesta autem	Z předávky směr Olšinky – Svádov – Olešnice – Velké Březno	

Od hradu po červené tur.zn. stále do kopce lesní stezkou. Po červené tur.zn. až na rozcestník Sedlo – háj. Zde se dejte po žluté tur.zn. Žluté značky se držte celou trasu až na Předávku ve Velkém Březně. Kopcovitý náročnější ale krásný úsek.

RUNLABERUN

35. úsek

Start	Velké Březno	50.6539381N, 14.1385333E
Cíl	Nebočady	50.7243239N, 14.1903203E
Stoupání	6 m	
Klesání	63 m	
Vzdálenost	10,9 km	
Povrch	Asfalt 100%	
Parkování	Nebočady – přesněji Nebočadský luh. Předávka je u altánu, pozor menší parkoviště u silnice. Zastavujte pouze na dobu nezbytně nutnou.	
Cesta autem	Z předávky směr Malé Březno – Těhlovice - Nebočady	

Z parkoviště doleva, dolů z kopce po žluté tur.zn. přes vesnici. Přeběhnout koleje. Dorazíte k hlavní silnici Děčínská, kterou přeběhněte rovně po přechodu. Běžte přímo rovně k domu, u něhož zahněte doprava po chodníku. Zde se napojíte na cyklostezku. Po cyklostezce celou dobu až na předávku.

36. úsek

Start	Nebočady	50.7243239N, 14.1903203E
Cíl	Děčín	50.7796672N, 14.2078850E
Stoupání	12 m	
Klesání	17 m	
Vzdálenost	8,1 km	
Povrch	Asfalt 100%	
Parkování	U knihovny nebo před kempem Děčín	
Cesta autem	Z předávky směr Děčín	

Jednoduchá orientace, stále po cyklostezce až ke kempu Děčín, který se nachází před mostem přes Labe. Stále po cyklostezce pod most a dále až do cíle na nábreží.

