

## Mariánské Lázně a okolí – turistické trasy a Nordic Walking

- Marienbad und Umgebung – Wanderrouten und Nordic Walking
- Mariánské Lázně and Surroundings – Hiking Trails and Nordic Walking
- Марианские Лазни и окрестности – туристические трасы и Nordic Walking



[www.marianskelazne.cz](http://www.marianskelazne.cz)

### ZNAČENÉ TURISTICKÉ TRASY • MARKIERTE WANDERROUTEN • MARKED HIKING TRAILS • ОБОЗНАЧЕННЫЕ ТУРИСТИЧЕСКИЕ ТРАССЫ

(západ • West • west • запад)  
Mariánské Lázně - centrum • Velká Hledebe (3,1 km) • Velký Knížecí rybník - camp (5) • Malá Hledebe (6,5) • Krásné (9,5) • Tři Sekery (10,8) • Tachovská Huť (13,5) • směr • Richtung • direction • направление rybník Kajetán (15,5)

(západ • West • west • запад)  
Mariánské Lázně - nádraží • Velká Hledebe (1,9 km) • Riviera - koupaliště (3,6) • Krásné (8,2) směr • Richtung • direction • направление Dyleň (19,1) • Vysoká (22,8) • Stará Voda (26,2) • Lázně Kynžvart (31,5)

(severozápad • Nordwest • northwest • северо-запад)  
Mariánské Lázně - centrum • Smetanova alej (1,2 km) • odbočky 1 (4,1), 2 (5,2) • Bašusova cesta (5,2) • Horní Lazy (12) • směr • Richtung • direction • направление Dolní Žandov (23,4)

odbočka • Nebenweg • junction • ответвление 1 - (západ • West • west • запад)  
Lázně Kynžvart (4,6 km) • zámek Kynžvart (6,3)

odbočka • Nebenweg • junction • ответвление 2 - (sever • Nord • north • север)  
Králov kámen (0,8 km) • Kladské rašeliny - Tajga (4,2) • Kladské rašeliny - Malé rašeliniště (5,4) • Mýtský rybník (6,5)

(sever • Nord • north • север)  
Lázně Kynžvart • Hrad Kynžvart (1,2 km) • Vysoké sedlo (3) • Kladské rašeliny - Lysina (4,5) • Hvězda (7,3) • Dolní Lazy (13,1) • Krásná Lípa (16) • směr • Richtung • direction • направление Kynšperk nad Ohří (28)

(sever • Nord • north • север)  
Mariánské Lázně - centrum • Králův kámen (6,1 km) • Kladská (8,8) • Bílá hájenka (15,7) • směr • Richtung • direction • направление Rovná (19) • Loket (35)

(sever • Nord • north • север)  
Mariánské Lázně - centrum • přehrada M. Lázně (3,2 km) • Nimrod (5) • Smradoch (5,3) • Farská kyselka (6) • Prameny (10,2) • Mýtský rybník (13,5) • odbočka 1 (V Požárech - 14,6) • Bílá hájovna (17,5) • Dolní Lazy (19,2)

odbočka • Nebenweg • junction • ответвление 1 - (sever • Nord • north • север)  
směr • Richtung • direction • направление Čistá, Šachta Jeroným (6,5) • Komáři rybníky (9,2)

(sever • Nord • north • север)  
Mariánské Lázně - centrum • Mariánský dvůr - Polom (4,3 km) • Farská kyselka (7,5) • Kladské rašeliny - Tajga (11,3) • Prameny (14,5) • pokračuje • führt weiter • continue on • продолжается по направлению Křížky, Dlouhá stoka (16,9) • Dominova skalka (21) • Bečov (24,7)

(východ • Ost • east • выход)  
Mariánské Lázně - centrum • Krakonoš (1,8 km) • Zádub-Závišín (3,4) • odbočka 1 (U Pohodnice - 7,6) • Ovesné Kladruby (9,6) • Mrázov (13,5) • Betlémský rybník (15,5) • směr • Richtung • direction • направление Klášter Teplá (17,9)

odbočka • Nebenweg • junction • ответвление 1 - (jih • Süd • south • юг) Milhostovské mofety (2,2 km) • Martinov (3,6) • Dolní Kramolín (8)

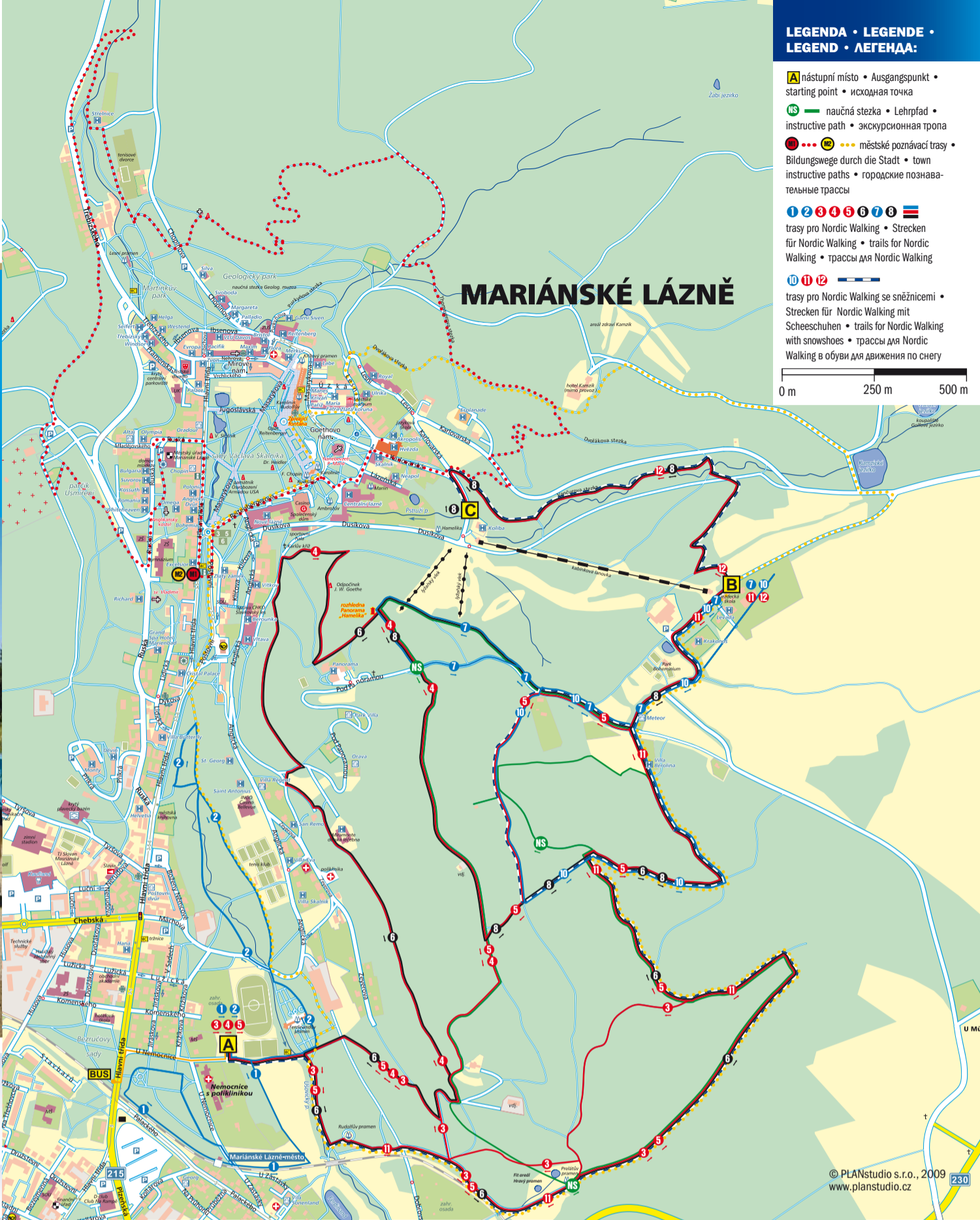
(jih • Süd • south • юг)  
Mariánské Lázně - centrum • Úšovice (3,1 km) • Vlkovice (4,6) • Martinov (7,2) • Lazurový mlýn (10,8) • Michalovy Hory (12,4) • směr • Richtung • direction • направление Záhoří (28)

(jih • Süd • south • юг)  
Mariánské Lázně - nádraží • Úšovice (2,3 km) • Chotěnov (5) • Holubín (6,3) • Dolní Kramolín (8) • Chodová Planá (11,8) • směr • Richtung • direction • направление Planá (15,7)

Pozn.: Úšovice – součást trasy v mapě, Planá – součást trasy mimo mapu  
Bem.: Úšovice – Teil der Strecke in der Karte, Planá – Teil der Strecke außerhalb der Karte  
Note: Úšovice – a part of the route on the map, Planá – a part of the route outside of the map  
Прим.: Úšovice – часть трасы на карте, Planá – часть трасы, не указанная на карте

### PŘIBLIŽNÝ VÝDEJ ENERGIE • UNGEFÄHRER ENERGIEVERBRAUCH • APPROXIMATE ENERGY EXPENDITURE • ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ РАСХОД ЭНЕРГИИ

svízná chůze • schnelles Gehen • limber walking • быстрая ходьба → 400 kcal = 1670 kJ/hod. • Std. • hour • час.  
Nordic Walking → 550 kcal = 2300 kJ/hod. • Std. • hour • час.



**Nordic Fitness Sports Park v Mariánských Lázních** nabízí 8 tras tří stupňů obtížnosti pro Nordic Walking a 3 trasy pro Nordic Walking se sněžnicemi. Délky tras se pohybují od 2 do 7 km, celá síť stezek měří celkem 50 km. Správná délka holí: tělesná výška (cm) x 0,66. NW hole, měřiče tepu a další vybavení je možné vypůjčit v servisním středisku CUP VITAL (Masarykova 1, ☎ 354 546 211), kde lze také objednat instruktora k výuce správné techniky NW.

**Der Nordic Fitness Sport Park in Marienbad** bietet 8 Strecken mit drei Schwierigkeitsgraden für Nordic Walking und 3 Strecken für Nordic Walking mit Schneeschuhen. Die Streckenlänge liegt zwischen 2 und 7 km, das ganze Streckennetz beträgt insgesamt 50 km. Richtige Höhe der Stöcke: Die Körperhöhe (cm) x 0,66. NW Stöcke, Pulsmesser und weitere Ausstattung kann man im Servicezentrum CUP VITAL (Masarykova 1, ☎ 354 546 211) ausleihen, wo man auch einen Instrukteur bestellen kann, der die richtige NW-Technik lehrt.

**Nordic Fitness Sports Park in Mariánské Lázně** offers 8 routes of three different types of arduousness for Nordic Walking and 3 routes for Nordic Walking with snowshoes. The length of the routes ranges between 2 and 7 km and the whole network of trails is 50 km long. The correct length of sticks: your height (cm) x 0,66. It is possible to borrow NW sticks, heart rate detectors and further equipment in the service centre CUP VITAL (Masarykova 1, ☎ 354 546 211) where you can also hire an instructor to teach you the correct NW technique.

**Nordic Fitness Sports Park в Марианских Лазнях** предлагает 8 трасс трех степеней сложности для Nordic Walking и 3 трасы для Nordic Walking с обувью для движения по снегу. Длина трасс колеблется от 2 до 7 км, вся сеть дорожек насчитывает 50 км. Правильная длина палки: рост (см) x 0,66. NW палки, счетчик пульса и прочее снаряжение можно взять на прокат в сервис-центре CUP VITAL (Masarykova 1, ☎ 354 546 211), где также можно заказать инструктора для обучения правильной технике NW.

### Délka a obtížnost tras • Länge und Schwierigkeit der Strecken Lengths and grading of the tracks • Длина и трудность трасс

snadné • leicht • easy • лёгкие: ① (2 km), ② (2,6 km), ⑦ (2,8 km)  
střední • mittel • middle • средние: ③ (3,9 km), ④ (5,2 km), ⑤ (5,6 km)  
těžké • schwer • difficult • трудные: ⑥ (7,2 km), ⑧ (7,2 km)

NW se sněžnicemi • NW mit Schneeschuhen • NW with snow-shoes • Nordic Walking в обуви для движения по снегу: ⑩ (3 km), ⑪ (4,1 km), ⑫ (1,7 km)

### INFORMACE • INFORMATIONEN • INFORMATION • ИНФОРМАЦИИ Infocentrum, Hlavní 47, ☎ 354 622 474 (1-7 / 9-12, 13-18)

Mapy a propagační materiály zakoupíte v městském Infocentru (Hlavní 47): vycházkové, cyklistické a lyžařské trasy, mapy města a okolí, měsíčník Promenáda atd.

Karten und Werbeartikel kaufen Sie im Stadtinfozentrum (Hlavní 47): Wanderstrecken, Radwege und Skiloipen, Karten der Stadt und der Umgebung, die Monatsschrift Promenáda usw.

Maps and publicity materials for your leisure time are available in the town's Infocentre (Hlavní 47): routes for hikers, bikers and skiers, maps of the town and its surroundings, monthly magazine Promenáda, etc.

Mapy a reklamní materiály můžete koupit v městském Infocentru (Hlavní 47): прогулочные, велосипедные и лыжные трасы, карты города и окрестностей, ежемесячник Променада и т.д.

### DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA • NOTRUFNUMMERN • EMERGENCY NUMBERS • НЕОБХОДИМЫЕ ТЕЛЕФОННЫЕ НОМЕРА

Mezinárodní linka tísňového volání • Internationaler Notruf • International emergency calls • Международная линия тревоги ☎ 112

První pomoc • Notarzt • First Aid • Первая помощь ☎ 155, 354 625 561-2

Policie • Polizei • Police • Полиция ☎ 158, 354 623 066

Městská policie • Stadtpolizei • Town Police • Муниципальная полиция ☎ 156, 354 625 452

Ohlašovna požárů • Feuerwehr • Fire Department • Пожарная часть ☎ 150, 950 377 111

Služba pro motoristy • Unfalldienst für die Kraftfahrer • Breakdown service for motorists • Служба для водителей ☎ 1230, 1240

Městský úřad • Stadtamt • Town Hall • Муниципалитет  
Ruská 155 • 3, ☎ 354 922 324 (1,3 • 8-12, 12.30-17, 2,4,5 • 8-12, 12.30-14)

### DOPRAVA • VERKEHR • PUBLIC TRANSPORT • ТРАНСПОРТ

prosincec - březen, květen - říjen: 9-16 hod. • Dezember - März, Mai - Oktober: 9-16 Uhr • December - March, May - October, 9 a.m. to 4 p.m. • с декабря до марта, с мая до октября: 9-16 час.

Jízdné • Fahrgeld • Fare • Плата за проезд  
↑ 35 Kč, ↓ 50 Kč; Děti • Kinder • Children • Дети ↑ 20 Kč, ↓ 30 Kč

MHD • STADT • TOWN • ГОРОД  
☎ 354 623 816 (1-5 • 8.15-12, 12.45-16.30)

☎ 354 622 491 (1-5 • 9-14)  
[www.idos.cz](http://www.idos.cz)

☎ 972 443 638 (1-7 • 6.15-11.50, 12.20-17.30)  
☎ 840 112 113 (nonstop)  
[www.idos.cz](http://www.idos.cz)

[www.marianskelazne.cz](http://www.marianskelazne.cz)

© Město Mariánské Lázně

KARLOVARSKÝ KRAJ

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Karlovarského kraje. Dieses Projekt wurde dank der finanziellen Unterstützung des Karlsbader Kreises realisiert.

This project was implemented with financial support of the Karlovy Vary Region. Этот проект был реализован при финансовой поддержке Карловарского края.





# CHKO Slavkovský les

## LEGENDA • LEGENDE • LEGEND • ЛЕГЕНДА:

- značené turistické trasy • markierte Wanderrouten • обозначенные туристические трассы
- hlavní silnice • Hauptstraße • main road
- vedlejší silnice • Nebenstraße • side road
- zpevněná cesta • befestigter Weg • paved road
- nezpevněná cesta • unbefestigter Weg • unpaved road
- P parkoviště • Parkplatz • car park
- železnice • Bahn • railway
- ↑ lanovka, vlek • Seilbahn, Skilift • cableway
- ↓ hájovna, mlyn • Forsthaus, Mühle • gamekeeper's lodge, mill
- ⊙ kostel, kaple • Kirche, Kapelle • church
- ⊙ les • Wald • forest
- ◆ přírodní rezervace • Naturschutzgebiet • nature reserve
- vodní tok, vodní kanál • Wasserstrom, Wasserkanal • stream, river, canal
- vodní plocha • Wasserfläche • expanse of water
- hranice chráněné krajinné oblasti • Naturschutzgebietgrenze • border of the protected landscape area
- 🏰 hrad, zámek • Burg, Schloss • castle
- 🗼 rozhledna, zřícenina • Aussichtsturm, Ruine • outlook tower, ruin
- ⌂ golfové hřiště • Golfplatz • golf course
- ★ turistická atrakce • touristische Sehenswürdigkeit • tourist attraction
- 🏊 krytý bazén, koupaliště • Hallenbad, Schwimmbad • rooftop swimming pool

