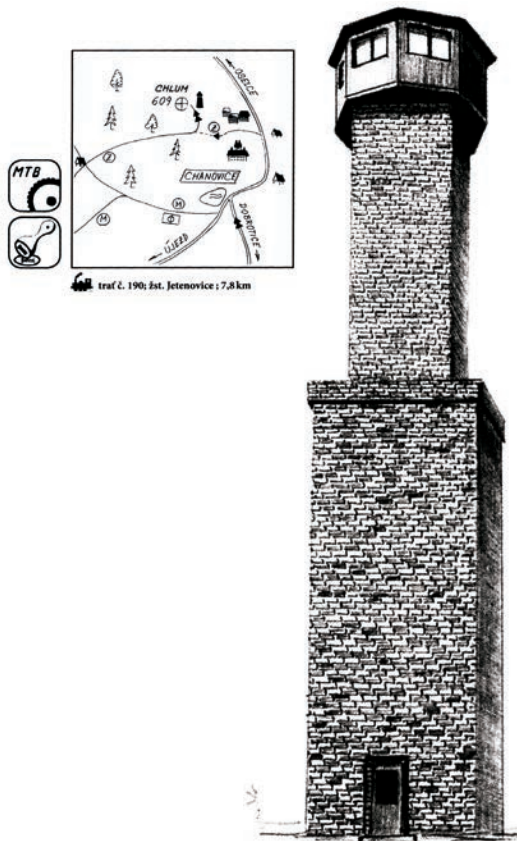


MOTTO: Rozhledna je dáma, při jejímž dobývání se chvějeme vzrušením z očekávaného, abychom se posléze třásli vyčerpáním z právě objeveného!

CHLUM (Chanovice, Panorama)

609 m n.m.
Plzeňský kraj, okres Klatovy

Osmadvacetimetrová zděná věž z betonových cihel z roku 2010 s dřevěnou osmibokou nástavbou. Kruhový výhled z kryté vyhlídkové plošiny ve výšce 25 metrů (panorama Šumavy, Blatná, Písek, Brdy). Obec Chanovice leží na silnici Oselce-Svéradice severně od Horažďovic. Rozhledna je součástí naučné stezky, která spojuje zámecký areál s rozsáhlým anglickým parkem se skanzenem lidové architektury jihozápadních Čech. K rozhledně vedou dvě přístupové cesty. Obě jsou součástí místní naučné stezky. Kratší možností je zeleně značená trasa kolem skanzenu. Od hlavní silnice měří pouze 400 metrů. Po projetí skanzenu stoupá lesní pěšina krátce prudce do kopce a posléze ústí na hlavní přístupovou cestu, odkud je to pouze 150 metrů, ovšem do příkrého kamenitého kopce. Druhou možností je cesta od obecního rybníčku a kolem fotbalového stadionu. Ta je dlouhá 1500 metrů a vede nejprve po hrubé asfaltce mírně do kopce zprvu po modré a pak po místní zelené značce. U lesovny se musí z asfaltky odbočit doprava na kamenitou a často podmáčenou lesní vozovou cestu, která vede až na vrchol. 150 metrů pod vrcholem do ní ústí první popisovaná cesta. Sjížděné pouze na horském kole. Suvenýry ve věži nebo v infocentru v areálu zámku.



„Ochutnávka“ z již třetího aktualizovaného a doplněného vydání knihy, která získala hlavní cenu Czech Travel Press s oceněním Nejlepší publikace roku 2009 v kategorii průvodců a kartografických děl.

V knize nakladatelství Cykloknihy najdete přes tři stovky rozhleden s podrobnými popisy, velkou vloženou mapou a přehlednou tabulkou s tisíci údaji o rozhlednách.



Pec pod Sněžkou 204

Hřebenová chata 1356 m n.m.

Cenově dostupné ubytování, restaurace s plným provozem.

Chata Výrovka je ideálním místem pro aktivní dovolenou spojenou s turistikou.

Vydejte se na nádherné hřebenové túry v Krkonoších a využijte našeho zázemí k příjemnému pobytu.



tel.: +420 499 429 007

e-mail: info@vyrovkakrkonose.cz

www.vyrovka-krkonose.cz

Lopuch kořen větší



Prvořadou léčivou schopností lopuchu je silné čištění krve. To ho řadí mezi výborné rostlinné prostředky na všechny druhy kožních chorob, přičemž se používá zevně i vnitřně. Znamé jsou příznivé účinky lopuchu na růst vlasů, pomáhá proti vypadávání, při lupech i maštění vlasů. Bylina trochu prohání, vyvolává pocení a posiluje při jarní únavě. Při vnějším použití pomáhá bylina z lopuchu při plísňových onemocněních kůže a slouží také k omývání obličeje při mastné pleti a akné. Kořen lopuchu příznivě působí při poruchách trávicího traktu a celkově posiluje organismus. Má i účinky močopudné a potopudné. Povzbuzuje látkovou výměnu, snižuje hladinu cukru v krvi a zlepšuje činnost jater a žlučníku. Kořen lopuchu lze použít při dně, revmatismu, při močových kamencích, při zánětech trávicího ústrojí a při peptickém vředu. Při současném vnitřním i vnějším podávání jí lze často vyléčit i chronické ekzémy a jiné kožní poruchy vzniklé v důsledku špatné látkové výměny. Silný odvar z kořene vtíraný několikrát týdně do pokožky hlavy posiluje růst vlasů.

Lidové názvy Lopuchu

Tato bylina je známa také pod názvy babí kořen, babky, bardana, bodlák, čumbrk, čumbrt, devět-sil, filantropus, hořké listí, hořký list, hořký lupen, choce, chytavky, ježek, ježky, ježky, kloboučí, knoflíčí, knoflíky, kolka, kudláček, kudlačka, lapa, lapáčky, lepáček, lepík, lidumil, lop, lopouch, lopoun, lopoucha, lopucha, lopún, lopuní, lopuň, lupen, lupen široký, lupen velký, lupen vysoký, makabule, makrabule, makrobule, nouze, řepík, řepík hořký, řepíky, široký lupen, věstníkový kořen, vlci, vlk, vlky, vysoký lupen, žebráček knoflíky nebo žebráček vší.