



Vozíčkář vozíčkáři

o jižních Čechách



Jižní Čechy
Pohodové

www.jiznicechy.cz





Vozíčkář vozíčkáři

o jižních Čechách

„Honzo, tak se do toho pustíme. Jakou máš představu?“

„No Ivane, nemělo by to být žádné mapování, toho je poslední dobou všude dost.“

„Jasně, spíš bychom měli vozíčkářům dát pár tipů, kam u nás zajet a co vyzkoušet. Podrobnější informace si dneska každý snadno zjistí na internetu a v infocentrech.“

„Přesně! Sepíšeme místa, která známe a se kterými máme dobré zkušenosti. Případně doplníme o nějaká upozornění. Přidáme aktivity a pokusíme se myslet na všechny... na sportovce, rodiny s dětmi, starší a lidi s vyšším stupněm hendikepu. Tak aby si mohl každý něco vybrat, seznámil se s naším krajem a měl chuť hledat dál.“

„Tak jdeme na to, Honzo. Jak začneme? Co třeba takhle?“

Jižní Čechy jsou k vozíčkářům vstřícné. Najdeš u nás hodně míst, na kterých tě bariéry nebudou zbytečně konfrontovat s hendikepem, a bez starostí zažiješ to, co očekáváš... Zažiješ to, co ostatní. Nabídneme ti asi jenom zlomek všech možností, ale pomůžeme ti s první orientací v našem kraji. Jako běžný návštěvník u nás budeš sportovat, odpočívat a čerpat energii. Věříme, že si jižní Čechy oblíbíš. Víťáme tě!

Ivan Nestával (paraplegik po nemoci v roce 2009)

a

Jan Herman (paraplegik po úrazu v roce 2011)



Jižní Čechy
Pohodové

Sport

Oba jsme aktivní sportovci, a proto ti můžeme zodpovědně a s hrdostí na náš kraj doporučit pár tradičních dovolenkových aktivit, ale také něco unikátního, něco co vzniklo v jižních Čechách a zatím to nikde jinde nenajdeš.



Handbike

Vybrali jsem pro tebe pár tras a lokalit tak, abys zbytečně netápal, zaparkoval a mohl vyrazit. A aby sis užil kolo spíš po rovině než v kopcích.

Hluboká nad Vltavou

Zaparkuj ve Sportovní relaxačním areálu přímo u cyklostezky a můžeš vyrazit. Na Hluboké máš dvě možnosti:

1) **Hluboká – Č. Budějovice** = perfektní povrch, absolutní rovina, v sezóně dostatek občerstvovacích stanic a bez problémů dojedeš třeba až na budějovické náměstí. Pohodová vyjížďka nebo pěkný tempařský trénink.

2) **Hluboká – Purkarec** = nádherná trasa, velmi dobrý povrch, řeka, skály, lesy schwarzenberské Staré obory, pár stoupání a sjezdů a zdatnější biker bude nadšený.



Tip na zážitek

Ve Sportovní relaxačním areálu v Hluboké nad Vltavou najdeš bezbariérové zázemí a další možnosti sportovního vyžití.

www.areas-hluboka.cz



Lipno

Stačí přijet do Lipna nad Vltavou, zaparkovat na centrálním parkovišti pod lanovkou a vyrazit směrem k vodě. Až narazíš na cyklostezku, jed' doprava. Okolo vody je rovina, po které můžeš jet opravdu daleko. Parádním zpestřením a příjemným zážitkem je přívoz ve Frymburku, který tě v sezóně každou hodinu převezme na druhý břeh, kde se můžeš pustit do kopců mezi pastviny a lesy.

Náš Tip

Skiareál Lipno provozuje půjčovnu handbiků. Počet je omezený, a proto doporučujeme rezervaci.

www.lipno.info



Třeboň

Třeboňsko je rájem všech cyklistů a díky všudypřítomné rovině také handbikerů. Najdeš zde velké množství krásných tras. Občas budeš muset jet po silnici, tak si nezapomeň praporek. Startovat můžeš třeba z parkoviště pod hrází rybníka Svět nebo možná ještě lépe u areálu Městské pláže rybníka Svět.

Šumava

Šumava nabízí opravdu hodně možností pro cyklistiku a je těžké vybrat jednu trasu. Rozhodli jsme se doporučit ti pro výlet na handbiku trasu Borová Lada – Knížecí pláně – Žďarecké jezírko. Zaparkuješ v Borové Ladě a najdeš turistický ukazatel se směrovkou Knížecí pláně a Žďarecké jezírko. Po silnici s provozem pojeděš jenom kousek, a protože hned za obcí je vjezd vozidel jenom na povolení úřadu, budeš mít klid a nebudeš ohrožován. Povrch je na většině trasy velmi pěkný a výškový profil celkem přívětivý.



Tip na zážitek

Když už budeš v Borové Ladě, popojeď autem na Chalupskou slat'. Bližší informace najdeš později.





Monoski

Jestli lyžuješ nebo se to chceš naučit, jednoznačně jeď do Ski areálu Lipno. Parkoviště pod lanovkou, symbolická cena permanentky pro tebe a doprovod, půjčovna vybavení, instruktoři, sjezdovky pro nováčky i pokročilé lyžaře, bezbariérové zázemí a hlavně všudypřítomná ochota personálu. Jsou tady na vozíčkáře zvyklí a poznáš, že jsi tady vítán. Doložím konkrétním příkladem: jednou začalo pršet a já jsem si uvědomil, že nemám zakrytý vozík. Zrovna jsem nastoupil na lanovku, otočil jsem se a vidím, jak vlekař běží s igelitem a můj vozík zakrývá.



Náš Tip

Doporučujeme rezervovat si monoski předem a vybrat jednu ze tří velikostí (šířka sedu).

www.lipno.info

Sleduj  **Lipno bez bariér**, protože na Lipně pravidelně pořádají Dny s hendikepem.



Paddleboard

Ano, v jižních Čechách byl v roce 2018 vyvinut a otestován paddleboard pro vozíčkáře. My víme, kde můžeš vyzkoušet tento dnes tak populární kondičně relaxační sport a zažít ten skvělý pocit stejně jako ostatní.

Hluboká nad Vltavou

Ve Sportovně relaxačním areálu si můžeš půjčit paddleboard ty i tvůj doprovod. Personál tě navede k upravenému molu, kde s pomocí snadno přesedneš, a můžeš vyrazit do mírného proudu řeky Vltavy.

Dalšími lokalitami vhodnými pro paddleboarding je třeboňský rybník Svět (areál Městské pláže rybníka Svět) a Lipenská přehrada. Odstraňování bariér je v našem kraji živý proces a předpokládáme, že se půjčovny sportovního vybavení a sportovní areály vozíčkářskými paddleboardy brzy vybaví – sleduj proto aktuální informace na [f Lipno bez bariér](#) a [f Třeboň](#).



Náš Tip

Půjčovna paddleboardů pro vozíčkáře a doprovody bez vazby ke konkrétní vodní ploše – [f Ultina back to aktiv](#). Kluci z Ultiny jsou vozíčkáři, kteří paddleboard vyvinuli, a můžeš u nich získat další praktické rady pro aktivní dovolenou.



Workout bez bariér

V jižních Čechách najdeš hned dva Workout parky přizpůsobené vozíčkářům. Podle svých možností a kondice budeš moci využít až 70 % parku. Vozíčkářské cvičební prvky jsou jihočeským unikátem – podíleli jsme se na jejich vývoji a testování – a umožní cvičit lidem s různou úrovní výkonnosti od začátečníků po zdatné sportovce.

Workout bez bariér najdeš na Hluboké ve Sportovně relaxačním areálu a v Třeboni v areálu Městské pláže rybníka Svět. Tak si přijď zacvičit a posuň své hranice.

Náš Tip

Před cvičením se podívej na Metodiku cvičení a bezpečnostní upozornění.

www.workouthluboka.cz

Procházký a vyhlídky

Každá dovolená je ovlivněná atmosférou místa, kterou můžeš nasát tím nejjednodušším způsobem – procházkou nebo návštěvou vyhlídek. Máme pro tebe pár tipů. Nebudeš narážet na přílišné obtíže a pozitivní energii našeho kraje jistě načerpáš.

Tip na zážitek

Hluboká nad Vltavou nabízí zdravotně hendikepovaným návštěvníkům dokonalé bezbariérové zázemí. Na hlavní třídě vedle infocentra je k dispozici bezbariérový dům s kuchyňkou, koupelnou a relaxační zónou. Podrobnosti a klíč dostaneš v Infocentru. O něčem podobném jsme ještě neslyšeli a Hlubočákům děkujeme.

Hluboká nad Vltavou

zámecké zahrady a park

Až navštívíš Hlubokou nad Vltavou, projdi se po zámeckých zahradách a parku. Cesty z hutněné šotoliny jsou dobře udržované (snadno obejdeš pár úseků, které možná budou vyplavené a dočasně neopravené). Zámecké zahrady přecházejí v lesopark. Mezi horní a dolní zahradou je asi dvacetimetrový prudký kopec, kde asi budeš potřebovat pomoc. Do zámecké zahrady se jako vozíčkář dostaneš autem cestou pro svatby (poradí ti v infocentru) nebo z centra po táhlém kopci s asfaltovým povrchem.

www.zamek-hluboka.eu



Český Krumlov

zámecký park a vyhlídka z parku Městského divadla

Historickou perlou a jedním z nejkrásnějších měst naší republiky je pro vozíčkáře z pochopitelných důvodů méně přívětivý Český Krumlov. Ale protože bys měl Krumlov vidět, zajed' do parku Městského divadla, kde je vyhlídka, ze které budeš mít město jako na dlani. Potom můžeš navštívit zámecké zahrady a prohlédnout si mimo jiné známé Otáčivé hlediště. Doporučujeme dojet autem na parkoviště u hlavní brány zahrad na jižní straně.

www.ckrumlov.cz





Blatná

zámecký park

V jižních Čechách je v poslední době velmi populární zámecký park v Blatné. Hlavním lákadlem je volně se pohybující stádo opravdu přátelských daňků. Je to tam krásné.

www.zamek-blatna.cz

Třeboň

park u rybníka Svět a vyhlídka Lázní Aurora

Rybník Svět, město Třeboň a jeho okolí krásně uvidíš z panoramatického výtahu a prosklené vyhlídky Lázní Aurora. Výtah je přístupný pro veřejnost. Projít se můžeš v přilehlém parku a s použitím pěkně zpracované bezbariérové mapy se bez problémů dostaneš do zámecké zahrady a centra.

www.mesto-trebon.cz





Šumava

Na Šumavě najdeš hned několik tras doporučených pro vozíčkáře. Z vlastní zkušenosti víme, že některé jsou dost náročné. Vybrali jsme pro tebe asi tu nejpřívětivější – Chalupskou slať. Po poválkových chodničkách se projdeš krásnou přírodou a dojdeš až k vyhlídce na slať. Jako první kontakt s Šumavou je tato trasa ideální. Budeš chtít vidět víc.



Tip na zážitek

Národní park Šumava nabízí také organizované výlety na elektro skútrech. Musíš si rezervovat termín na www.npsumava.cz

Promysli, jestli je zrovna pro tebe skútr to pravé. Pro seniory je to ideální.

Dovolenková rozptýlení

Každá dovolená by měla mít své výlety. Proto ti navrhneme pár dle našeho názoru ideálních cílů. Půjde o kulturu, poznání, akční zážitky a drobná rozptýlení.

České Budějovice pivovar Budvar a Masné krámy

Až budeš v Českých Budějovicích, zastav se v Návštěvnickém centru pivovaru Budvar. Prohlídka moderního muzea plného historie a současnosti pivovarnictví v Českých Budějovicích je zábavná. Asi v první čtvrtině prohlídky dostaneš chuť na pivo, která se bude stupňovat. Nezbyde ti tedy nic jiného než se přesunout do budvarské restaurace Masné krámy (pár kroků od náměstí Přemysla Otakara II.). Objednej si Kroužek a vychutnávej neopakovatelnou atmosféru historických prostor z doby Karla IV. Restaurace je pro vozíčkáře velmi komfortní a obsluha má zkušenosti... Masné krámy jsou velmi oblíbené mezi budějovickými sportovci na vozíku.

www.budejovickybudvar.cz



Hluboká nad Vltavou

ZOO Ohrada a zámek

Na návštěvu Hluboké nad Vltavou si budeš muset vyhradit trochu víc času. O některých lákadlech jsme ti už říkali, ale je jasné, že musíš navštívit zámek. Můžeš si vybrat ze třech prohlídkových tras. Na prvním okruhu bude potřeba využít schodolez nebo asistenci. Na dalších dvou bude vše bez problémů. Nicméně doporučujeme ohlásit se den předem na tel. 387 843 911. Nikdy nevíš, jestli bez ohlášení nenarazíš na neznalého brigádníka...

Dalším téměř povinným cílem na Hluboké je zoologická zahrada Ohrada na břehu Munického rybníka. Kdyby zakladatel ZOO Ohrada kníže Adolf Schwarzenberg viděl, kolik radosti rozdává jeho dílo každý rok desetitisícům návštěvníků, byl by jistě potěšen. ZOO Ohrada je k vozíčkářům přívětivá. Do restaurace na konci zahrady se dostaneš výtahem (musíš ale někoho vyslat k obsluze pro klíč). ZOO Ohrada je nedaleko od centra Hluboké nad Vltavou a její návštěvu můžeš spojit s procházkou.

www.zoohluboka.cz



Lipno

bobová dráha, Stezka korunami stromů, motorový člun

Na Lipně se opravdu zabavíš. Krom vyložení sportovních aktivit, o kterých tady také mluvíme, můžeš na Lipně zkusit bobovou dráhu, motorový člun pro vozíčkáře a Stezku korunami stromů. Na Stezku korunami stromů se dostaneš lanovkou a potom si vyjedeš (nebo ti někdo pomůže) spirálu věže až k vrcholům stromů. Je to zážitek.

Lipno fakt jede – podrobnosti na www.lipno.info nebo  Lipno bez bariér.



Náš Tip

Už jízda lanovkou je zážitek a nemusíš se bát. Personál je velmi zkušený a ochotný. Postarají se o tebe. Možná se na lanovku přeci jenom nebudeš cítit nebo máš elektrický vozík a potom můžeš využít bezbariérového minibusu.



Třeboň

Dům Štěpánka Netolického

Až budeš v Třeboni, a pár tipů už jsme ti dali, najdi si v bezbariérové mapě Dům Štěpánka Netolického. Atmosféru kraje rybníků posílíš v Centru třeboňského rybníkářského dědictví. Návštěva tohoto interaktivního muzea je opravdu příjemná a celá budova je od sklepa po třetí patro úplně bezbariérová.

www.dumstepankanetolickeho.cz



Tábor

Husitské muzeum

Přijet do Jihočeského kraje a nenavštívit centrum husitského hnutí, tedy město Tábor, by byla chyba. Proto si určitě zařaď do plánu výletů Husitské muzeum Tábor. Nenarazíš na bariéry a budeš vtažen do doby a tématu. Hodně se toho naučíš a myslíme si, že v tobě návštěva Husitského muzea zažehne plamen zájmu o naši historii, a pokud už v tobě tento plamen hoří, určitě bude pořádně přiživěn.

www.husitskemuzeum.cz



Český Krumlov

otáčivé hlediště

V Českém Krumlově máme jednu raritu – divadlo s otáčivým hledištěm, na které se v létě stěhují herci z Jihočeského divadla a přijíždějí hosté až z Prahy :) Divadelní představení v kulisách zámeckého parku je skutečný zážitek.

Auto zaparkuješ, jak už jsme psali, u hlavní brány jižní části zámeckých zahrad. Na Otáčivém hledišti jsou dvě místa pro vozíčkáře, která si musíš rezervovat telefonicky na pokladně (+420 386 356 925) nebo na adresách info@jihoceskedivadlo.cz, vstupenky@jihoceskedivadlo.cz. Při rezervaci dostaneš instrukce, kde si můžeš lístky vyzvednout, nebo ti je z divadla pošlou poštou.

www.otacivehlediste.cz

Relaxace

V jižních Čechách najdeš hodně příležitostí k relaxaci. Chceme upozornit alespoň na lázeňský komplex Aurora v Třeboni (plavecký bazén, vířivky a proudy, masáže a vlastně všechno, co od moderních lázní očekáváš) a na Aquaworld Lipno (plavecký bazén, vířivky a proudy, vstříčný personál).



Nozičkář vozíčkáři

o jižních Čechách

Obsah:

Úvod 1

Sport

Handbike 2

Monoski 6

Paddleboard 8

Workout bez bariér 9

Procházky a vyhlídky

1 Hluboká nad Vltavou 10

2 Český Krumlov 11

3 Blatná 12

4 Třeboň 13

5 Šumava 14

Dovolenková rozptýlení

6 České Budějovice 16

Hluboká nad Vltavou 17

7 Lipno 18

Třeboň 19

8 Tábor 20

Český Krumlov 21

Relaxace 22

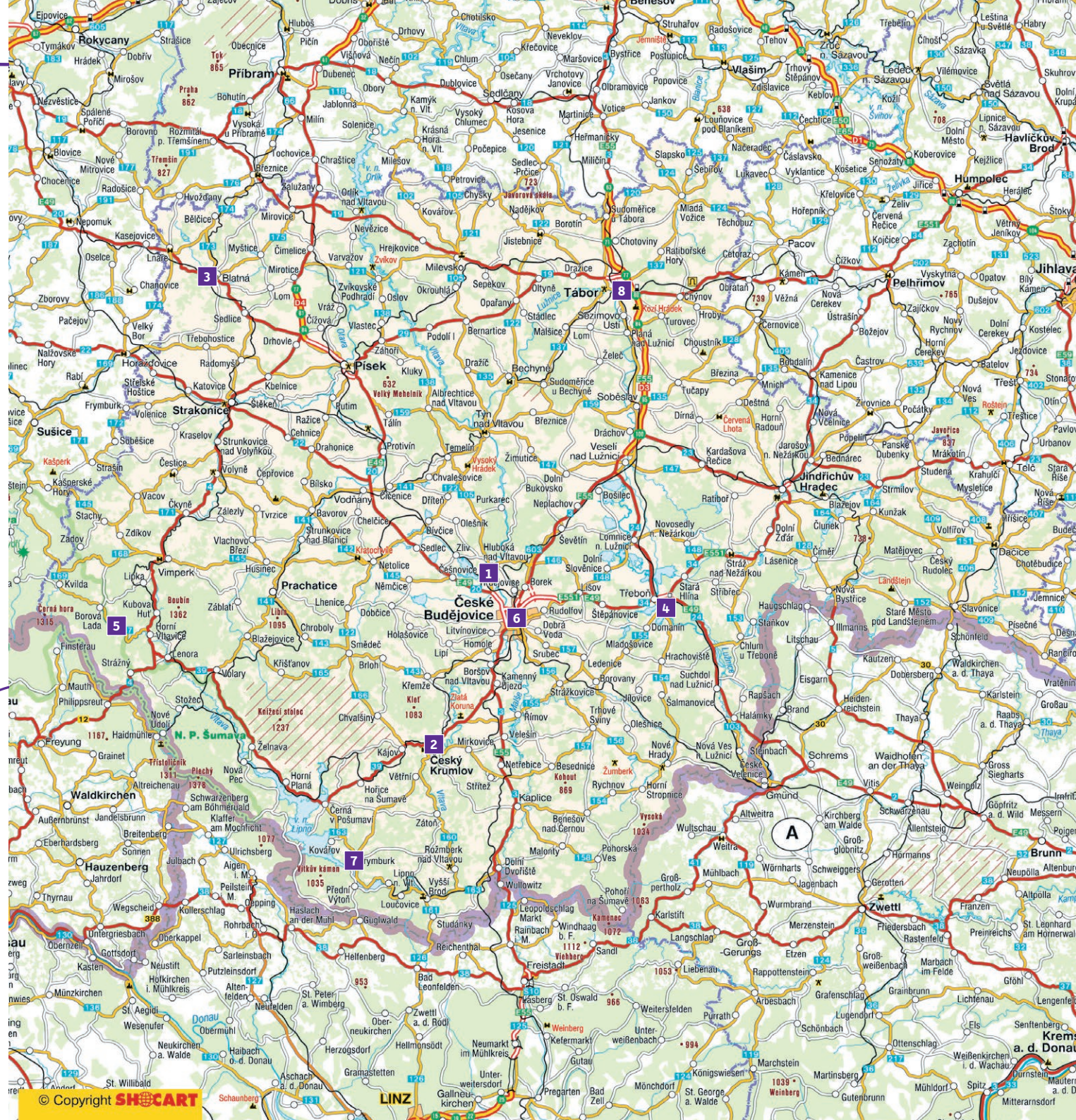
Závěrem


Z velkého množství atraktivních míst vhodných pro návštěvu vozíčkáře v jižních Čechách jsme ti nabídli jenom pár záchytných bodů a věříme, že si po jejich návštěvě jižní Čechy zamiluješ. Doufáme, že se do našeho kraje budeš rád vracet a prozkoumáš další pro vozíčkáře vstřícné lokality. Budeme rádi, když se s námi podělíš o zážitky, zkušenosti a třeba nové podněty.

Teď už víš, co tě čeká, a my ti můžeme znovu říct:
Vítáme tě v jižních Čechách!

Honza a Ivan

info@jccr.cz





V roce 2019 vydala Jihočeská centrála cestovního ruchu
Text: Jihočeská centrála cestovního ruchu
ve spolupráci s Ultina, s. r. o.

Foto: Pavel Kubeš, archiv prezentovaných subjektů,
Jihočeské centrály cestovního ruchu,

Vydavatelství MCU a archiv LIPNO SERVIS, s. r. o.

Grafický koncept: Čestmír Sukdol

Grafické zpracování a sazba: Vydavatelství MCU

Tisk: Vydavatelství MCU

Náklad: 3 000 ks; první vydání; neprodejné

Tiskové chyby vyhrazeny

Kontakt:

Jihočeská centrála cestovního ruchu

B. Němcové 12/2, 370 01 České Budějovice

info@jccr.cz; www.jiznicechy.cz

Krajské turistické informační centrum jižní Čechy

DOC Mercury, Nádražní 1759

370 01 České Budějovice



@jiznicechy



@jiznicechy

www.jiznicechypohodove.cz

ISBN 978-80-88269-44-1

Projekt „Podpora marketingových aktivit Jihočeské centrály cestovního ruchu“ byl realizován za přispění prostředků státního rozpočtu České republiky z programu Ministerstva pro místní rozvoj.



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR



Jižní Čechy
Pohodové