



**Zábřeh**

křižovatka cest

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



# Trasy v okolí Zábřeha vhodné pro Nordic Walking



## Údolím Moravské Sázavy 1.

**Délka:** 7 km

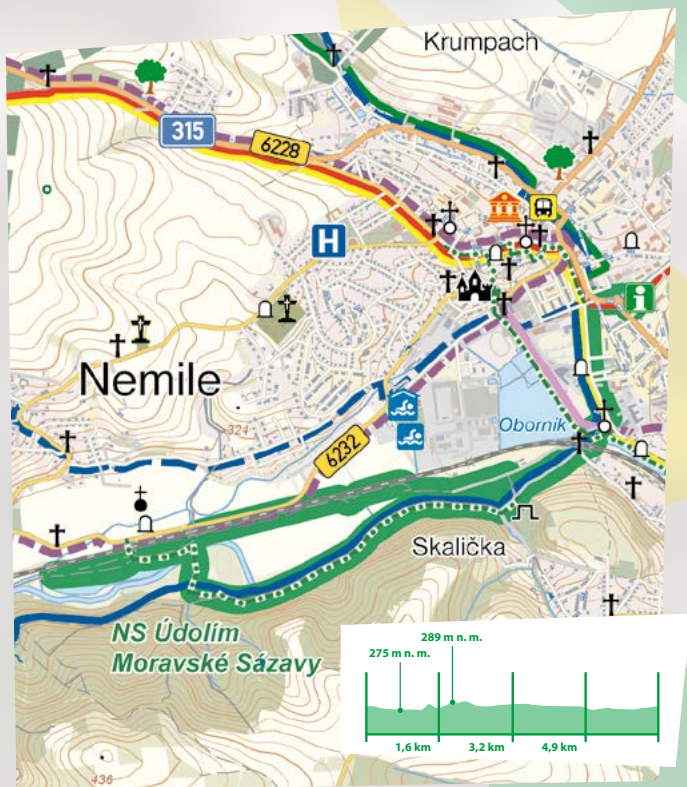
**Převýšení:** 14 m

**Náročnost:** pro začátečníky

**Povrch:** lesní a polní cesty, asfalt v Zábřehu

**Občerstvení:** vlastní svačina nebo občerstvení ve městě Zábřeh

Od TIC Zábřeh volnou chůzí dojdeme ke kostelu Církve československé husitské, zde si sportovci mohou dopřát rozcvičku. Začátečníci si mohou cvičně projít Wolkerovy sady a procvičit si základní body techniky chůze s holemi. Potom již vyrazíme přes řeku Moravskou Sázavu souběžně s naučnou stezkou Údolím Moravské Sázavy. Před druhým mostem přes řeku si na louce můžeme dopřát několik cviků s holemi a pokračujeme k chatové osadě u nádrže Lupěné. Vodní nádrž obejdeme a vracíme se k mostu přes řeku, který už nepřecházíme, ale pokračujeme rovně po polní cestě podél železniční trati až zpět do města.



## Modrý okruh 2.

**Délka:** 11,5 km

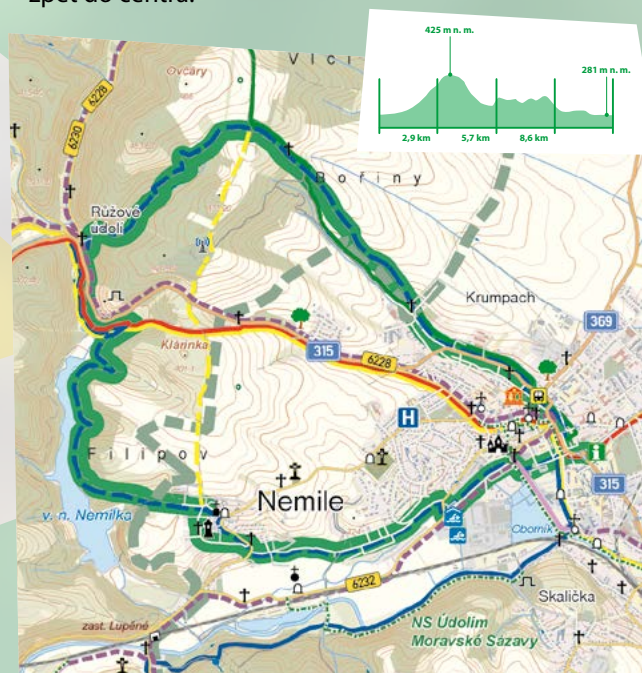
**Převýšení:** 243 m

**Náročnost:** střední

**Povrch:** lesní a polní cesty a asfalt v obci Nemile a Zábřeh

**Občerstvení:** vlastní svačina nebo občerstvení ve městě Zábřeh

Od TIC Zábřeh jdeme volnou chůzí na okraj Knížecích sadů, kde je dostatek místa pro rozcvičku. Celá trasa kopíruje modré turistické značení. Pokračujeme kolem koupaliště na ulici Nemilskou a stoupáme do prvního kopce. Tato ulice nás zavede až na konec Zábřeha. Krátkým lesem projdeme do Nemile. Projdeme kolem malé kapličky a nemilské tvrže k rozcestníku. Modrá značka nás dále vede z Nemile přímo do Přírodního parku Břežná. Pokračujeme lesem, kousek od hladiny vodní nádrže Nemilka až dorazíme do Růžového Údolí. Tady nás čeká další kopec ukrytý v lese, který nás přivede k rozcestníku Na Horách. Od dalšího rozcestníku na Bořinách už cesta začne klesat až do Zábřežského Krumpachu. Po ulici Sušilova a Valová se dostaneme zpět do centra.



### Za výhledy přírodního parku Břežná 3.

**Délka:** 16,5 km

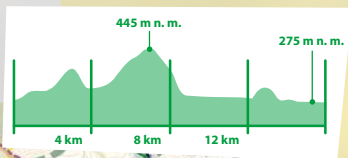
**Převýšení:** 286 m

**Náročnost:** vysoká

**Povrch:** Polní cesty a silnice

**Občerstvení:** vlastní svačina nebo občerstvení ve městě Zábřeh

Od TIC Zábřeh jdeme volnou chůzí ke kostelu Církve Československé husitské, kde si před dlouhou trasou, která nás čeká dopřejeme rozcvičku. Ze Zábřeha se vydáváme po modré turistické značce. Z větší části jdeme po naučné stezce Údolím Moravské Sázavy. Před jejím koncem se odpojíme a pokračujeme lesní cestou až do obce Lupěň. Jakmile přejdeme silnici a míříme k Železničnímu skanzenu na cyklostezce, tak jsme se ocitli v přírodním parku Břežná. Cyklostezku, na níž je umístěna naučná stezka Na opuštěném tělese dráhy, také neprojdeme celou. Mineme venkovní posilovnu s přístřeškem po levé straně, přejdeme most přes řeku a dojdeme k domku po pravé straně, který v letních měsících poskytuje občerstvení. Tady vstoupíme na pěšinku na levé straně louky a vrátíme se zpět k řece. Od řeky se vydáme cestou proti proudu, která nás dovede do centra Hněvkova. Projdeme kolem kostela sv. Andělů strážných a dáme se po první uličkou vlevo mezi domy. Stoupáme stále rovně, nejdříve mezi domy, po 400 metrech se dostáváme na polní cestu, která nás dovede až k chatovým osadám v Kosově. Na tomto úseku jsou nejkrásnější výhledy do krajiny na trase. Míjíme chatové osady a dostáváme se na okraj Kosova. Do obce však nedojdeme, protože hned u prvních domů narazíme na červenou turistickou značku, která nás vede na východ. Čeká nás úsek trasy, který vede po silnici, proto dbáme zvýšené opatrnosti. Z Růžového údolí vede trasa na Klárinku a odtud již ulicí Sokolská, přes Masarykovo náměstí do centra města Zábřeh.



### Do Hoštejna 4.

**Délka:** 15,5 km

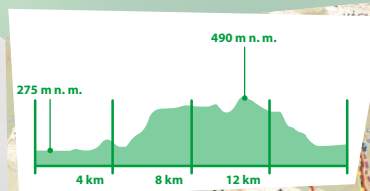
**Převýšení:** 335 m

**Náročnost:** střední

**Povrch:** Lesní cesty a silnice

**Občerstvení:** vlastní svačina nebo občerstvení ve městě Zábřeh, na Naučné stezce Lupěňské hory je kryté ohniště

Od TIC Zábřeh jdeme volnou chůzí ke kostelu Církve Československé husitské, kde je možné dopřát si rozcvičku. Trasu začínáme na modré turistické značce, která nás dovede do obce Lupěň. Modrou značku zatím neopouštíme a vydáváme se k naučné stezce Lupěňské hory, která nám poskytne několik odpočinkových míst. Když dojdeme k rozcestníku Tábor, tak opustíme modrou značku a po značce žluté dojdeme na další rozcestí Pod Vrcholnou. Odtud pokračujeme po zelené značce lesem až do Hoštejna. Poslední úsek cesty vede po silnici, kde dbáme zvýšené opatrnosti. V obci Hoštejn můžeme ještě vystoupat k památníku dostavby železnice, kde dříve stával hrad Hoštejn. Do Zábřeha se dostaneme využitím vlakových spojů.



## Po březích řeky Moravy 5.

**Délka:** 9,9 km

**Převýšení:** 11 m

**Náročnost:** pro začátečníky

**Povrch:** asfaltové silnice a polní cesty

**Občerstvení:** v Leštině kavárna Harmonie, Posezení Na hřišti nebo Pohostinství U Keprtů, v Zábřehe Via Delicia a další

Tato nenáročná trasa sice vede z velké části přímo po silnici nebo podél ní, ale procházka podél řeky Moravy v části zvané Ovčáčka za to stojí. Od TIC Zábřeh se vydáváme po červené turistické značce. Z města nás vyvede ulice Lesnická. V tomto úseku se budeme pohybovat po úzké komunikaci, kde je potřeba dbát zvýšené opatrnosti. Nedaleko od autobusové zastávky Nový Dvůr přejdeme most přes řeku Moravu a odbočíme vpravo na polní cestu, která nás dovede až do Leštiny. V Leštině opět přejdeme přes most a po levé straně silnice vstoupíme na cyklostezku, která nás dovede na začátek Zábřeha. V rodinné konzervárně Via Delicia můžeme nakoupit regionální výrobky a osvěžit se zmrzlinou. Zpět k Infocentru můžeme dojít jednoduše po ulici Československé armády nebo můžeme zvolit zajímavější cestu přes Wolkerovy sady a hráz rybníka Oborník.



## Na Markovici a hrad Brníčko 6.

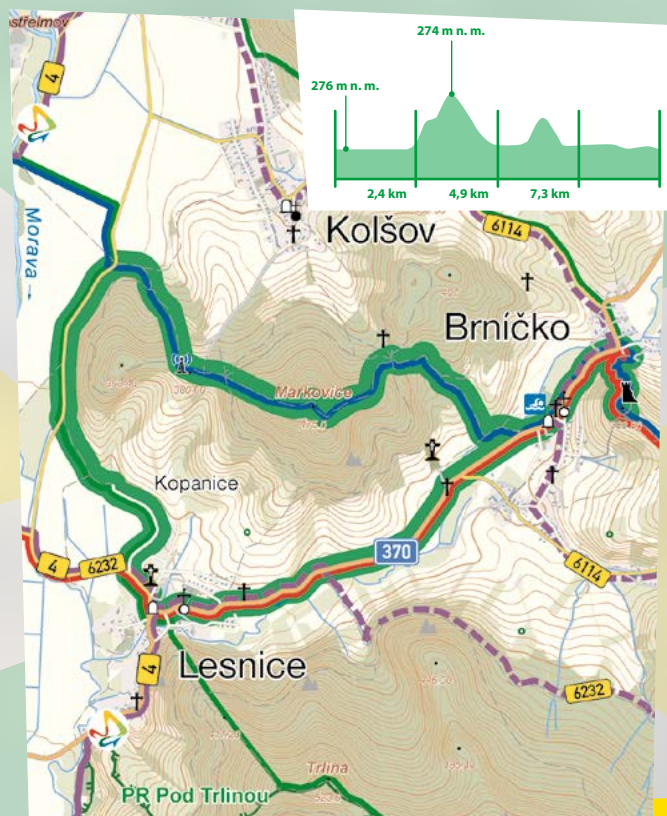
**Délka:** 10 km

**Převýšení:** 286 m

**Náročnost:** střední

**Povrch:** lesní a polní cesty a silnice

Tato trasa začíná v centru obce Lesnice, u autobusové zastávky, kam lze dojet autobusem ze Zábřeha. Z Lesnice vyrážíme po zelené turistické značce, která nás vede částí zvanou Kopanice k rozcestníku Pod Dlouhou. Odtud začneme stoupat a po modré značce se dostaneme na kopec Markovice. Na kopci je stylové posezení kolem ohniště, které poskytuje možnost odpočinku. Modrá značka nás vede do obce Brníčko a dále opět do kopce, na kterém se tyčí zříceniny stejnojmenného hradu. Po výstupu na hrad si můžeme vychutnat výhledy do kraje. Stejnou cestou se vracíme z hradu a procházíme Brníčkem. Pokračujeme dále po červené značce do sousední Lesnice.



## Malý božeňovský okruh 7.

**Délka:** 6,5 km

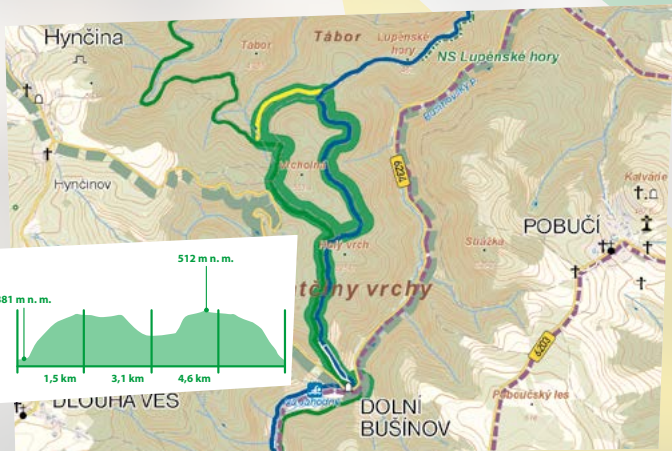
**Převýšení:** 186 m

**Náročnost:** pro začátečníky

**Povrch:** lesní cesty

**Občerstvení:** Restaurace Wellness hotelu Božeňov

Rekreační areál v Dolním Bušínově je ideálním místem pro sportovní vyžití. Potřebnou rozcvičku před vycházkou můžeme absolvovat na prostorném hřišti naproti Wellness hotelu Božeňov. Naše trasa začíná prudkým kopcem za hotelem. Projdeme chatovou osadou, kterou nás vede modrá a zelená turistická značka až ke křižovatce Holý Vrch. Vydáme se po zelené značce k rozcestníku Pod Vrcholnou, odtud pokračujeme po žluté značce k rozcestníku Tábora. Od Tábora nás povede modrá značka zpět na křižovatku Holý Vrch, odkud se vracíme stejnou cestou kolem chat až do centra Dolního Bušína, kde nás čeká zasloužené občerstvení v restauraci Wellness hotelu Božeňov nebo osvěžení ve vodní nádrži Na Jahodné.



**Město Zábřeh**

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



**TIC Zábřeh**

[www.tourism.zabreh.cz](http://www.tourism.zabreh.cz)

+420 583 411 653

+420 775 279 558

[info@ticzabreh.cz](mailto:info@ticzabreh.cz)