

Tipy na výlety pro aktivní seniory

v Královéhradeckém kraji

7 pěších výletů • 7 cyklovýletů • 52 objevených míst



Tipy na výlety pro aktivní seniory

Vážení čtenáři a milovníci cestování, vítejte u brožury plné inspirace pro vaše výlety po krásách Královéhradeckého kraje. Tento region nabízí nepřeberné množství možností k objevování – od malebných historických měst přes kouzelné přírodní scenérie až po místa ideální pro odpočinek i aktivní trávení volného času.

Připravili jsme pro vás pečlivě vybrané tipy na pěší i cyklistické výlety, které jsou přizpůsobeny pohodlnému tempu a dostupnosti pro seniory. **Některé cyklovýlety jsou naplánovány delší či s větším převýšením tak, aby obsáhly všechny krásy okolí daného místa, a proto je vhodné pro ně využít elektrocolo.** Ať už se vydáte na nenáročnou procházku po Hradecku, projedete se na kole po Českém ráji nebo se pokocháte výhledy na krkonošské hřbety, věříme, že každý výlet bude příjemným zážitkem.

Aby byl váš výlet ještě zajímavější, najdete v brožuře také tipy na regionální výrobce, u nichž si můžete zakoupit místní speciality, řemeslné produkty či tradiční suvenýry.

Přejeme vám krásné chvíle na cestách, mnoho nezapomenutelných zážitků a radost z objevování jedinečných koutů našeho kraje!



Obsah



4

Broumovsko

6

8

Hradecko

10

12

Kladské pomezí

14

16

Krkonoše

18

20

Podkrkonoší

22

24

Orlické hory a Podorlicko

26

28

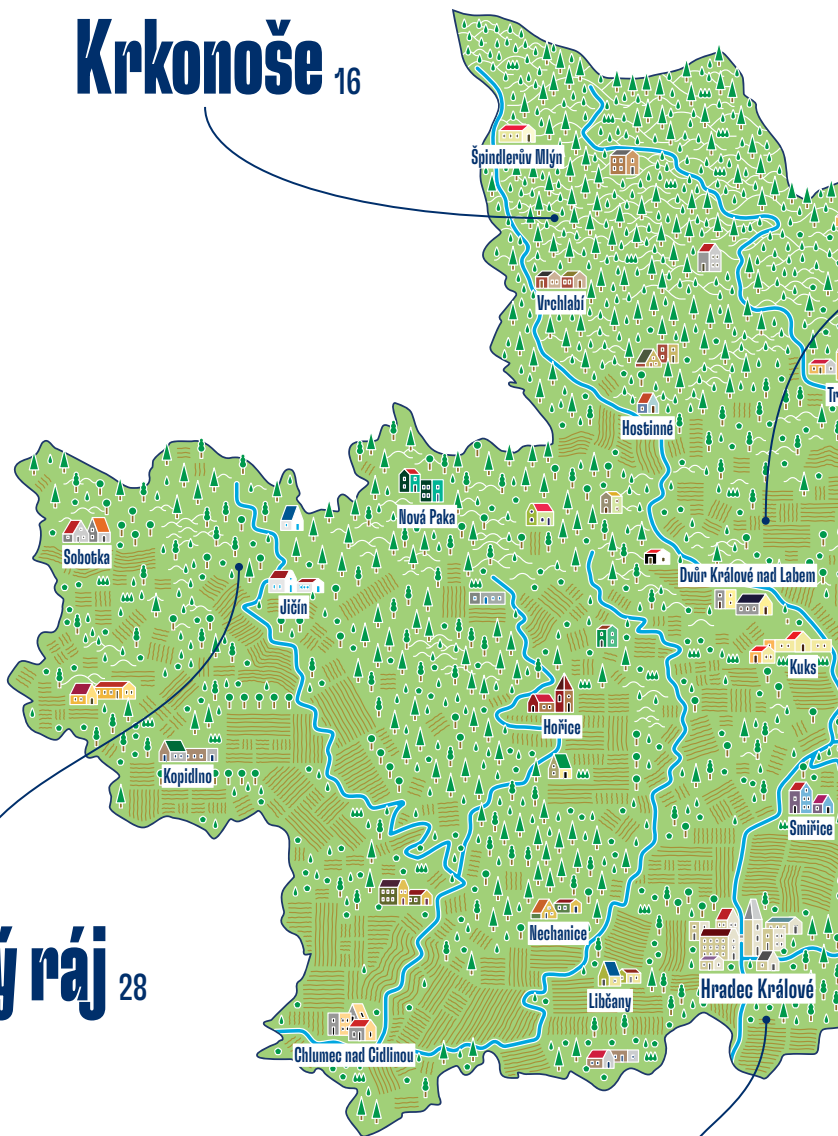
Český ráj

30

Krkonoše 16

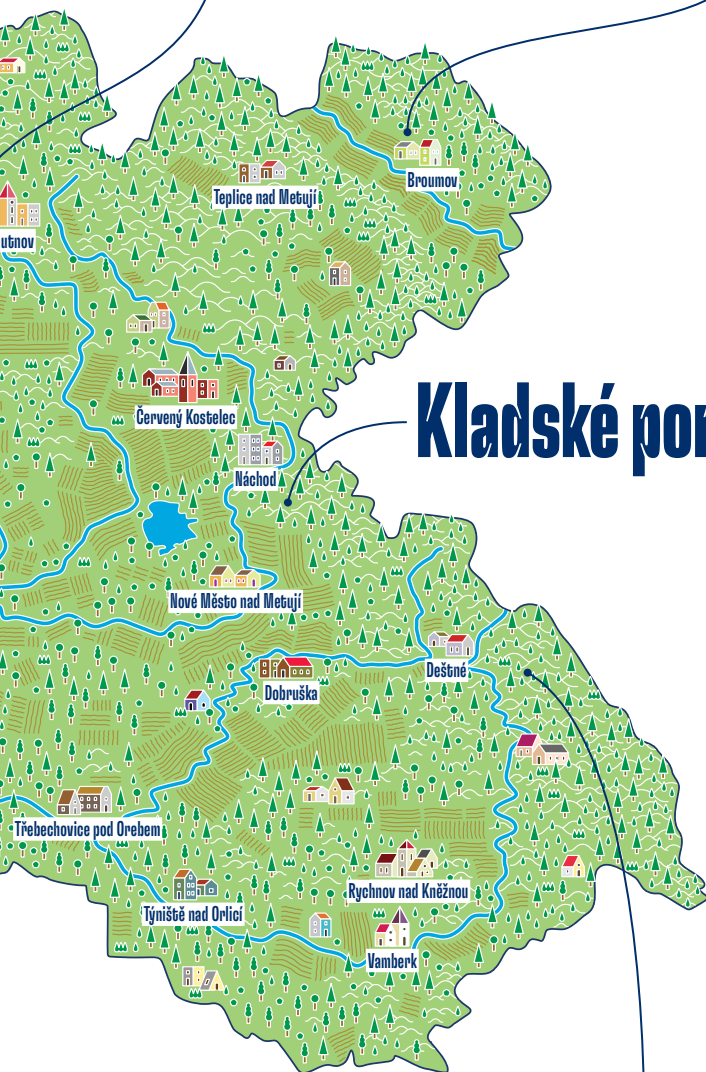
Český ráj 28

Hradecko 8



Podkrkonoší 20

Broumovsko 4



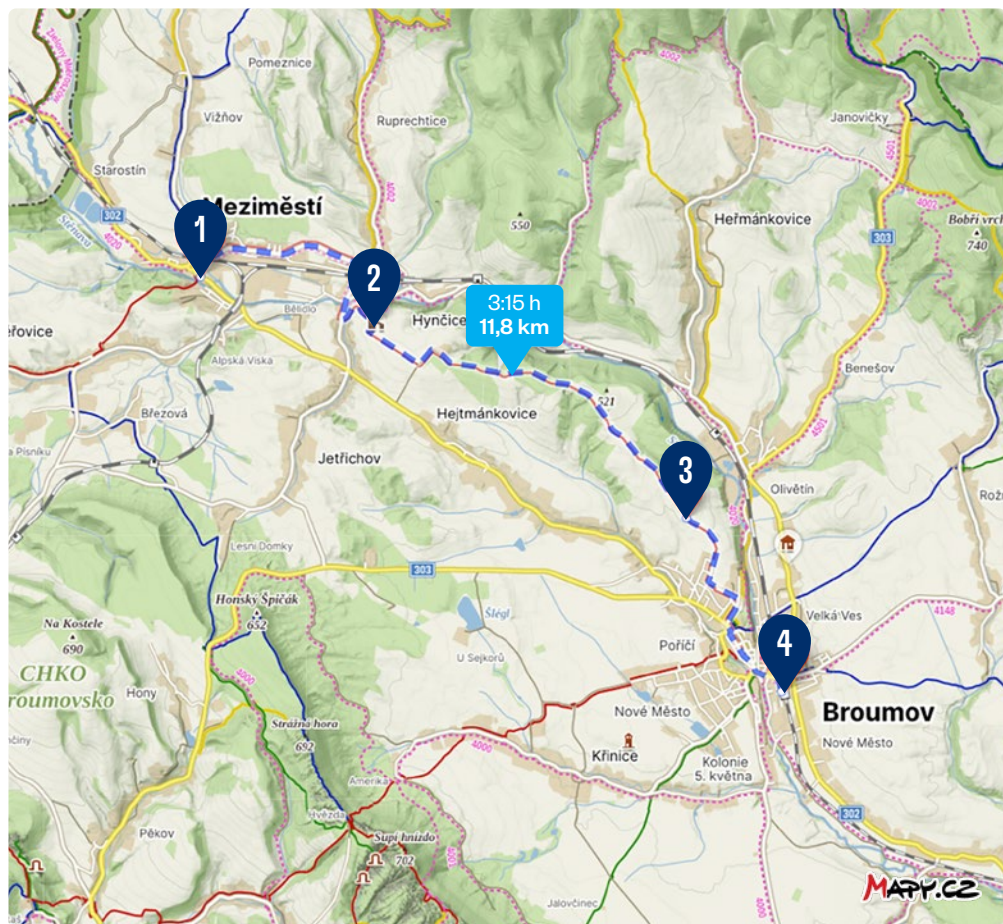
Kladské pomezí 12

Orlické hory a Podorlicko 24



Broumovsko

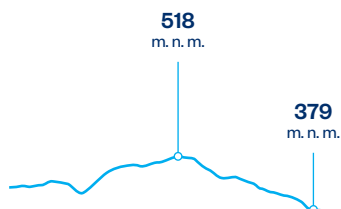
PĚŠÍ VÝLET



↗ 107 m

158 m ↘

- 1 Meziměstí, vlaková stanice, Železniční muzeum
- 2 Zřícenina Laudonovy kaple
- 3 Vyhlídka Hejtmánkovice
- 4 Broumov, vlaková stanice



Ochtěli byste si na Broumovsku užít klid a navštívit méně známá místa? Pak právě pro Vás je tento tip. Milovníky mašinek zveme do Železničního muzea v Meziměstí, které se nachází přímo v prostorách vlakového nádraží. Odtud Vaše cesta pokračuje po Svatojakubské stezce kolem zříceniny Laudonovy kaple postavené snad jako poděkování generálu Laudonovi za ochranu Jetřichova před pruskými vojsky. Odtud po polní cestě přes les, louky a pole až nad Hejtmánkovice, kde se můžete zastavit na vyhlídkovém místě s informační tabulí s místy, která odtud můžete vidět. Cesta dál na nádraží v Broumově vám nabídne množství krásných míst k zastavení – třeba Schrollův park s altánem nebo klášter Broumov se zahradou, Galerii Dům a kavárnou s regionálními produkty. Celá trasa má necelých 12 km.

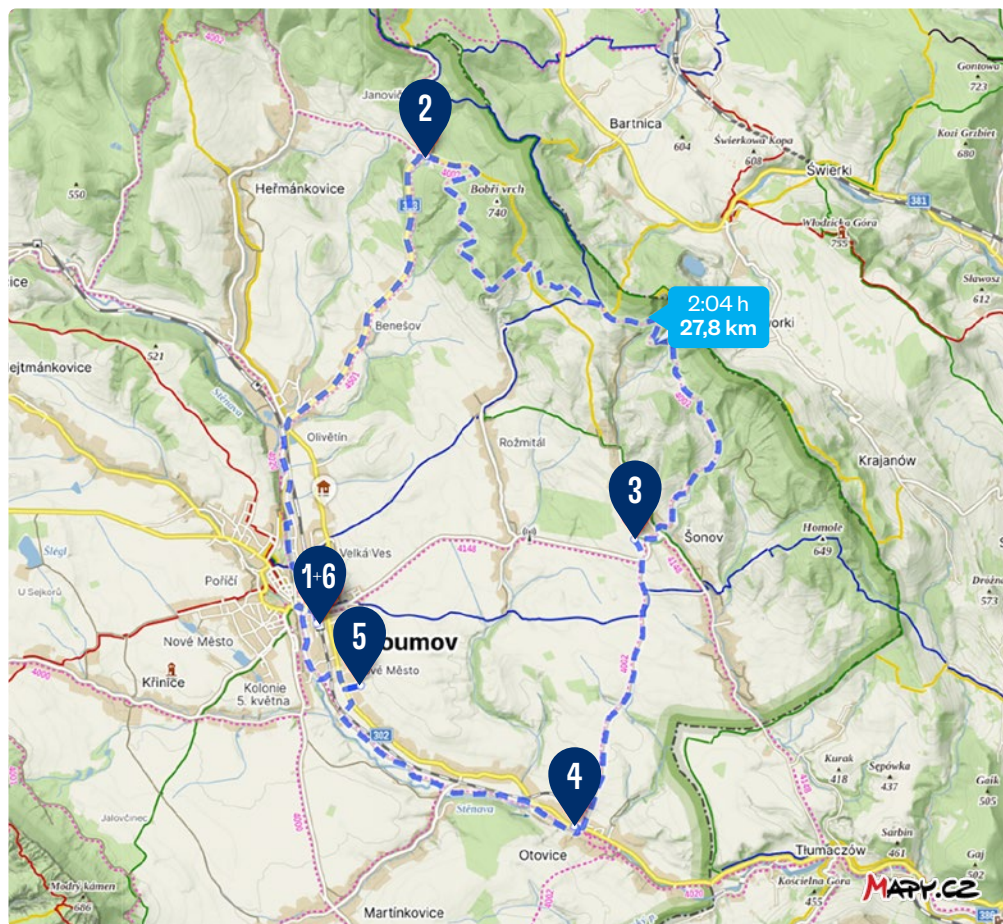
↓ Zřícenina Laudonovy kaple



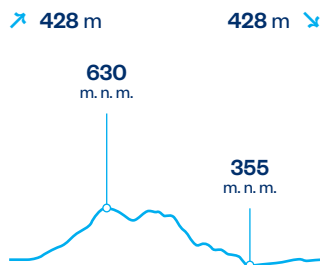


Broumovsko

CYKLOVÝLET



- 1 Broumov, vlaková stanice
- 2 Janovičky
- 3 Kostel sv. Markéty, Šonov
- 4 Kostel sv. Barbory, Otovice
- 5 Farma Wenet, Broumov
- 6 Broumov, vlaková stanice



Výchozím bodem pro okružní cyklovýlet kolem Broumova je vlakové a autobusové nádraží v Broumově. Cesta vede přes městskou část Olivětín s Pivovarem Opat a muzeem pivovarnictví až do Šonova. Tam se můžete potěšit pohledem na jeden z tzv. broumovské skupiny kostelů – nádherný barokní kostel sv. Markéty. Dalším kostelem na trase je unikátní otovický kostel sv. Barbory.*

Exotická i hospodářská zvířata či různé druhy ptáků vás čekají na Farmě Wenet. Zde si můžete i na chvíli odpočinout, protože po jízdě po broumovských kopečcích vám chvilka zastavení určitě přijde vhod. Regionální dobroty jako jsou broumovské sýry, med nebo pralinky, najdete v klášteře Broumov. Čerstvé mléčné produkty nabízí i M&M Bio farma Šonov. Celá trasa měří přibližně 28 km.

* Všechny kostely broumovské skupiny si můžete prohlédnout prostřednictvím virtuálních prohlídek, které si otevřete pomocí QR kódu před kostelem.

↓ Kostel sv. Markéty

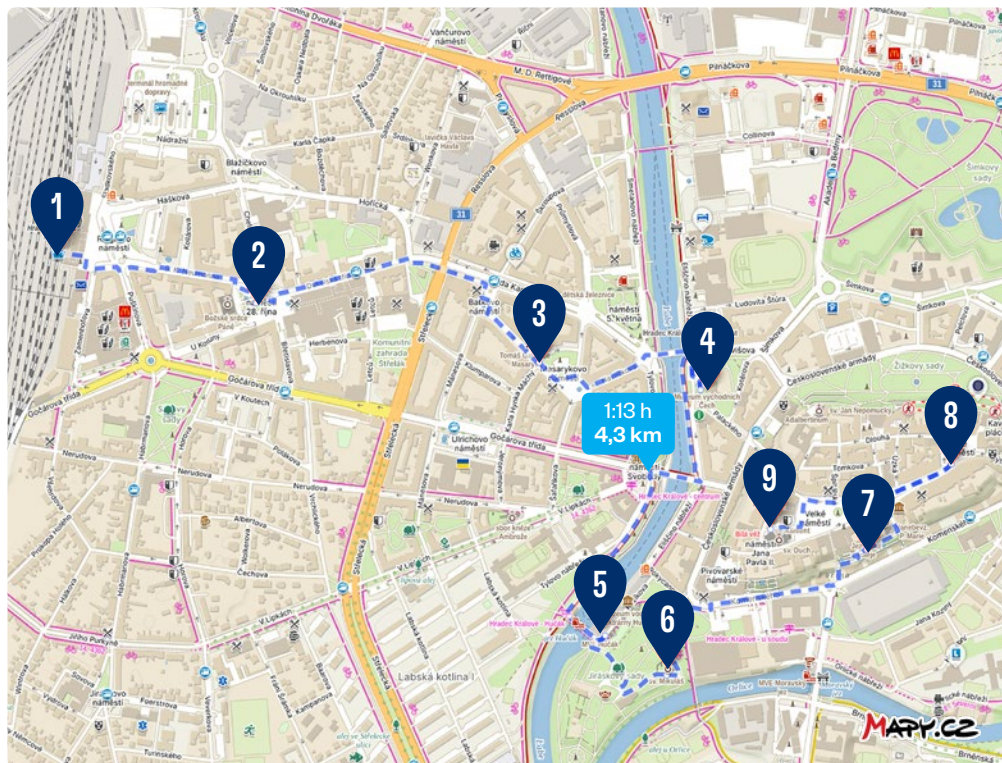
→
Řemeslné sýry
z Broumova





Hradecko

PĚŠÍ VÝLET



- 1 Hradec Králové, hlavní nádraží
- 2 Náměstí 28. října
- 3 Masarykovo náměstí
- 4 Muzeum východních Čech v Hradci Králové
- 5 Malá vodní elektrárna Hučák
- 6 Dřevěný kostel sv. Mikuláše
- 7 Terasy Karla Otčenáška
- 8 Malé náměstí
- 9 Bílá věž

↗ 23 m

12 m ↘

226
m. n. m.

245
m. n. m.



Z nádraží se vydejte po ulici S. K. Neumanna, podchodem a po pěší zóně na Masarykovo náměstí. Z Tyršova mostu si užijte výhled na Muzeum východních Čech v Hradci Králové, kde vás čeká množství výstav i stylová kavárna. Podél Labe se projděte k vodní elektrárně Hučák a do Jiráskových sadů, kde stojí pravoslavný kostelík sv. Mikuláše. Schodiště Bono publico vás přes terasy Karla Otčenáška dovede k Pivovarským domům na pivo Klenot. V pekárně V mouce zkuste chléb tartine. Posedte si na Malém náměstí. Kulturní program nabízí blízké Klicperovo divadlo. V uličkách starého Hradce zkuste kávu z LamCafé nebo pochutiny z čokoládovny Jordis a nakonec se vydejte na Bílou věž. Výlet má lehce přes 4 km.

↓ Terasy Karla Otčenáška

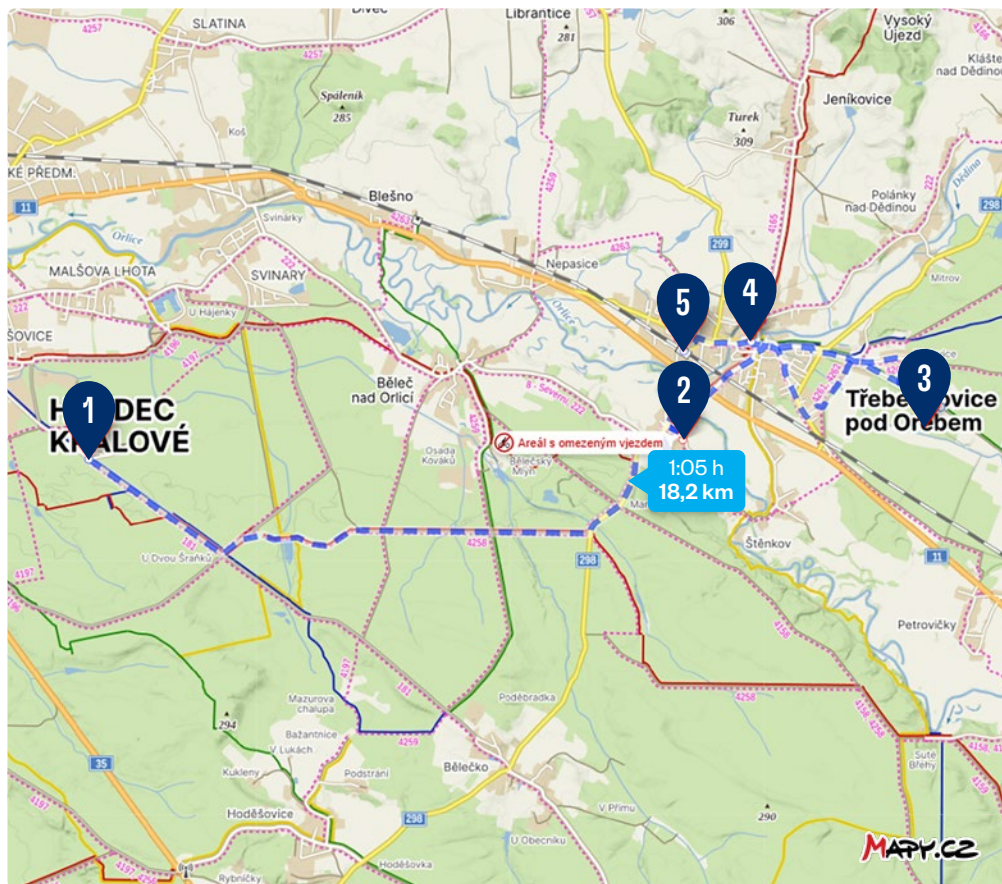
→
Chléb
v mouce





Hradecko

CYKLOVÝLET



- 1 Hradec Králové, Hradečnice
- 2 Podorlický skanzen Krňovice
- 3 Obora Bědovice
- 4 Třebechovické muzeum betlémů
- 5 Třebechovice pod Orebem, vlaková stanice

↗ 35 m

35 m ↘



Od konečné linky autobusu č. 9 – Lesní hřbitov si vyjedťte přes Městské lesy a užijte si pohodovou cestu do Podorlického skanzenu Krňovice. Tam si po prohlídce tradičního bydlení a řemesel našich předků určité pochutnáte na Krňovické marmeládě. Ta nejlépe chutná s chlebem čerstvě upečeným v peci. Trasa vás dále zavede do Bědovické obory, ve které se prohánějí bílí daňci a chovají divoká prasata. Po příjemné asfaltové cestě se snadno dostanete do Třebechovic pod Orebem na prohlídku vyhlášeného Proboštova betlému s pohyblivými figurkami. Pokud si chcete usnadnit zpáteční cestu, z nádraží v Třebechovicích se dopravte zpět do Hradce Králové. Nenáročná trasa vede po rovině a měří 18,2 km.

↓ Podorlický skanzen Krňovice

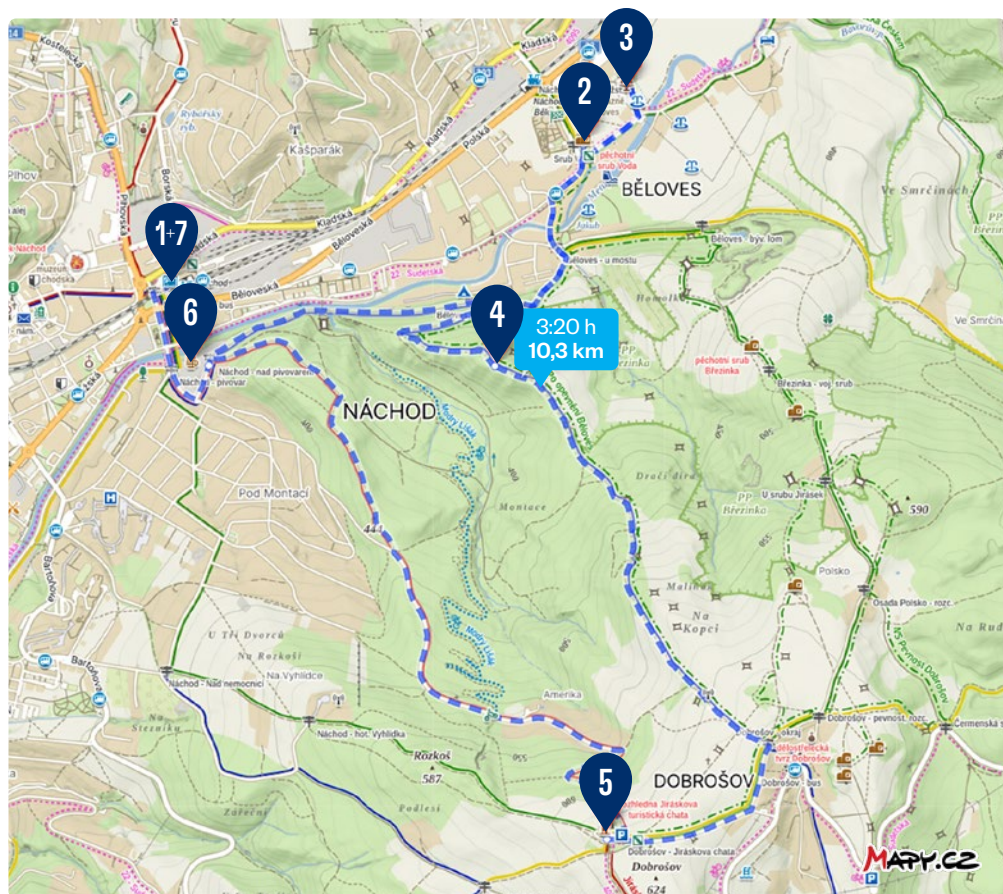
→
Krňovické
marmelády





Kladské pomezí

PĚŠÍ VÝLET



- 1 Náchod, autobusová stanice
- 2 Pěchotní srub N-S 84 Voda
- 3 Malé lázně Běloves
- 4 Naučná stezka Po opevnění Běloves
- 5 Rozhledna Jiráskova turistická chata
- 6 Pivovar Primátor
- 7 Náchod, autobusová stanice

306 m

306 m



Tento „malý náhodský okruh“ jsme pro vás připravili s myšlenkou na dokonalý poměr přírody, odpočinku a vojenské historie. Nejdříve příznivcům vojenství doporučujeme zastavení v pěchotním stubu N-S84 „Voda“ s expozicí o československé armádě první republiky. Následně vás čeká cesta do kouzelných Malých lázní v Bělovsi. Tam můžete ochutnat minerální vody Jan a Běla. Příjemné chvíle si návštěvníci užijí při různých kulturních akcích na lázeňské kolonádě. Poté pokračujte po naučné stezce *Po opevnění Běloves* až k Jiráskově chatě, kde na vás čeká výhled do krajiny a občerstvení v místní restauraci. Výlet zakončete procházkou v lesoparku Montace. Kdo hledá dárek z cest, může si odvézt třeba mýdla z mýdláren Amálka či z Pivovaru Primátor. Okružní trasa z nádraží má 10,3 km.

→
Amálčina pěnová
šumivka



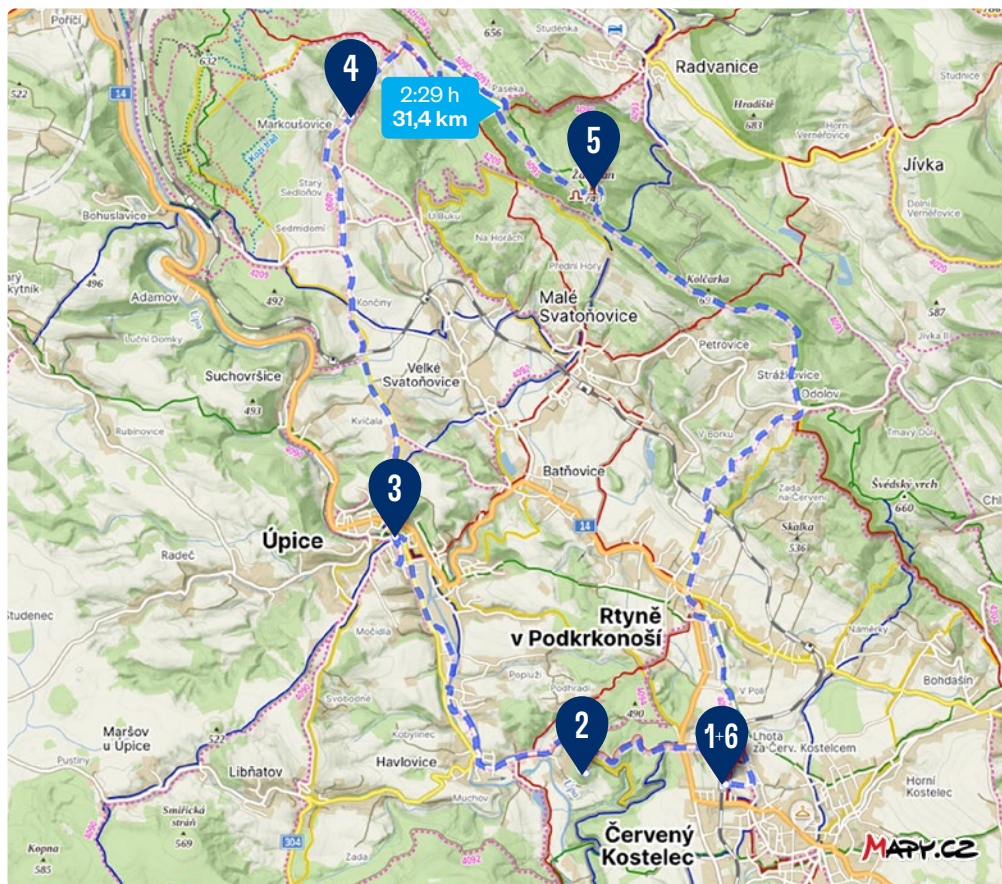
↓ Jiráskova turistická chata





Kladské pomezí

CYKLOVÝLET



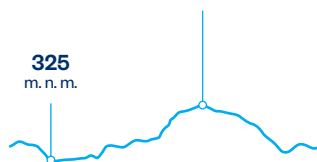
- 1 Červený Kostelec, vlaková stanice
- 2 Zřícenina hradu Vizmburk
- 3 Úpice
- 4 Přístřešek Markoušovice
- 5 Rozhledna Žaltman
- 6 Červený Kostelec, vlaková stanice

↗ 576 m

576 m ↘

739
m. n. m.

325
m. n. m.



Z Červeného Kostelce se vydejte přes Devět křížů na zříceninu hradu Vízmburk, který můžete znát z Babičky Boženy Němcové. Na hradě se potěšte prohlídkou, nebo se občerstvěte. Cesta vás pak svede přes Havlovice do Úpice, kde prožili své dětství sourozenci Čapkovi. Ve městě vám doporučujeme návštěvu Dřevěnky nebo muzea, kde se nachází expozice rodiny Čapkovy. Přes Kvíčalu dojedete do Markoušovic a kolem Jestřebí boudy na vrch Žaltman s rozhlednou. Zpět do Kostelce se dostanete přes Odolov a Rtyni v Podkrkonoší. V Kostelci se ještě zastavte v kupeckém domku, kde žila Božena Němcová. Ve městě sídlí výrobci bylinných sirupů Camellus Červený Kostelec a Bylinné sirupy z Kladského pomezí. Trasa má pěkných 31,4 km a **vzhledem ke svému převýšení je vhodná pro elektrokolo.**

↓ Zřícenina hradu Vízmburk

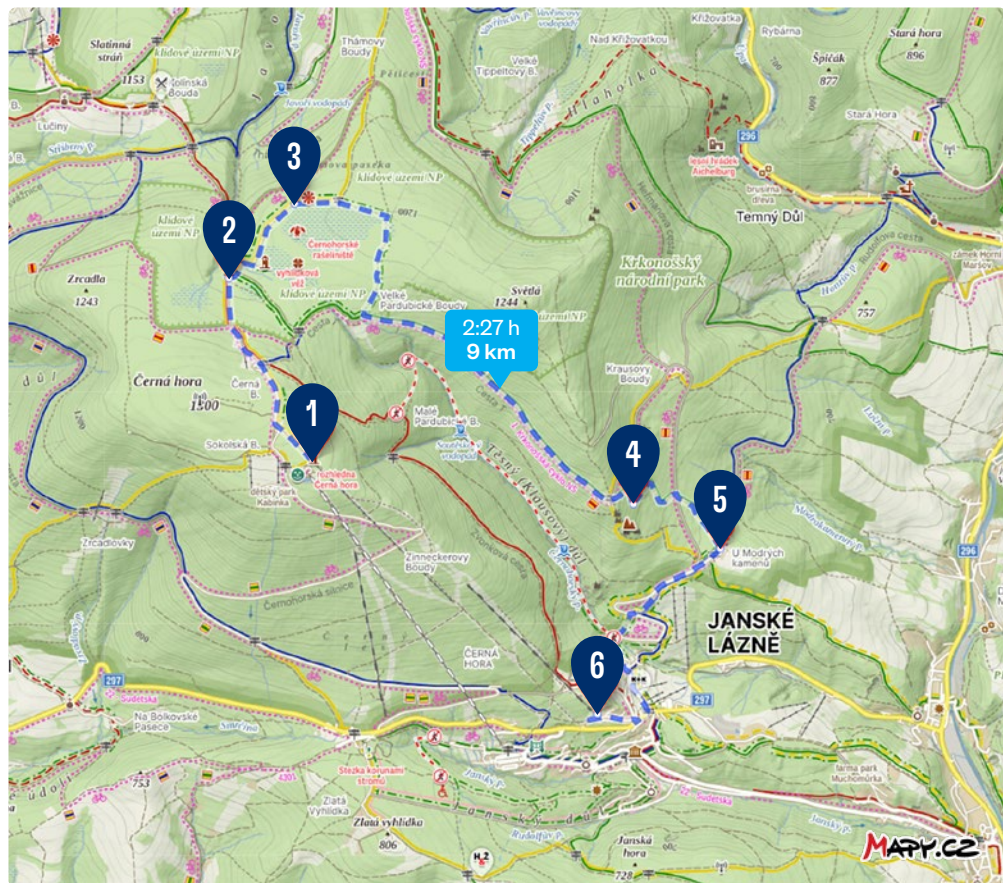
→
Bylinné sirupy
Camellus





Krkonoše

PĚŠÍ VÝLET



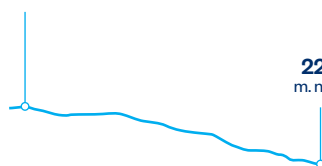
- 1 Rozhledna Černá hora
- 2 Naučná stezka Černošské rašeliniště
- 3 Hubertova vyhlídka
- 4 Nad Modrými kameny
- 5 Modrokamenná bouda
- 6 Lanová dráha Janské Lázně

↗ 33 m

684 m ↘

245
m. n. m.

226
m. n. m.



Z Janských Lázní vyjedte lanovkou na Černou horu. Zdatní mohou stoupat pěšky přes Malé Pardubické boudy. Ve výšce 1300 metrů se nadechněte čerstvého horského vzduchu a protáhněte nohy. Jestliže si chcete užít výhled, vystoupejte na rozhlednu Panorama vybudovanou ze sloupu původní lanovky. Výstup na ni je dokonce možný i v zimě! Na rozhledně je umístěna kamera, ze které denně informuje televizní stanice o aktuálním počasí. Občerstvit se můžete v jedné z restaurací na vrcholu hory. Naučná stezka vás dovede k Černohorskému rašeliništi, kde se nachází mnoho vzácných rostlin a živočichů. Projděte se kolem celé jeho délky po povalovém chodníku a užijte si netradiční pohledy na Sněžku. Celé rašeliniště můžete vidět jako na dlani z vyhlídkové věže. Výlet s využitím lanovky má příjemných 9 km. Naučná stezka Černohorské rašeliniště je z důvodu ochrany přírody (tetřevěk obecný) v době od 15. 3. do 31. 5. uzavřena.

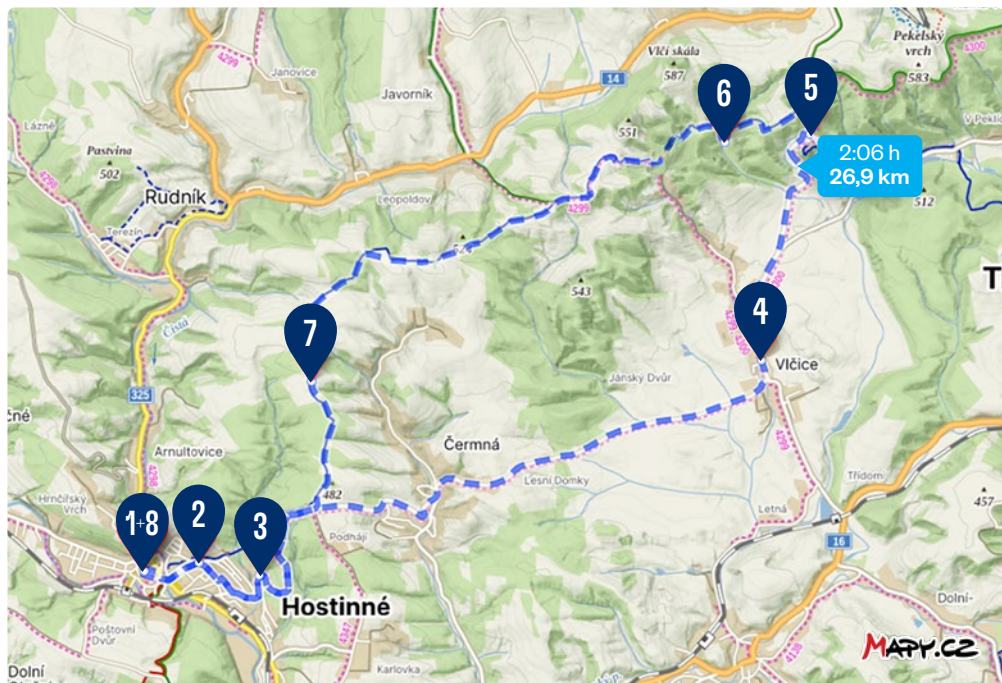
↓ Černohorské rašeliniště





Krkonoše

CYKLOVÝLET



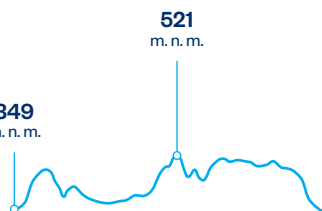
- 1 Informační centrum města Hostinné
- 2 ulice Boženy Němcové, Hostinné
- 3 ulice Karla Čapka, Hostinné
- 4 Vlčice
- 5 Zřícenina hradu Břecštejn, Hrádeček
- 6 Přírodní park Hrádeček
- 7 Hubertova výšina
- 8 Informační centrum města Hostinné

↗ 607 m

607 m ↖

521
m. n. m.

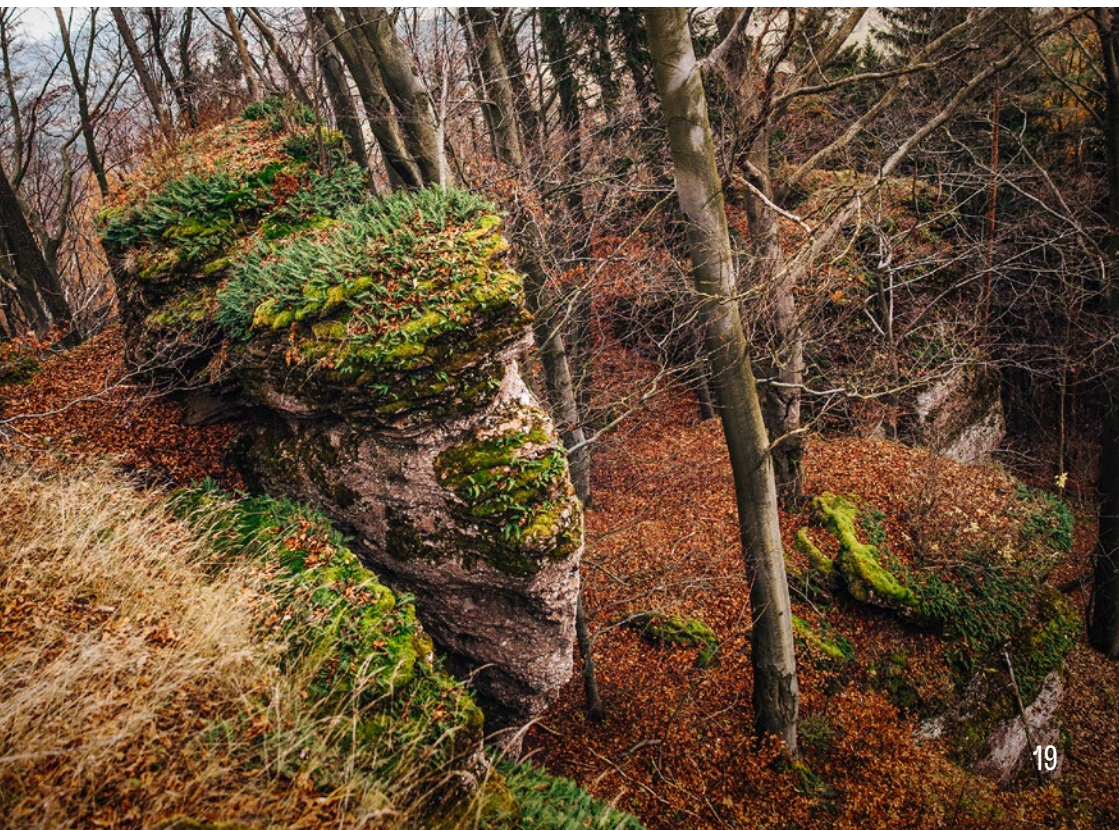
349
m. n. m.



Na náměstí v Hostinném vás přivítají dva obři – majestátní sochy na radniční věži, které jsou symbolem města. Pokud vystoupáte na ochoz věže, odměnou vám bude výhled na celé město z ptačí perspektivy. (Pokud si trochu zajedete, v Rudníku se můžete zastavit na Krkonošské kozí farmě. Čerstvé sýry a další dobroty z kozího mléka jsou skvělou odměnou za každý kilometr.) Pokračujte přes Čermnou a Vlčice kolem zříceniny hradu Břecštejn. Na Hrádečku – mezi Vlčicemi a obcí Mladé Buky, najdete chalupu Václava a Olgy Havlových. V době normalizace se zde setkávali intelektuálové a disidenti, hrálo se divadlo a tvořila historie. Jako prezident tu Václav Havel přijímal i zahraniční návštěvy. Zpět do Hostinného se z rozcestí Nad Hrádečkem dostanete po zpevněných lesních a polních cestách po modře značené trase. Trasa je dlouhá téměř 27 km a **vzhledem ke svému převýšení je vhodná pro elektrokolo.**

↓ Zřícenina hradu Břecštejn

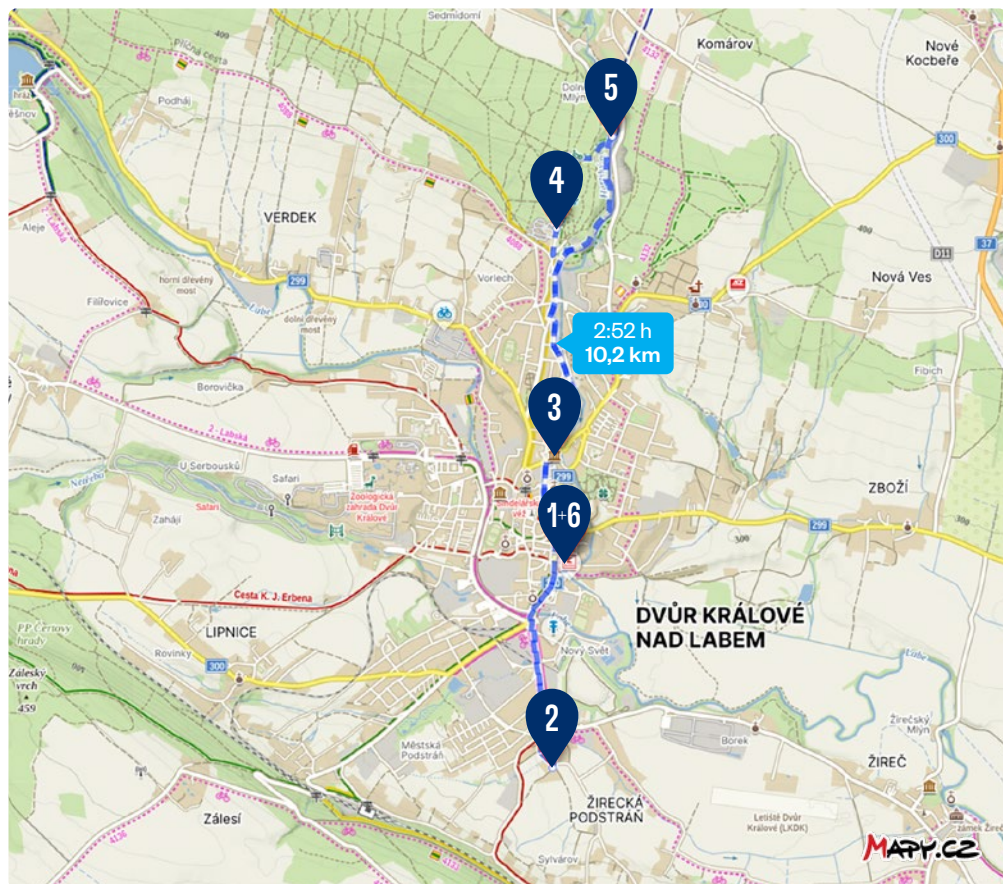
→
Sýry
z Krkonošské
kozí farmy





Podkrkonoší

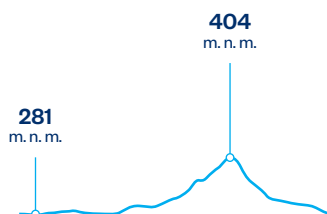
PĚŠÍ VÝLET



- 1 Dvůr Králové nad Labem, autobusové nádraží
- 2 Galerie minerálů
- 3 Městské muzeum Dvůr Králové nad Labem
- 4-5 Naučná stezka údolím Hartského potoka
- 6 Dvůr Králové nad Labem, autobusové nádraží

↗ 123 m

123 m ↘



Vydejte se objevit místa ve Dvoře Králové nad Labem, o kterých jste možná ještě neslyšeli. Z autobusového nádraží se vypravte do Galerie minerálů s expozicí více než 6000 drahých kamenů a polodrahokamů z celého světa. Když budete mít štěstí, prohlédnete si tu i unikátní nález křemenné žíly s ryzím zlatem ze zlatého dolu v USA. V centru města na vás čekají expozice Městského muzea. Tam si prohlédnete tradiční skleněné vánoční ozdoby nebo objevíte krásu modrotisku. Příjemnou vycházku přírodou Podkrkonoší nabízí naučná stezka údolím Hartského potoka. Po cestě se zastavte ochutnat místní pivo – Tambor. Jako suvenýr si můžete odvézt tradiční vánoční ozdobu. Trasa má příjemných 10 km.

↓ Galerie minerálů

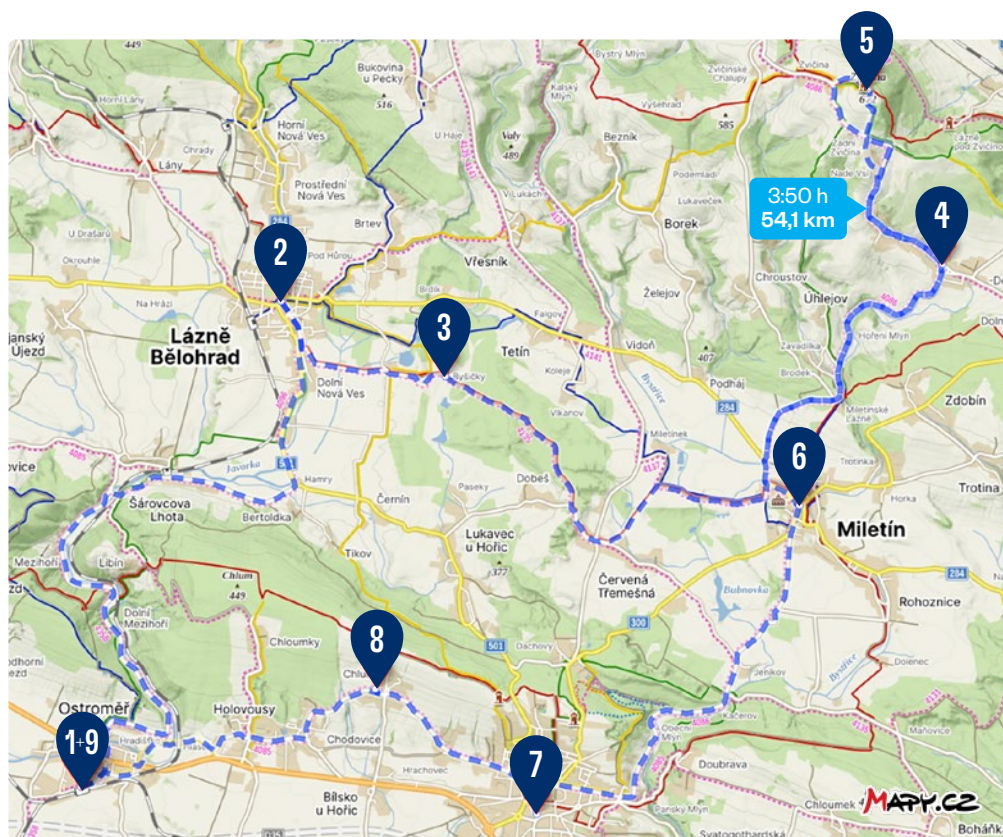
→
Tradiční
vánoční ozdoby





Podkrkonoší

CYKLOVÝLET



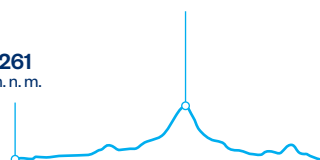
- 1 Ostroměř, vlaková stanice
- 2 Lázně Bělohrad
- 3 Byšičky
- 4 Třebihošť
- 5 Zvičina
- 6 Miletín
- 7 Hořice
- 8 Chlum
- 9 Ostroměř, vlaková stanice

↗ 601 m

601 m ↘

670
m. n. m.

261
m. n. m.



Jen kousek za Hořicemi vystupte na vlakové stanici v Ostroměři a vydejte se směrem k bělohradské Bažantnici. Tento park leží na rašelinšti a poskytuje zázemí pro procházky a výjízdky na kole, koncerty a kulturní akce. V Lázních Bělohrad se zastavte v parku, kde v bývalé oranžerii sídlí muzeum K. V. Raise. Z městečka si vyjeďte na vrch Byšičky, který inspiroval Karla Jaromíra Erbena k napsání balady Svatební košile. Z Byšiček mohou ti zdatnější pokračovat až na vrchol Zvičiny a pak zpět do Miletína. Cesta dál vede přes Miletín a Hořice, kde si určitě nenechte ujít miletínské modlitbičky, hořické pralinky nebo trubičky. Šťavnaté ovoce nakoupíte v Holovousích nebo Ostroměři, kde výlet končí. Trasa měří 54 km **a vzhledem ke své délce a převýšení je vhodná pro elektrokolo.**



↓ Raisova chata – Zvičina

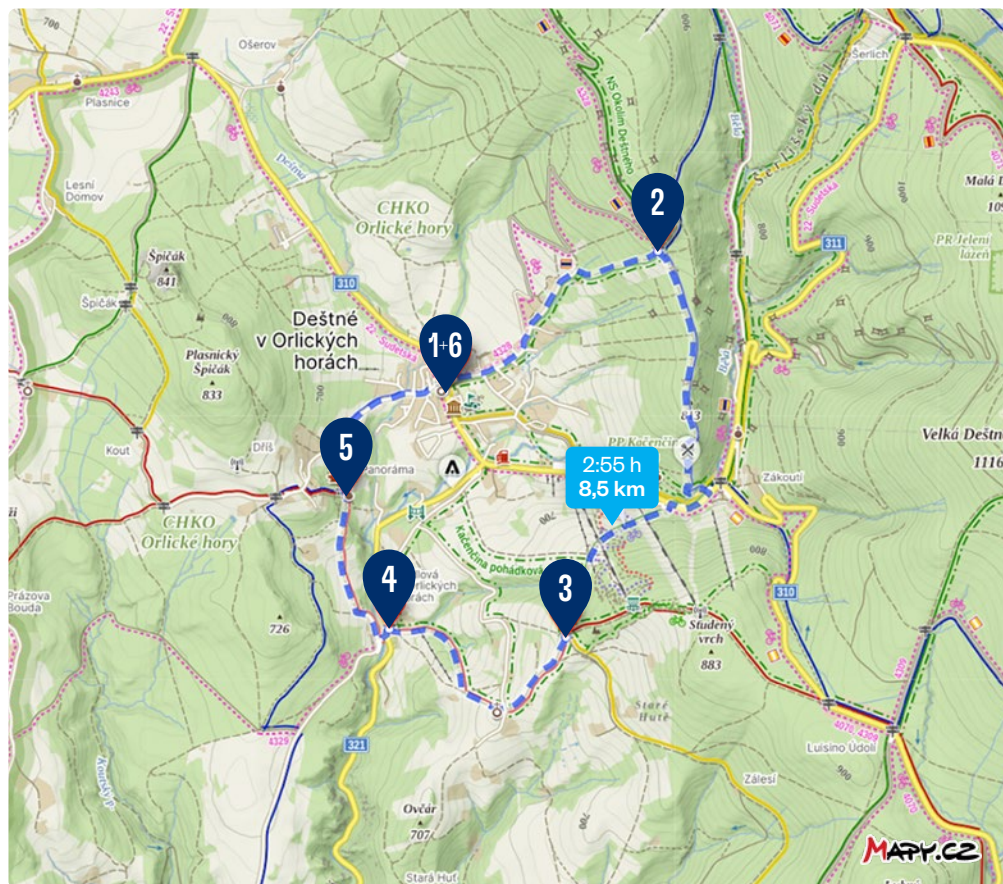
→
Miletínské
modlitbičky



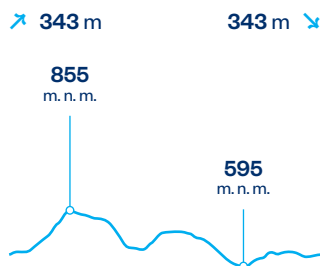


Orlické hory a Podorlicko

PĚŠÍ VÝLET



- 1 Deštné v Orlických horách
- 2 Nad Národním domem, vyhlídka
- 3 Nad Svatým Matoušem
- 4 Jedlová v Orlických horách - bus
- 5 Poutní kaple Blahoslavené Panny Marie
- 6 Deštné v Orlických horách



Orlické hory jsou dobrá volba v každém ročním období. Vydejte se do Deštného, odkud vyražte na túru po rozlehlých loukách či zasněžených pláních. V Deštném v Orlických horách se vydejte na naučnou stezku Okolím Deštného k osadě Zákoutí ke kostelu sv. Matouše. Fotogenický barokní kostelík je příjemným místem pro odpočinek. Od kostela je také krásný rozhled do okolí. Cestou přes Jedlovou se dostanete k dřevěné poutní kapli Blahoslavené Panny Marie vystavěné na památku zázraku uzdravení. Do Deštného dojdete podél křížové cesty s pašijovými obrazy. Nezapomeňte ochutnat vyhlášený Deštenský chléb či se zastavit v Muzeu zimních sportů, turistiky a řemesel v Deštném. Trasa je dlouhá 8,5 km.

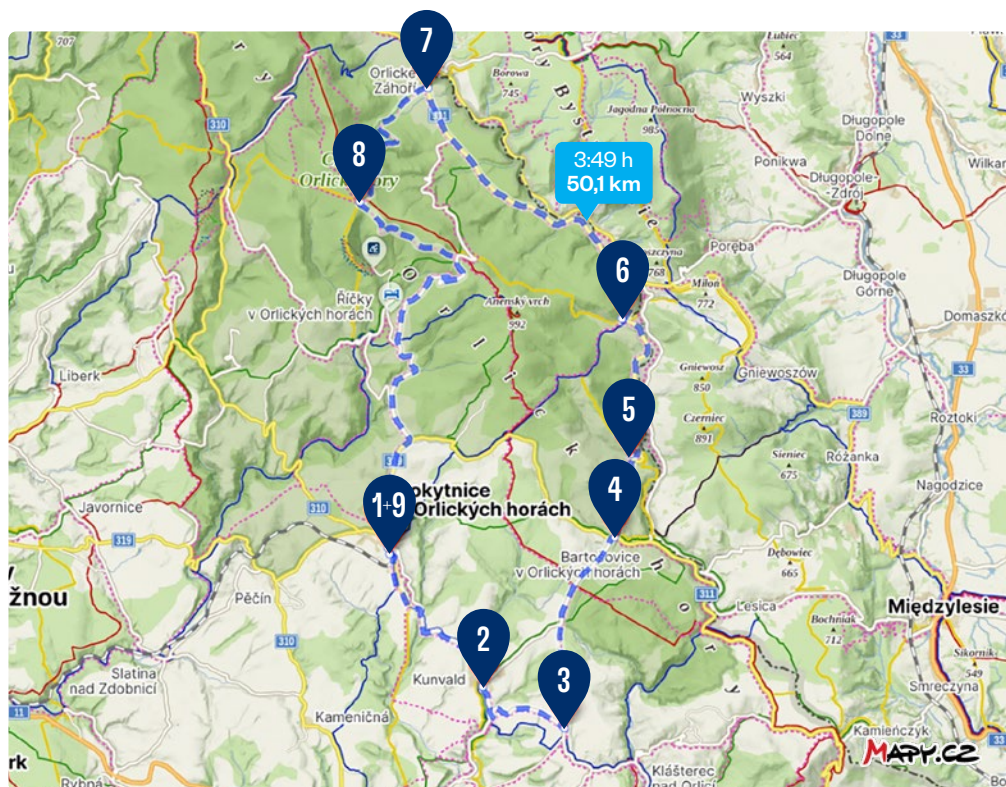
↓ Kostel sv. Matouše v Orlických horách



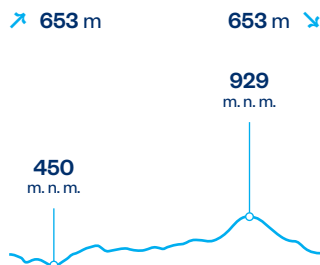


Orlické hory a Podorlicko

CYKLOVÝLET



- 1 Rokytnice v Orlických horách, vlaková stanice
+ Muzeum lokálky
- 2 Kunvald
- 3 Končiny
- 4 Bartošovice v Orlických horách
- 5 Kostel sv. Jana Nepomuckého
- 6 Vrchní Orlice
- 7 Kostel Nanebevzetí Panny Marie (Neratov)
- 8 Pěticestí rozcestník
- 9 Rokytnice v Orlických horách, vlaková stanice



Z Rokytnice v Orlických horách přes Dolní Dvůr vyjedte do Kunvaldu a odtud do Bartošovic v Orlických horách. Kousek odtud se zastavte podívat na kostel sv. Jana Nepomuckého s nebesky modrou klenbou, který stojí v dnes již zaniklé osadě Vrchní Orlice. Po cestě narazíte i na poesiomat. Oblíbeným poutním místem je kostel Nanebevzetí Panny Marie v Neratově, kam proudí lidé z celých Čech i blízkého Polska. V Neratově na vás taky čeká místní pivovar s posezením a zahrada s čerstvou zeleninou i další příležitosti k občerstvení. Z Neratova pojedete po cyklostezce přes Orlické Záhoří. Cesta přes Říčky vás pak dovede zpět. Regionální produkty koupíte v Prostřední Rokytnici na Farmě pod Lipou. Celkem vás čeká vydatných 50,1 km a **vzhledem ke své délce a převýšení je vhodná pro elektrokolo.**

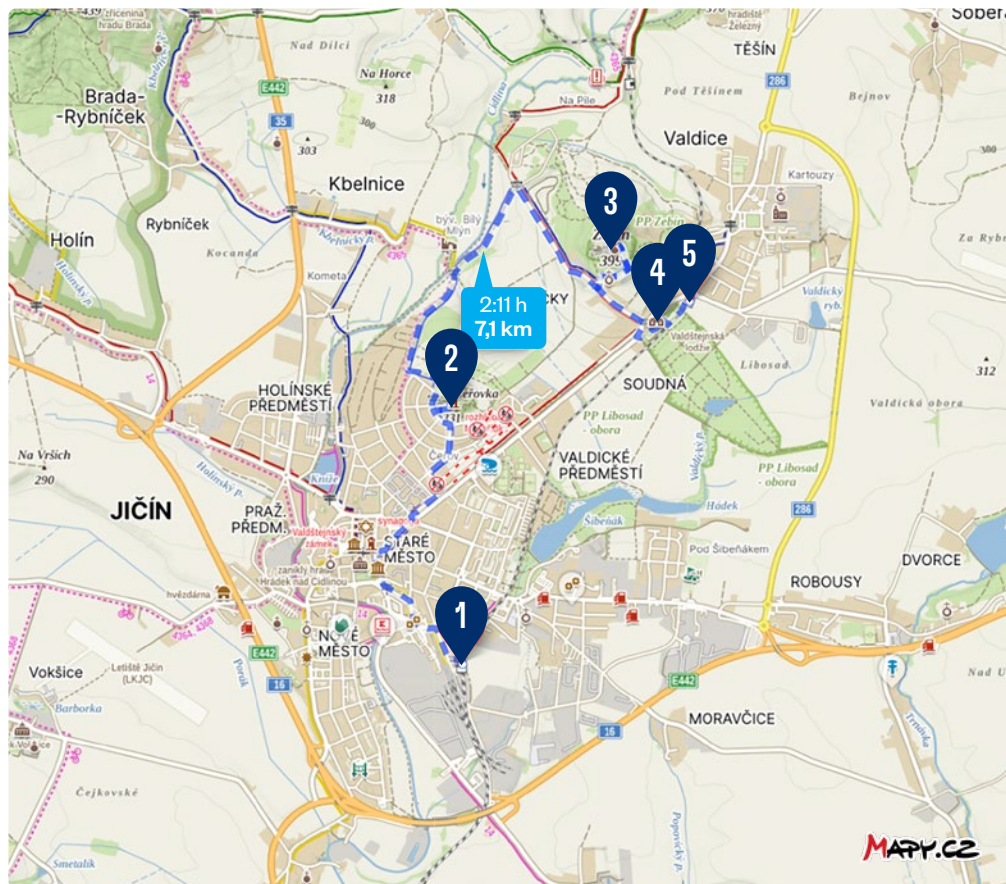
↓ Kostel sv. Jana Nepomuckého – Vrchní Orlice





Český ráj

PĚŠÍ VÝLET



- 1 Jičín, vlaková stanice
- 2 Rozhledna Milohlídka
- 3 Zebín
- 4 Valdštejnská lodžie
- 5 Jičín, zastávka

↗ 178 m

143 m ↘

245
m. n. m.

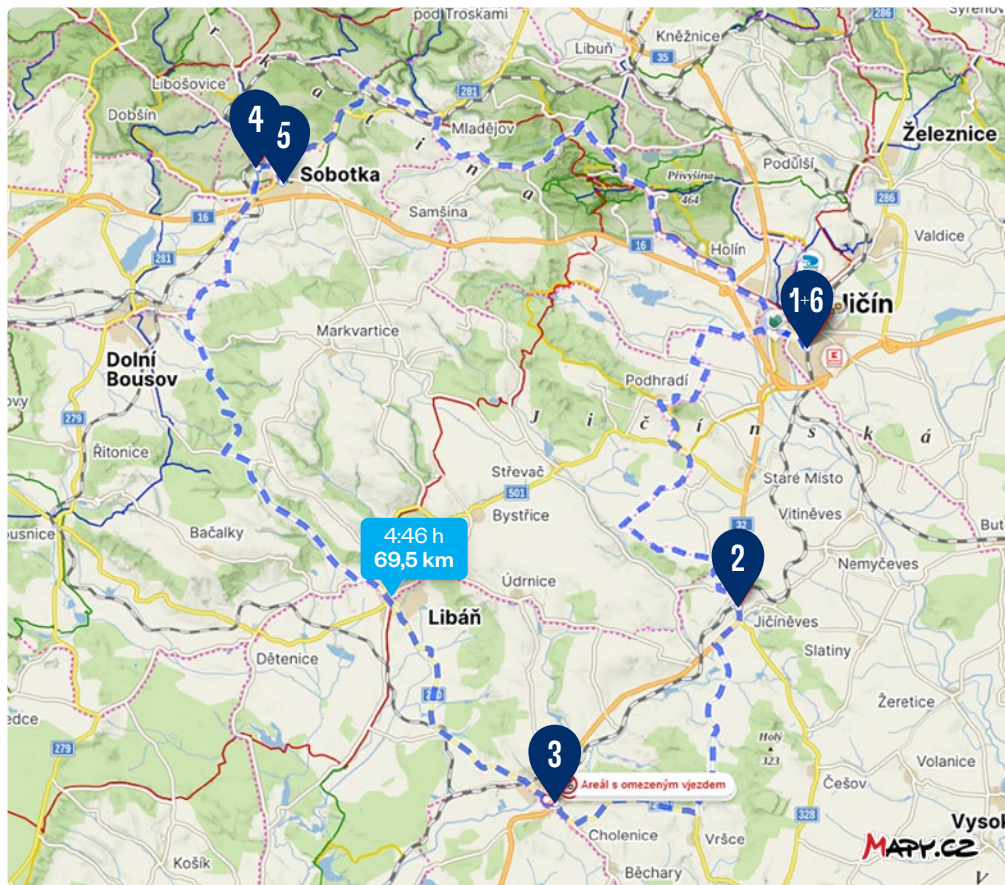
226
m. n. m.



Chystáte se na výlet do Jičína? Začněte návštěvou pohádkové kamenné rozhledny Milohládka na Čerovce. Tato romantická rozhledna stojí na vrchu sopečného původu uprostřed lesoparku a nabízí nádherné výhledy. Pokračujte k bývalému vodnímu Bílému mlýnu, který zde stál už od 15. století. I když dnes už neslouží svému účelu, jeho historie vás vtáhne do dob dávno minulých. Dále se vydejte na kopec Zebín, který je známý svou výraznou kapličkou na vrcholu. Výstup je pro zdatnější turisty, ale pohled na Český ráj z tohoto místa rozhodně stojí za to. Vaší poslední zastávkou na trase bude Valdštejská lodžie, která vás okouzlí svou romantickou atmosférou a nabízí ideální místo k odpočinku. Odtud už je to jen kousek na vlakovou zastávku v Jičíně. Celá trasa měří přibližně 7 km a je vhodná pro ty, kdo chtějí poznat Jičín a jeho okolí trochu jinak. A nezapomeňte si v centru města pořídit regionální produkty od firmy Český ráj Fabio.

↓ Valdštejská lodžie





- 1 Jičín, vlaková stanice
- 2 Jičíněves
- 3 Palmový skleník, Kopidlno
- 4 Zámek Humprech, Sobotka
- 5 Šolcův statek, Sobotka
- 6 Jičín, vlaková stanice

↗ 729 m

729 m ↘

403
m. n. m.

218
m. n. m.



Vydejte se na pohádkový výlet z Jičína a objevte kouzelná místa v jeho okolí. Trasu začněte na vlakovém nádraží v Jičíně, odkud se vydáte přes Veliš do Kopidlna. Zde navštívte zrekonstruovanou budovu Palmového skleníku, kde rostou majestátní palmy dosahující výšky až 10 metrů. Pokud budete mít štěstí, v přilehlém parku zahlédnete bílé jeleny. Cestou se můžete zastavit v Markvarticích, kde si můžete u rodiny Pelcovy zakoupit nádherné růže. Další zastávkou je výslap na lovecký zámček Humprecht. Odměnou vám bude nejen krásná prohlídka jeho interiérů, ale také jedinečná akustika hudební síně. Ze záměčku se svezte dolů do blízké Sobotky, rodiště básníka Fráni Šrámka. Nezapomeňte navštívit Šolcův statek, kde si v malebné roubence a lapidáriu prohlédnete několik výstav. Pokud vás zastihne horko, příjemné posezení najdete na dvorku ve stínu stromů. Zpáteční cestu do Jičína si užijte přes Mladějov a Holín, odkud se budete kochat okolní krajinou. Trasa měří téměř 70 km a **vzhledem ke své délce a převýšení je vhodná pro elektrokolo.**



→
Růže
z Markvartic

↓ Zámek Humprecht – Sobotka





brožura
ke stažení



další publikace
ke stažení



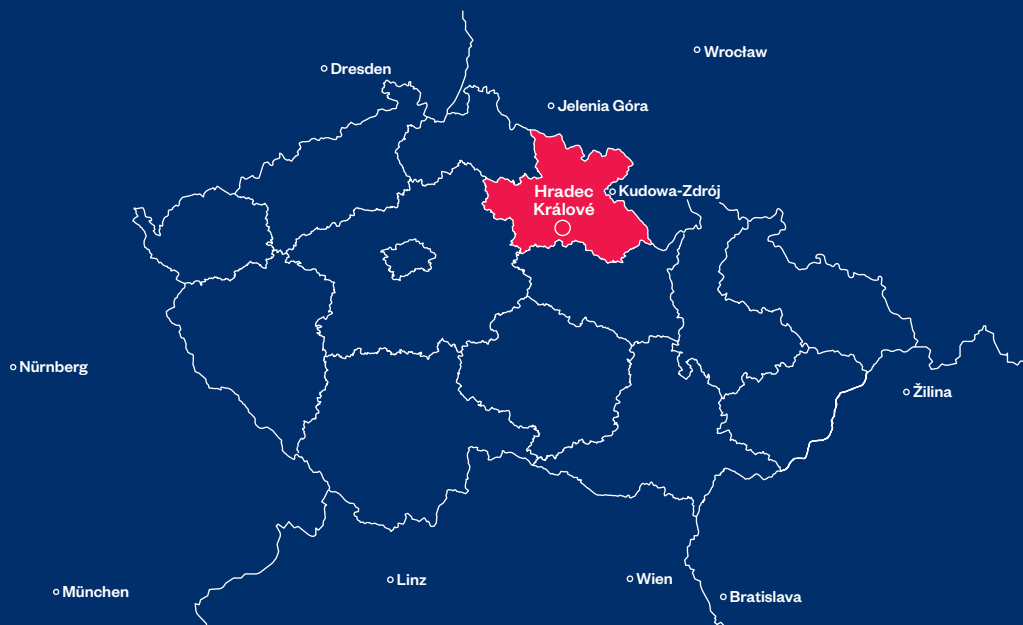
více na
hkregion.cz

hkregion

hkregion

hkregion

hkregion



Vydala:

Královéhradecká krajská centrála cestovního ruchu,
příspěvková organizace v roce 2025

Wolkerova 616/4

500 02 Hradec Králové

info@ccrkhk.cz

Náklad: 5 000 ks

Mapová část: Mapy.cz

Fotografie: Archiv destinačních managementů turistických oblastí,

Ladislav Válek, Hana Jampilková, Miloš Šálek, archiv MAS Krkonoše, archiv KHKCOR

Texty: Ilona Mach

Grafické práce a tisk: OFICINA s.r.o.

Brožura vznikla ve spolupráci s destinačními společnostmi působícími

v Královéhradeckém kraji a Krajskou radou seniorů Královéhradeckého kraje.

**Královéhradecký
kraj**



Krajská rada seniorů
Královéhradeckého kraje

Královéhradecká
krajská centrála
cestovního ruchu



kudyznudy.cz
CzechTourism

hkregion.cz



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Projekt „Marketing destinace a tvorba produktu v Královéhradeckém kraji“
byl realizován za příspěvní prostředků státního rozpočtu České republiky
z programu Ministerstva pro místní rozvoj.