



Foto: Petr Krásl z archivu obce Jilemnice

Vydáno: Jilemnice – svazek obcí 2017, NEPROMDUS
Tisk: Geoprint s.r.o. Liberec

Web: www.karpacz.pl
Email: info@karpacz.eu
Tel.: +48 757 618 605
Ul. Konstytucji 3 Maja 52, 58-540 Karpacz

Turistické informace v Karpaczu (P)
Web: www.krkonoσε.eu
Email: info@krkonoσε.eu
Tel.: +420 499 405 744
Krkonošská 8, 543 01 Vrchlabí

Regionální turistické informace centrum Krkonoše Vrchlabí
Web: http://www.krmap.cz
Tel.: +20 481 523 609
Email: muzeumspesky@krmap.cz
Paseky nad Jizerou 121, 512 47 Paseky nad Jizerou (v 2018)

Informační centrum Správy KRNAP – Paseky nad Jizerou
Web: www.krnmap.cz
Email: info@krmap.cz
Tel.: +420 481 523 609
Krkonošská 8, 543 01 Vrchlabí

Městské informační centrum Rokytnice nad Jizerou
Web: http://ic.mesto.jilemnice.cz/cz/informacni-centrum-jilemnice/
Email: info@jilemnice.cz
Tel.: +20 481 541 008
Městský náměstí 140, 514 01 Jilemnice

Informační centrum Jilemnice
Web: http://www.jilemnice.eu
Email: info@jilemnice.eu
Tel.: +20 481 541 008
Městský náměstí 140, 514 01 Jilemnice

Nähere Infos erhalten Sie von den Mitarbeitern der Tourist-Informationen.
Weitere Informationen können Sie bei den Tourist-Informationen erhalten.
Bliżej informacji wam poszytynno przekazać informacje centrum.



RELAXACE NA JILEMNICKU

KARPACZ

CZ **P** **U** PŘEKRAČUJEME HRANICE PRZEKRACZAMY GRANICE 2014—2020

EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKY FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNOGO

2017 © Vydáno Jilemnice – svazek obcí. Všechna práva vyhrazena. Tisk Geoprint s.r.o. Tato aktivita je spolufinancována z Evropského fondu pro regionální rozvoj prostřednictvím Evropské unie v rámci projektu „Společně krajem Jilemnicka“ registrační číslo CZ.11.2.45/0.0/0.0/16_012/0000401.

RELAXACE NA JILEMNICKU



Zajíte pohodovou dovolenou na Jilemnicku a relaxujete díky jedinečnému horskému klimatu, který byl v tomto regionu již historicky využíván k léčbě dýchacích cest. Vyrat si zde můžete z několika nenáročných turistických tras za využití holi při „nordic walking“ v letním období a lyžařských běžeckých okružích v zimě. Uklidnění a radost si užijete v letním a podzimním období, mimo chráněné oblasti, při sběru hub nebo lesních plodů, zvláště borůvek, ze kterých si můžete sami uvařit vyhlášené krkonošské speciality. Energii můžete načerpat pod korunami památných stromů nebo při návštěvě místních kapliček a studánek s „léčivou“ vodou. Po celodenní aktivitě si ještě zahrájet bowling a vychutnejte si masáž a celkové uvolnění unaveného těla v sauně.

Relaxační aktivity:

- Sauna, masáže**
- 1 **Benecko:** Sport centrum Skalka - wellness, www.skalkabenecko.cz, +420 602293398
 - 2 **Jilemnice:** Sportovní centrum Jilemnice - sauna, www.sport-jilemnice.cz, +420 481544068
 - 3 **Jilemnice:** Salon Míša - masáže, www.salonmisa.cz, +420 605528353
 - 4 **Mříčná:** Sauna Pohoda - sauna a masáže, www.saunapohoda.cz, 420 777113399
 - 5 **Rokytnice nad Jizerou:** Sauna Ski Sport, www.roklytnice.com, +420 605243478
 - 6 **Vichová nad Jizerou:** Solná sauna a masáže, www.saunavichova.cz, +420 734397397

- Bowling, kuželky**
- 7 **Benecko:** Bowling bar Benecko, www.bowling-bar-benecko.com, +420 603733661
 - 8 **Jilemnice:** Centrum zábavy Jilemnice - bowling, www.czjilemnice.cz, +420 481010202
 - 9 **Jilemnice:** Sportovní centrum Jilemnice - kuželky, www.sport-jilemnice.cz, +420 481544068
 - 10 **Rokytnice nad Jizerou:** Kuželna TJ Spartak, www.roklytnice.com, +420 732587393
 - 11 **Rokytnice nad Jizerou:** Bowling - Zlatá Podkova, www.roklytnice.com, +420 603977230

- Solná jeskyně**
- 12 **Jilemnice:** Sportovní centrum Jilemnice, www.sport-jilemnice.cz, +420 481544068
 - 13 **Rokytnice nad Jizerou:** Solná Jeskyně, www.solnajeskyne-roklytnice.cz, +420 604479815

- Bazén**
- 14 **Jilemnice:** Sportovní centrum Jilemnice, www.sport-jilemnice.cz, +420 481544068

Rybaření (rybářské revíry)

- 15 **Pstruhové revíry** se nachází na řece Jižeře od soutoku Mumlavy až po Peřimovský most a spodním úseku říčky Jizerky.
druhy ryb: pstruh potociční, pstruh duhový, lipan podhorní, siven americký
- 16 **Mimopstruhový revír** nabízí rybník Zákřežník v Martinicích v Krkonoších a nádrž Krkonošská v Levínské Olešnici.
druhy ryb: kapr, lín, amur, štika, candát, úhoř

Pro rybaření je nezbytné vlastnit rybářskou licenci a hostující krajskou povolenku, kterou je možné zakoupit ve Vrchlabí v prodejně Hobby G, Krkonošská 181 nebo u hospodáře MO Jilemnice (www.rybari-jilemnice.eu).



K osvěžení a relaxaci pro Vás vybíráme několik zajímavých pramenů a studánek:

„Pramen pod kaplí“ sv. Isidora
Nachází se na cca 5 km okruhu žluté turistické značky začínajícího u Jilemnického zámku vedoucí úbočím kopce Koznice. Barokní kaple byla postavena v roce 1719.

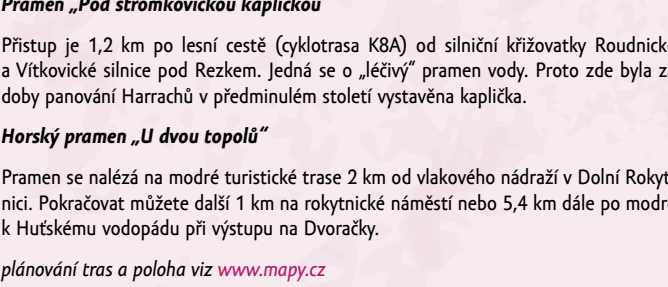
Studánka „Roubenka“
Vyráze z cca 3 km po místní zelené značce od studenecké školy, která vede polními a lesními cestami nebo polní cestou od kostela z Roztok u Jilemnice. Studánka s lesním pramenem je roubená místním prvohorním červeným pískovcem.

Studánka „Pod kapličkou“ Panny Marie Lourdské
Najdete ji na pravé straně komunikace 250 m od křižovatky z Horních Štěpanic s mostníkem návštěvy zříceniny hradu Štěpanice.

Pramen „Pod strankovickou kapličkou“
Přístup je 1,2 km po lesní cestě (cyklotrasa K8A) od silniční křižovatky Roudnické a Vitkovické silnice pod Rezkiem. Jedná se o „léčivý“ pramen vody. Proto zde byla za doby panování Harrachů v předminulém století vystavěna kaplička.

Horský pramen „U dvou topolů“
Pramen se nalézá na modré turistické trase 2 km od vlakového nádraží v Dolní Rokytnici. Pokračovat můžete další 1 km na rokytnické náměstí nebo 5,4 km dále po modré k Hutskému vodopádu při výstupu na Dvoračky.

plánování tras a poloha viz www.mapy.cz



Co jste si snasli a ulovili to si také snězte aneb recepty po krkonošku!

Krkonošské sejkory
Nastrouháme syrové brambory do mísy a přebytečnou tekutinu scedíme. Přimícháme majořanku, prolisovaný česnek, na jemno nakrájenou cibuli, kmín, sůl, pepř a vajíčko. Připravenou hmotu zpracujeme rukama a zahustíme moukou nebo strouhankou. Z hmoty směsí tvoříme pláčky, které pečeme za sucha na kamnech nebo na pánvi s nepřilnavým povrchem. Pro lepší průběh pečení doporučujeme povrch potřít špekem. Upečené pláčky potíráme čerstvě rozpuštěným máslem.



Borůvkové knedlíky

Na borůvkové knedlíky si připravíme směs z větší nastrouhané uvažené brambory a jednoho varohu. Přidáme špetku soli, vajíčko a zahustíme hrubou moukou. Těsto by mělo být pevné, ale vládné, aby se nám netrhlo v ruku. Z těsta si vytváříme malé pláčky, které plníme čerstvými borůvkami a vytváříme knedlíky. Ty vaříme ve vroucí vodě, dokud nevyplovou (asi 6 – 8 minut). Ještě teplé přelijeme rozpuštěným máslem a posypeme cukrem a nastrouhaným tvarohem. Obdobně je možné plnit i jiným sezónním ovocem.

Houbovec

Osmážíme čerstvé houby nebo použijeme houby usušené (namožené a předem povařené) a smícháme s kostičkami rohlíků nebo housek. Přidáme cibulce osmažené uzené, kmín, sůl, česnek, vejce a spojíme dle potřeby trochu mléka či šlehačky a lžící krupice. Hotovou směs dáme zapécti do předem vymazaného pekáčku.

Krkonošské kyselo

Do vody přes noc namočíme chlebový kvásek. Do hrnce dáme vařit vodu, osolíme, přidáme houby, kmín a a pečeme na másle. Jako přílohu si připravíme ve slupce a alobalu pečenu řepu (řepa střední velikosti cca 2 hodiny pečené). Pečenu řepu podáváme krájenou na plátky posypanou čerstvou solí a pepřem.

Pstruh s vopichem a pečenu řepou

Čerstvého vyčištěného pstruha naplníme větší snítkou čerstvého vopichu (líbečku), osolíme, přidáme kmín a pečeme na másle. Jako přílohu si připravíme ve slupce a alobalu pečenu řepu (řepa střední velikosti cca 2 hodiny pečené). Pečenu řepu podáváme krájenou na plátky posypanou čerstvou solí a pepřem.

ZIEMIA JILEMNICKA – RELAKS



Zapraszamy do spędzenia przyjemnego urlopu na Ziemi Jilemnickiej! Zrelaksuj się dzięki unikatowemu górskiemu klimatowi! Już wiele lat temu tutajse powietrze wykorzystywane było w celach leczniczych jako dobrze działające w chorobach dróg oddechowych. W lecie można w okolicy uprawiać nordic-walking – do dyspozycji jest kilka nietrudnych tras a szlaków. W zimie warto wybrać się na narty biegowe. Wiele możliwości przynosi także jesień – poza obszarami chronionymi można zbierać grzyby i inne dary lasu, szczególnie czarne jagody, z których warto przyrządzić potem słynne karkonoskie spejjały. W spokoju i zadmie odpocząć można pod korunami drzew- pomników przyrody, relaksacyjnie działa też zwiedzanie miejscowych kapliczek i źródełek z cudowną wodą. A po całodniowym wysiłku możemy jeszcze zagrać w kregle czy odpocząć podczas masażu lub w saunie.



- Relaks:**
- Sauna, masáže**
- 1 **Benecko:** Sport centrum Skalka - wellness, www.skalkabenecko.cz, +420 602293398
 - 2 **Jilemnice:** Sportovní centrum Jilemnice - sauna, www.sport-jilemnice.cz, +420 481544068
 - 3 **Jilemnice:** Salon Míša - masáže, www.salonmisa.cz, +420 605528353
 - 4 **Mříčná:** Sauna Pohoda - sauna i masáže, www.saunapohoda.cz, 420 777113399
 - 5 **Rokytnice nad Jizerou:** Sauna Ski Sport, www.roklytnice.com, +420 605243478
 - 6 **Vichová nad Jizerou:** Solná sauna i masáže, www.saunavichova.cz, +420 734397397

- Bowling, kregle**
- 7 **Benecko:** Bowling bar Benecko, www.bowling-bar-benecko.com, +420 603733661
 - 8 **Jilemnice:** Centrum zábavy Jilemnice - bowling, www.czjilemnice.cz, +420 481010202
 - 9 **Jilemnice:** Sportovní centrum Jilemnice - kregle, www.sport-jilemnice.cz, +420 481544068
 - 10 **Rokytnice nad Jizerou:** Kuželna TJ Spartak (kregielnia), www.roklytnice.com, +420 732587393
 - 11 **Rokytnice nad Jizerou:** Bowling - Zlatá Podkova, www.roklytnice.com, +420 603977230



- Jaskinie solne**
- 12 **Jilemnice:** Sportovní centrum Jilemnice, www.sport-jilemnice.cz, +420 481544068
 - 13 **Rokytnice nad Jizerou:** Solná Jeskyně, www.solnajeskyne-roklytnice.cz, +420 604479815

- Basen**
- 14 **Jilemnice:** Sportovní centrum Jilemnice, www.sport-jilemnice.cz, +420 481544068

Wędkowanie (łowiska wędkarskie)
Łowiska pstrągowe znajdujemy na Izerze od zbiegu Mumlavy aż do Mostu Peřimovského oraz na dolnym odcinku rzeki Jizerki.
gatunki ryb: pstrąg potokowy, pstrąg tęczowy, lipień, pstrąg źródlany

• Inne niż pstrągowe łowiska znajdujemy na stawie Zákřežník w Martinicach w Krkonoších i zbiorniku Hůrka w miejscowości Levínska Olešnice.
gatunki ryb: karp, lín, amur, szczupak, sandacz, wegorz

Do wędkowania trzeba być posiadaczem licencji wędkarskiej oraz zezwolenia na gościnnie połowy, które zakupić można we Vrchlabí w sklepie Hobby G, ul. Krkonošská 181 albo u gospodarza MO Jilemnice (www.rybari-jilemnice.eu).



Dla odświeżenia i relaksu wybieramy kilka ciekawych źródełek:

„Pramen pod kapli“ (źródleko pod kapliczką) św. Izzydora

Znajdziemy jest na mającym ok. 5 km długości żółtym szlaku, zaczynającym się koło pałacu w Jilemnicach i prowadzącym po zboczu wzgórza Koznice. Barokowa kaplica wybudowana została w 1719 r.

Źródleko „Roubenka“

Idziemy zielonym szlakiem ok. 3 km spod szkoły w Studencu. Trasa prowadzi po polnych i leśnych drogach. Możemy też wyruszyć spod kosiola we wsi Roztoky u Jilemnice. Leśne źródleko obudowane jest lokalnym czerwonym piaskowcem z ery paleozoicznej.

Źródleko „Pod kapličkou“ Marii Panny z Lourdes

Znajdziemy je po prawej stronie drogi w odległości 250 m od skrzyżowania na Horní Štěpanice, można odwiedzić ruiny zamku Štěpanice.

Źródło „Pod strankovickou kapličkou“

Należy iść 1,2 km leśną drogą (oznakowana jako szlak rowerowy K8A) od skrzyżowania szosy na Roudnice i Vitkovice pod Rezkiem. Jest to podobno źródło lecznicze, dlatego za czasów Harrachów w XIX wieku wybudowano tu kapliczkę.

Górskie źródło „U dvou topolů“

Źródło „Pod dwiema topolami“ znajduje się na niebieskim szlaku 2 km od dworca kolejowego Dolní Rokytnice. Można iść dalej 1 km na rynek w Rokytnicach albo 5,4 km dalej niebieskim szlakiem do wodospadu Hutskiego przy podejściu na Dvoračky.

planowanie tras i położenie patrz www.mapy.cz



Co sobie nabierzasz, to sobie zjedz, czyli przepisy po karkonosku!

Karkonoskie placki ziemniaczane – „sejkory“
Surowe ziemniaki ucieramy, odlewamy płyn. Dodajemy majożanek, rozgnieciony czosnek, drobno pokrojone cebule, kminek, sól, pieprz i jajko. Masę wyrabiamy rękami, zagęścimy mozzym mąką lub bulgą tartą. Formujemy placki, które pieczemy na blasze lub na patelni z nieprzyklejającą powierzchnią. Patelnię natrzec można słoninę, żeby placki nie przylepiły. Upiezione placki za pomocą łyżeczki pocieramy rozpuszczonym masłem.

Knedle jagodowe
Ciasto przygotowujemy z duzzego ugotowanego ziemniaka i paczki twarogu. Dodajemy szczyptę soli, jajko, zagęszczamy mąką krupczaką. Ciasto powinno być gęste, ale sprężyste, żeby nie rwalo się w rękach. Formujemy małe placuszki, które nadziewamy świeżymi jagodami i formujemy okrągłe knedle. Następnie wrzucamy do gotującej się osolonej wody i gotujemy, dopóki nie wypłyną na powierzchnię (ok. 6 – 8 minut). Jeszcze gorące porujemy roztopionym masłem i posypujemy cukrem i na tarce startym dobrze odsączonym tłuszczem foremne.

Grzybowy „houbovec“

Świeże grzyby obsmazamy (możemy też użyć grzybów suszonych, wtedy należy je namoczyć i obgotować), następnie dodajemy pokrojony w kostki bulgę i pokrojoną wedzonkę usmażoną na cebuli, kminek, sól, czosnek, jajko, trochę mleka lub śmietany, żeby powstało ciasto. Możemy zagęścić łyżką kaszy manny. Ciasto pieczemy w wysmarowanej uprzednio tłuszczem foremce.

Zupa na zakwasie – karkonoskie „kyselo“

Zakwas chlebowy namaczamy na noc w wodzie. Na drugi dzień zagotowujemy w garku wodę, dodajemy sól, grzyby, kminek. Po zagotowaniu wlewamy uprzednio namoczony i rozbełtany zakwas. Gotujemy na małym ogniu ok. 45 min, czasami mieszając. Kiedy zupa zgęstnieje, dodajemy usmażoną na patelni jajecznicę z cebulą, rozpuszczone masło i obrane ze skórki ziemniaki, ugotowane w mundurkach.

Pstrąg z lubczykiem i pieczonymi burakami

Świeżego, wypatroszonego i umytego pstrąga faszerujemy dużym pieczakiem świeżego lubczyka, solimy, dodajemy kminek i pieczemy na masle. Jako dodatek mogą być pieczone w folii aluminiowej nieobrane buraki (średniej wielkości buraki wymagają ok. 2 godzin pieczenia). Buraki podajemy pokrojone w plastery i posypane solą i świeżo zmieszonym pieprzem.

RELAXING IN THE JILEMNICE AREA



Enjoy quiet and peaceful holiday in the Jilemnice area and relax in unique mountain climate which has been made use of for treating breathing problems since long ago. You can choose from a variety of easy hiking trails where you can try "Nordic walking" (walking while actively using a pair of poles) in summer and cross-country skiing tracks in winter. You can calm down while picking mushrooms and wild berries (especially blueberries) in summer and in autumn. Of course, you can do so only out of the protected areas! Once the mushrooms or berries have been picked, you can prepare your own meal based on traditional recipes from the Krkonoše cuisine. You will recharge your energy while sitting under any of the protected trees or while visiting the local shrines or "healing" springs. In the evening, after a long and active day, you can play bowling or enjoy a massage or relax your tired muscles in a sweathouse.



Relaxing Activities:

- Sweathouse, massage**
- 1 **Benecko:** Sport centrum Skalka (Sport Center Skalka) - wellness, www.skalkabenecko.cz, +420 602293398
 - 2 **Jilemnice:** Sportovní centrum Jilemnice (Sport Center Jilemnice) - sweathouse, www.sport-jilemnice.cz, +420 481544068
 - 3 **Jilemnice:** Salon Míša - massage, www.salonmisa.cz, +420 605528353
 - 4 **Mříčná:** Sauna Pohoda (Sweathouse Pohoda) - sweathouse and massage, www.saunapohoda.cz, 420 777113399
 - 5 **Rokytnice nad Jizerou:** Sweathouse Ski Sport, www.roklytnice.com, +420 605243478
 - 6 **Vichová nad Jizerou:** Salt sweathouse and massage, www.saunavichova.cz, +420 734397397

- Bowling, skittles**
- 7 **Benecko:** Bowling bar Benecko, www.bowling-bar-benecko.com, +420 603733661
 - 8 **Jilemnice:** Centrum zábavy Jilemnice (Entertainment Center Jilemnice) - bowling, www.czjilemnice.cz, +420 481010202
 - 9 **Jilemnice:** Sportovní centrum Jilemnice (Sport Center Jilemnice) - skittles, www.sport-jilemnice.cz, +420 481544068
 - 10 **Rokytnice nad Jizerou:** Kuželna TJ Spartak, www.roklytnice.com, +420 732587393
 - 11 **Rokytnice nad Jizerou:** Bowling - Zlatá Podkova, www.roklytnice.com, +420 603977230

- Salt Cave**
- 12 **Jilemnice:** Sportovní centrum Jilemnice (Sport Center Jilemnice), www.sport-jilemnice.cz, +420 481544068
 - 13 **Rokytnice nad Jizerou:** Salt Cave, www.solnajeskyne-roklytnice.cz, +420 604479815

- Indoor Swimming Pool**
- 14 **Jilemnice:** Sportovní centrum Jilemnice (Sport Center Jilemnice), www.sport-jilemnice.cz, +420 481544068

- Fishing (Fishing Grounds)**
- 15 **Trout fishing grounds** spread along the Jizera River from its confluence with Mumlava as far as the Peřimov Bridge. The next one is in the lower part of the Jizera Stream.
Fish Species: Brown Trout, Rainbow Trout, Grayling, Brook Trout
 - 16 **Other fish** may be fished for at Zákřežník Fishpond in Martinice v Krkonoších and Hůrka Reservoir in Levínská Olešnice.
Fish Species: Carp, Tench, Grass Carp, Pike, Pike Perch, Eel

If you wish to fish, you need to have a fishing license and a regional permit which may be bought in Vrchlabí in shop Hobby G, Krkonošská 181, Vrchlabí or at MO Jilemnice (www.rybari-jilemnice.eu).



We recommend visiting several interesting streams and wells (for your refreshment and relax):

„Pramen pod kapli“ sv. Isidora (Stream under the St. Isidore Shrine)
This stream may be visited while walking along the yellow-marked tourist route which begins next to the Jilemnice castle and which leads you on the Kozinec Hill slopes. The shrine was built in 1719 in Baroque style.

Well „Roubenka“

You can either walk from the Studencec School along the green-marked route which leads through fields and forest or you can start at the church in Roztoky u Jilemnice. The well is fringed with the local Paleozoic sandstone of red color.

Well „Pod kapličkou“ Panny Marie Lourdské (Under the Shrine of Our Lady of Lourdes)

It is situated on the right hand side of the road, approximately 250 meters from the crossroads to Horní Štěpanice; there is the possibility of visiting the Štěpanice Castle.

Stream „Pod strankovickou kapličkou“ (Under the Strankovick Shrine)

May be accessed along the forest road (cycling route K8A) from the intersection under Rezek where the roads from Roudnice and Vitkovice meet. The stream has "healing" power and thus a shrine was built at the site two centuries ago when the Harrach family ruled the area.

Mountain Stream „U dvou topolů“ (At Two Poplar Trees)

You can find the stream when you follow the blue-marked tourist route from the railway station in Dolní Rokytnice for about 2 km. From the stream, you may continue for another 1 km to the Rokytnice and Jizerou square or another 5.4 km along the blue-marked route to Hutský Waterfall and Dvoračky.

For planning trips and location see www.mapy.cz



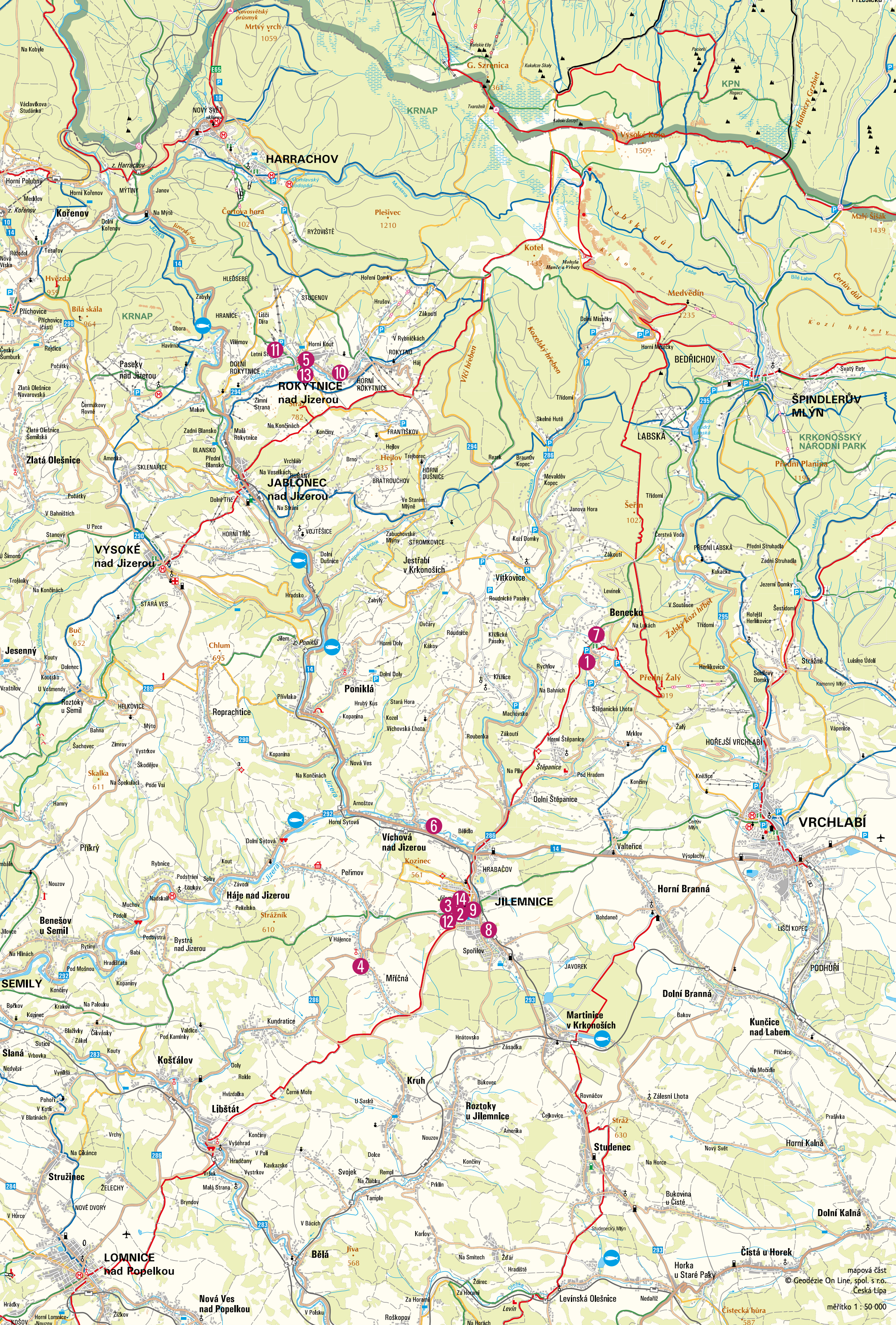
CEat what you hunted or picked in the local forests! In other words, try recipes typical for Krkonoše cuisine.

Krkonošské sejkory (Potato Pancakes)

Grate raw potatoes, strain redundant liquid. Add marjoram, squeezed garlic, onion (cut in small pieces), caraway, salt, pepper and an egg. Work the dough with your hands, thicken with flour or bread crumbs. Create flat pancakes and fry without any oil or fat directly on the stove or in a frying pan with non-sticking surface. You can smear the surface with a bit of lard. The pancakes may be smeared with melted butter.

Borůvkové knedlíky (Blueberry Dumplings)

To prepare dough we need to mix one large



Wir haben für Sie mehrere interessante Quellen ausgewählt, an denen Sie sich erfrischen können:

Quelle unter der Kapelle des Hl. Isidors (Pod kapli sv. Isidora)
 Sie befindet sich am etwa 5 km langen gelb markierten Rundwanderweg, der beim Schloss Jilemnice beginnt und den Hang des Hügels „Kozinec“ entlang führt. Die Barockkapelle wurde im Jahre 1719 gebaut.

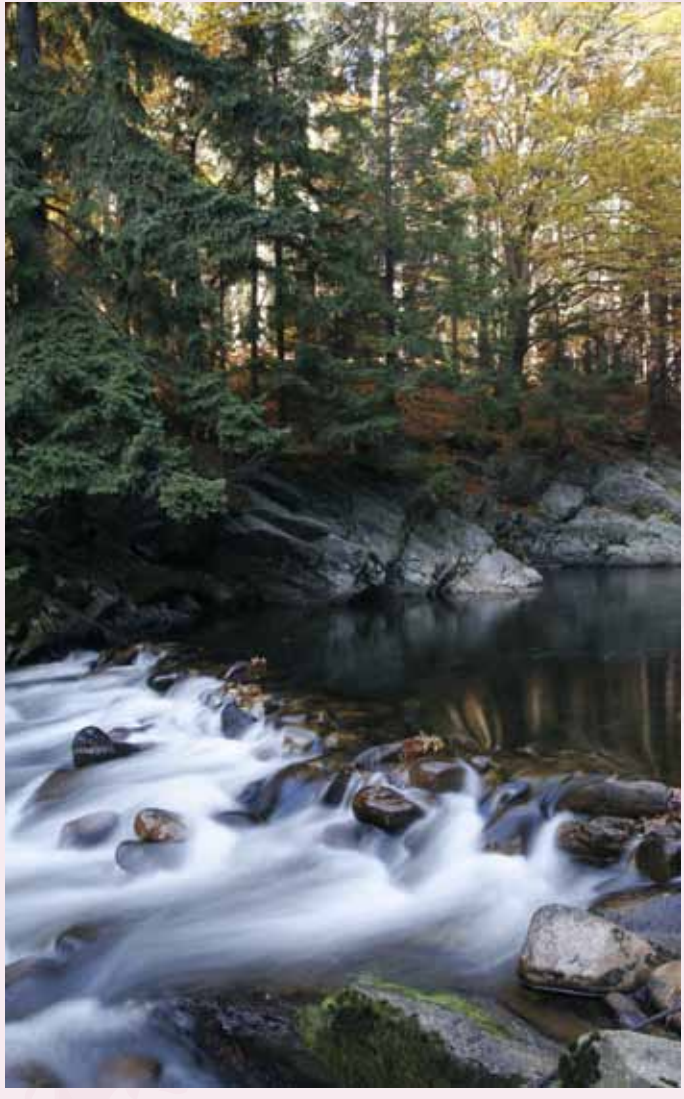
Quelle Roubenka
 Sie gehen bei der Schule in Studenec los und folgen etwa 3 km der grünen Markierung auf Feld- und Waldwegen, oder sie gelangen von der Kirche in Roztoky u Jilemnice auf einem Feldweg zur Waldquelle, deren Wasser durch roten Sandstein gefiltert wird.

Quelle unter der Kapelle der Jungfrau Maria von Lourdes (Pod kapličkou Panny Marie Lurdské)
 Sie finden die Kapelle mit der Quelle an der Straße südöstlich von Horní Štěpanice. Von hier können Sie auch die Ruine der Burg Štěpanice besuchen.

Quelle unter der Kapelle von Stronkovic (Pod stronkovicou kapličkou)
 Südlich von Rezek, an der Kreuzung der Straßen nach Vitkovice und Roudnice, beginnt ein Waldweg (Radweg K8A), der nach 1,2 km zur Kapelle führt. Da es sich hierbei um eine Heilquelle handelt, wurde hier in der Zeit der Herrschaft der Harracher im vorletzten Jahrhundert ein Kapelle errichtet.

Bergquelle „Bei den zwei Pappeln“ (U dvou topolů)
 Die Quelle befindet sich am blau markierten Wanderweg 2 km vom Bahnhof Dolní Rokytnice entfernt. Von hier können Sie 1 km weiter zum Stadtplatz von Rokytnice nad Jizerou weiter gehen oder 5,4 km dem blau markierten Wanderweg zum Wasserfall „Huťský vodopád“ in Richtung der Berghütte Dvořákův folgen.

Um die genaue Lage der Quellen festzustellen und Routen zu planen, können Sie die Seite www.mapy.cz benutzen.



Was Sie gesammelt und erjagt haben, essen Sie auch! oder: Rezepte aus dem Riesengebirge.

Riesengebirgsmeisen (Krkonošské sejkory)
 Wir reiben rohe Kartoffeln in eine Schüssel und sieben die Flüssigkeit ab. Wir geben Majoran, gepressten Knoblauch, eine fein geschnittene Zwiebel, Kümmel, Salz, Pfeffer und ein Ei dazu. Wir kneten die Masse mit den Händen und geben Mehl oder Semmelbrösel dazu. Daraus formen wir Plätzchen, die wir entweder trocken auf einem Ofen oder in einer Pfanne braten. Dabei empfehlen wir die Pfanne mit Speck einzufetten. Die fertigen Plätzchen bestreichen wir mit zerlassener Butter.

Heidelbeerknädel

Aus größeren geriebenen und gekochten Kartoffeln und Quark bereiten wir eine Masse vor. Wir geben eine Prise Salz, ein Ei und etwas Mehl dazu. Der Teig sollte fest aber geschmeidig sein, damit er sich gut formen lässt. Aus dem Teig formen wir Plätzchen, diese füllen wir mit Heidelbeeren und formen sie zu Knödeln. Diese kochen wir so lange in kochendem Wasser, bis sie an der Oberfläche schwimmen (etwa 6 – 8 Minuten). In noch warmem Zustand gießen wir zerlassene Butter darüber und bestreuen die Knädel mit Zucker und geriebenem Quark. Je nach Saison können Sie die Knädel auch mit anderem Obst füllen.

Pilzkuchen (Houbovec)

Wir braten frische oder getrocknete (in Wasser aufgeweichte oder vorgekochte) Pilze an und vermischen sie mit Brötschenwürfeln. Wir geben mit Zwiebeln angebratenen Rauchfleisch, Kümmel, Salz, Knoblauch und ein Ei dazu sowie bei Bedarf etwas Milch oder Schlagsahne und einen Löffel Grieß. Die fertige Masse geben wir in eine eingefettete Backform und backen sie im Backofen.



Saure Riesengebirgsuppe (Krkonošské lyselo)

Wir geben Sauerteig ins Wasser und lassen ihn über Nacht stehen. Wir bringen in einem Topf Wasser zu Kochen, salzen es und geben Pilze, Kümmel und den dazumischenen Sauerteig dazu. Auf kleiner Flamme kochen wir die Suppe etwa eine ¼ Stunde unter mehrmaligem Umrühren. Um die Suppe zu verdicken, geben wir gebratene Eier, Zwiebeln, zerlassene Butter und in der Schale gekochte und anschließend geschälte Kartoffeln dazu.



Forelle mit Liebstöckel und gebackener roter Bete

Eine frisch gewaschene Forelle füllen wir mit frischem Liebstöckel, salzen sie, geben Kümmel dazu und braten sie in Butter. Als Beilage bereiten wir eine rote Bete mittlerer Größe vor, die wir etwa zwei Stunden in Alufolie backen. Die gebackene Bete schneiden wir in Scheiben und bestreuen sie mit Salz und Pfeffer.



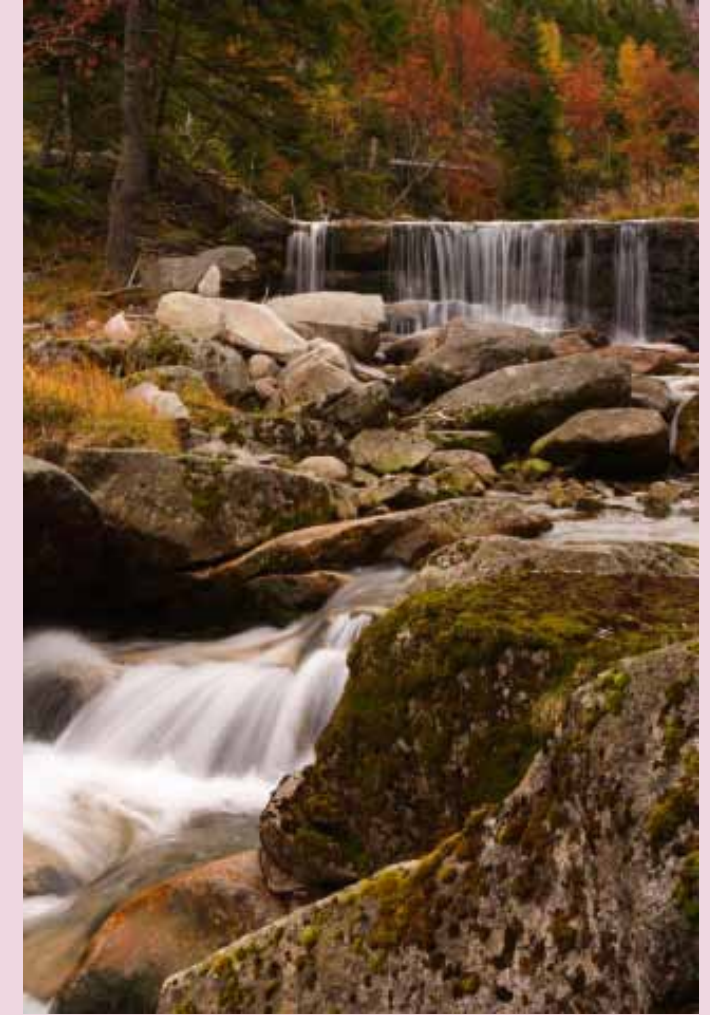
Karpacz



Karpacz offers ideal conditions for relaxing and re-gaining energy as there are numerous wellness centers, cafés and restaurants where you can spend your time in pleasant atmosphere. Keen hikers will be happy at the "fit trail" as it is a perfect place for getting fitter and getting to know the surroundings at the same time. It will lead you through quiet paths in the forests away from the crowds. It is recommended that the tourists start their trips into the Krkonoše National Park from one of the huts at lower elevation; e.g. Nad Lomniczką, Samotnia or Strzecha Akademicka (Hamplova bouda), and only subsequently continue with walks along the more challenging trails. Would you like to visit the top of Sněžka Hill even though you are not really fit? No problem. Take the cable car to Kopa. Dancing events, bowling, squash and cube ball games are organized for you spend your evenings in Karpacz in a pleasant way. Complete offer is to be found at www.karpacz.pl.



Město Karpacz nabízí ideální podmínky pro relaxaci a načerpání chybějící energie. Díky bohaté nabídce wellness a stylových kaváren a restaurací zde můžete strávit mnoho příjemných chvil. Pro milovníky procházek doporučujeme okruh „stezka zdraví“, jako dokonalou možnost pro zlepšení kondice a poznávání okolí. Vede tichými lesními pěšinkami mimo frekventované části. Turistické výlety na území Krkonošského národního parku je dobré začít na úrovni níže ležících turistických bud, jako jsou Nad Lomniczką, Samotnia či Strzecha Akademicka (Hamplova bouda) a teprve následně postupně zvyšovat stupeň obtížnosti. Pro méně zdatné zájemce o dobrotu vrcholů Sněžky doporučujeme lanovou dráhu na Kopa. Večery lze zpříjemnit pravidelně pořádanými tanečními večery, bowlingem nebo hrou squash či cubeball. Celou nabídku naleznete na www.karpacz.pl.



Karpacz oferuje idealne warunki do relaksu. Dzięki bogatej ofercie odnowy biologicznej, stylowym kawiarniom i restauracjom można tu spędzić wiele przyjemnych chwil. Miłośnikom spacerów polecamy przechadzkę ścieżką zdrowia i połączenie w ten sposób dbałości o kondycję z poznaniem okolicy. Trasa prowadzi leśnymi, zacisznymi ścieżkami z dala od tłumów. Wycieczki w Karkonoskim Parku Narodowym najlepiej rozpocząć od niżej położonych schronisk: Nad lomniczką, Samotni czy Strzechy Akademickiej i stopniowo zwiększać stopień trudności. Wycieczkę na Snieżkę można sobie ułatwić pokonując część trasy wyciągiem krzesełkowym na Kopa. Wieczory warto uprzyjemnić sobie na jednym z organizowanych w Karpaczu wieczorków tanecznych lub dancingów, czas można też spędzić grając w kregle, squash czy cubeball. Cała oferta znajdziemy na www.karpacz.pl.



Die Stadt Karpacz bietet ideale Bedingungen zum Erholen und Tanken fehlender Energie. Dank eines reichhaltigen Angebots an Wellness-Einrichtungen, Cafés und Restaurants können Sie hier viele angenehme Momente erleben. Begeisterten Spaziergängern empfehlen wir die Route „Gesundheitspfad“ als ideale Möglichkeit, Ihre Kondition zu verbessern und die Umgebung kennenzulernen. Die Route führt ruhige Waldwege abseits stark frequentierter Gegenden entlang. Bei Wanderungen im Gebiet des Riesengebirge-Nationalparks empfiehlt es sich, mit niedriger gelegenen Wanderhütten zu beginnen, wie z.B. den Hütten „Nad Lomniczką“, „Samotnia“ oder „Strzecha Akademicka“ (Hampelhütte) und erst dann allmählich den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Für Menschen, die Interesse an einer „Eroberung“ der Schneekoppe haben, jedoch nicht in bester Kondition sind, empfehlen wir eine Fahrt mit der Seilbahn auf die Kopa, einen der Schneekoppe benachbarten Gipfel. Ihre Abende können Sie auf angenehme Art und Weise bei regelmäßig stattfindenden Tanzveranstaltungen, beim Bowling, Squash oder Cubeball verbringen. Das gesamte Angebot finden Sie auf www.karpacz.pl.

