

## 1 HAIDA

TYP TRASY: OKRUH  
DÉLKA: 5,3 km  
PŘEVÝŠENÍ: ↗ 100 m, ↘ 100 m  
OBTÍŽNOST: střední  
NEJVYŠŠÍ BOD: 1025 m  
MÍSTO NÁSTUPU:  
· Pomezní Boudy  
· Smrčí



Královský okruh kolem vrchu Haida, jedné z deseti maloúpských Tisícovek. Nástup je od rozcestníku Pod pivovarem, od kterého se vydáte na západ přes vlek (opatrně!). Haida začíná ale až v lese (1), pojedete rovně s mírným klesáním a pak prudce vpravo, kde přejedete mostek a chvíli pojedete po louce. A jakmile vjedete opět do lesa, tak tady začíná samotný okruh dlouhý 3,3 km (2). Jezdí se proti směru hodinových ručiček. Trasa vede kolem vrcholu Haida (Tisícovka - 1.002 m) (3). Poté se před vámi v dálí objeví Sněžka a jste na křižovatce (4), na které se dáte vlevo (ná vaznost na okruh Lvím dolem). Nyní se vám nabízí výhledy na sousední Kraví horu, Rennerovy Boudy a sjezdovku U kostela (5), ale to již vjíždíte opět do lesa a po pár set metrech vyjedete na louce pod slavnou „filmovou“ chatou Haida na mostek (6), od kterého již stoupáte až do cíle okruhu a dále na Pomezní Boudy.

## 2 BĚŽKAŘSKÁ

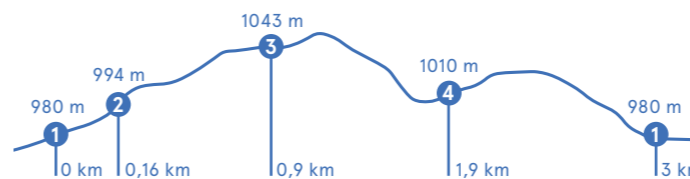
DÉLKA: 1,8 km  
PŘEVÝŠENÍ: ↗ 27 m, ↘ 36 m  
OBTÍŽNOST: lehká  
NEJVYŠŠÍ BOD: 1075 m  
MÍSTO NÁSTUPU:  
· Pomezní Boudy  
· Rennerovy Boudy



Tréninková trasa, kterou si můžete dát i večer s čelovkou. Pokud jedete z Pomezních Bud, tak trasa začíná kousek za parkovištěm P1, tedy tam, kde je první zastavení Pohádkové stezky. (1) Tady na vás čeká jediné stoupání na trase, abyste po sto metrech vyjeli na vrsťevnici, po které pojedete až na Rennerovy Boudy k Moravance. V polovině trasy budete křížovat vlek Kolbenka (2) s krásným výhledem na Malou Úpu a Sněžku. Od tohoto místa je na trati smíšený provoz s lyžaři a je třeba zvýšené opatrnosti a tolerance (lyžaři jezdí vpravo, běžkaři vlevo).

## 3 KRAVÍ HORA

TYP TRASY: OKRUH  
DÉLKA: 3 km  
PŘEVÝŠENÍ: ↗ 87 m, ↘ 87 m  
OBTÍŽNOST: střední  
NEJVYŠŠÍ BOD: 1053 m  
MÍSTO NÁSTUPU:  
· U Kostela



Kratší okruh v srdci Malé Úpy krouží kolem jedné z dalších Tisícovek – Kraví hory (1.071 m). Výchozím místem je kostel sv. Petra a Pavla, odkud se vydáte kolem hřbitovni zdi k rozcestí (1), kde se můžete rozhodnout, jak Kraví horu objet. Většinou se objíždí zleva, takže budete mírně stoupat až k bodu záchrany TK 879 (2) a poté sjíždět s výhledy na Sněžku a Niklův Vrch (3). Do konce okruhu ještě stoupání a pak už jen krátký sjezdík do cíle této trasy.

## 4 DLOUHÝ HŘEBEN

TYP TRASY: OKRUH  
DÉLKA: 5,9 km  
PŘEVÝŠENÍ: ↗ 134 m, ↘ 134 m  
OBTÍŽNOST: střední  
NEJVYŠŠÍ BOD: 1041 m  
MÍSTO NÁSTUPU:  
· Cestník



Okruh okolo Dlouhého hřebene je po běžkařské fajnšmekry. Začíná a končí na Cestníku (křižovatka mezi kostelem sv. Petra a Pavla a Lysečinskou boudou). Okruh lze jet oběma směry. Většinou se jezdí po směru hodinových ručiček, tedy pojedete po východním úbočí hory Dlouhý hřeben (další Maloúpská tisícovka 1.085 m). Po 2,7 km přijdete na nejvzdálenější místo trasy (2), odkud se již budete vracet. Na několika místech se vám otevrou krásné výhledy na Sněžku a okolí, např. hned po 400 metrech (3).

## 5 LVÍ DŮL

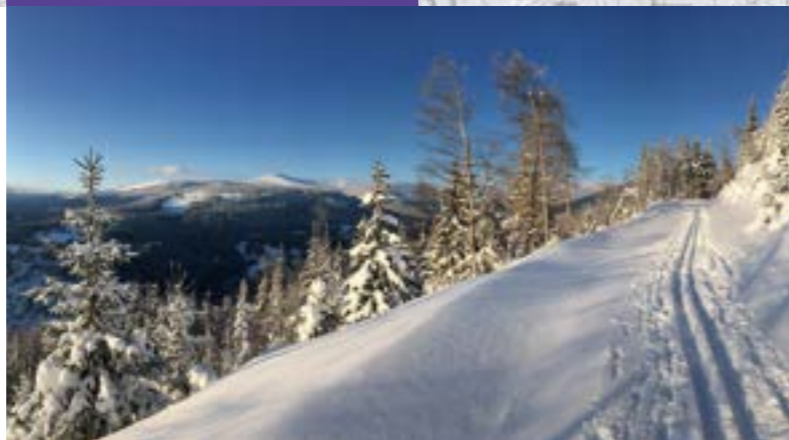
DÉLKA: 10,7 km  
PŘEVÝŠENÍ: ↗ 371 m, ↘ 231 m  
OBTÍŽNOST: střední  
NEJVYŠŠÍ BOD: 1145 m  
MÍSTO NÁSTUPU:  
· Spálený Mlýn  
· Smrčí



Trasa Lvím dolem vás provede tím nejhezčím z Malé Úpy. Vydáte se na 10 km absolutní přírodou. Začátek je buď ve Spáleném Mlýnu nebo ve Smrčí (ná vaznost na okruh Haida). Pokud jedete ze Spáleného Mlýna, mírně stoupáte Lvím dolem podél Jeleního potoka až k samému úpatí Sněžky (2), tady se v prudké zatáčce otočíte a začnete stoupat pod Jelení horu s nevšedními výhledy na Sněžku (3) až k Šimových Chalupám (4) – vesnické památkové zóně, kde se zastavil čas... Užijete si pohádkové výhledy na Pěnkavčí vrch a Sagasserovy Boudy. Za další kilometr jste nad Niklovým Vrchem (5) a kochat se můžete tentokrát pohledem na vzdálené Pomezní Boudy. A to už sjíždíte k přes Žacléřské Boudy s hornickou minulostí až do Smrčí, kde můžete pokračovat na okruh Haida (vlevo podél silnice a za 200 m vpravo do kopce).

## 6 VELKÁ ÚPA

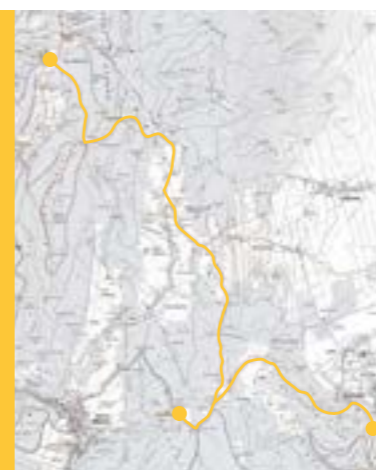
PĚNKAVČÍ A ČERVENÝ VRCH  
TYP TRASY: OKRUHY  
DÉLKA: 3,7 km a 2,5 km  
PŘEVÝŠENÍ: ↗ 71 m, ↗ 44 m  
OBTÍŽNOST: střední  
NEJVYŠŠÍ BOD: 1056 m, 901 m  
MÍSTO NÁSTUPU:  
· Spálený Mlýn



Na západ od Malé Úpy směrem k Peci pod Sněžkou najdete dva pěkné okruhy, okolo Pěnkavčího a Červeného vrchu. Dostanete se k nim ze Spáleného Mlýna kolem Boudy Jana.

## 7 KRKONOŠSKÁ MAGISTRÁLA

DÉLKA: 18,4 km  
PŘEVÝŠENÍ: ↗ 297 m, ↘ 653 m  
OBTÍŽNOST: střední až těžké  
NEJVYŠŠÍ BOD: 1026 m  
MÍSTO NÁSTUPU:  
· U Kostela  
· Žacléř



Krkonošskou magistrálu do Žacléře většina začíná již na Pomezních Boudách. V mapce je vyznačena až od kostela sv. Petra a Pavla (v okolí se můžete občerstvit v restauraci Sokolí boudy nebo Krmelec u Kraví hory). Kolem hájovny se vyjede až nahoru k Cestníku (2) (ná vaznost na trasu Dlouhý hřeben). Z Cestníku se sjíždí k Lysečinské boudě na občerstvení (3). Trasa pokračuje dolů do Horních Albeřic, kde se nad restaurací U Dána odbočuje přes louky doleva a stoupá se Starou celní cestou až na louku s křížkem (4), odkud se cesta bude vlnit až k Rýchorskému kříží (5) a na Rýchorskou boudu na občerstvení (6). Z Rýchorské boudy se vracíte k Rýchorskému kříží a pokračujete dále do Žacléře. Rýchorská bouda také upravuje cestu do Horního Maršova a z Rýchorské boudy se také můžete vydat neupravenou cestou kolem Dvorského lesa k tvrzi Stachelberg a v případě dobrého sněhu dále až do Trutnova.

## Zimní běžecký ráj Malá Úpa v Krkonoších





## TRASY MALÉ ÚPY

- 1. HAIDA, 5,4 km
- 2. BĚŽKAŘSKÁ, 1,8 km
- 3. KRAVÍ HORA, 3 km
- 4. DLOUHÝ HŘEBEN, 5,9 km
- 5. LVÍ DŮL, 10,7 km

## TRASY VELKÉ ÚPY

- 6. PĚNKAVČÍ VRCH, 3,7 km
- ČERVENÝ VRCH, 2,5 km

## HŘEBENOVKA

- 7. KRKONOŠSKÁ MAGISTRÁLA, 18,4 km

- - - - - PROPOJKY TRAS

✱ PROPOJKU UPRAVUJE RÝCHORSKÁ BOUDA

☪ RESTAURACE NA TRASE

## TÍŠŇOVÉ LINKY

- MEZINÁRODNÍ TÍŠŇOVÁ LINKA → 112
- TÍŠŇOVÁ LINKA HORSKÉ SLUŽBY → 1210
- HORSKÁ SLUŽBA KRKONOŠE → 602 448 338

ÚPRAVU ZIMNÍCH BĚŽECKÝCH TRATÍ FINANČNĚ PODPŮRILI:

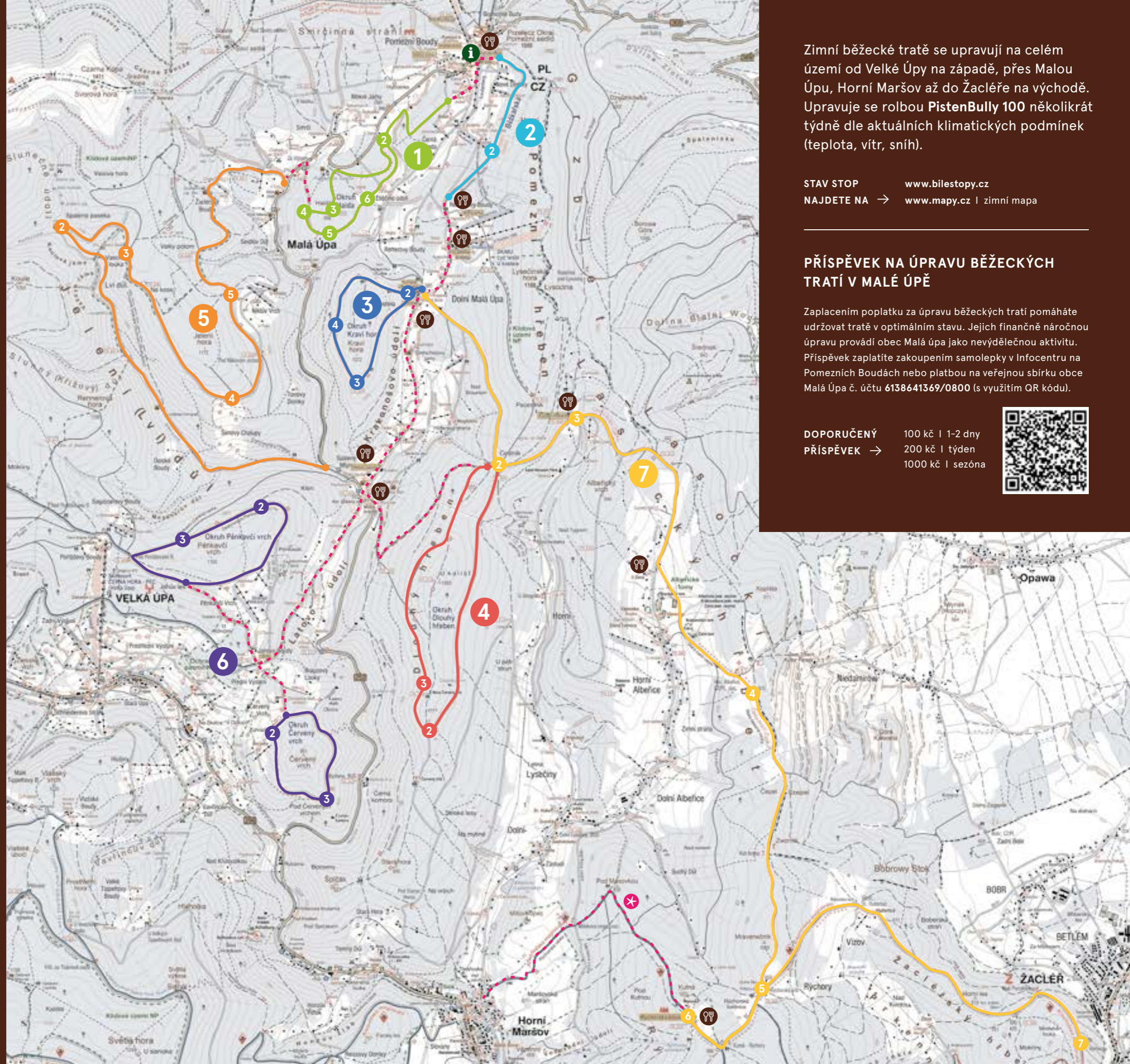


MINISTERSTVO  
PRO MÍSTNÍ  
ROZVOJ ČR



KRÁLOVÉHRADSKÝ  
KRAJ

Královéhradecký  
kraj



Zimní běžecké tratě se upravují na celém území od Velké Úpy na západě, přes Malou Úpu, Horní Maršov až do Žacléře na východě. Upravuje se rolbou **PistenBully 100** několikrát týdně dle aktuálních klimatických podmínek (teplota, vítr, sníh).

STAV STOP → [www.bilestopy.cz](http://www.bilestopy.cz)  
NAJDETE NA → [www.mapy.cz](http://www.mapy.cz) | zimní mapa

## PŘÍSPĚVEK NA ÚPRAVU BĚŽECKÝCH TRATÍ V MALÉ ÚPĚ

Zaplacením poplatku za úpravu běžeckých tratí pomáháte udržovat tratě v optimálním stavu. Jejich finančně náročnou úpravu provádí obec Malá Úpa jako nevýdělečnou aktivitu. Příspěvek zaplatíte zakoupením samolepky v Infocentru na Pomezních Boudách nebo platbou na veřejnou sbírku obce Malá Úpa č. účtu **6138641369/0800** (s využitím QR kódu).

DOPORUČENÝ  
PŘÍSPĚVEK → 100 Kč | 1-2 dny  
200 Kč | týden  
1000 Kč | sezóna

