

# Modřanská rokle

<b>Začátek trasy:</b>	Zastávka tram Poliklinika Modřany (přes ulici veřejné parkoviště)
<b>Konec trasy:</b>	Zastávka tram Poliklinika Modřany
<b>Vzdálenost:</b>	6,4 km
<b>Přibližný čas při rychlosti:</b>	
<b>3km/h</b>	2h 8min
<b>4km/h</b>	1h 36min
<b>5km/h</b>	1h 17 min
<b>Povrch trasy:</b>	asfalt
<b>Popis trasy:</b>	Tato trasa je orientačně nenáročná a začíná a zároveň končí u tramvajové zastávky Poliklinika Modřany, odkud pokračuje po značené cyklostezce A21 na naučnou stezku Modřanská rokle. Trasa vedepo celé délce podél Libušského potoka až k retenční nádrži Libušská a dále k dest.usaz.nádrži Libušská, kde je možné trasu "zkrátit" ulicí Skalská na autobusovou zastávku Jirčanská. Jinak trasa pokračuje zpět po naučné stezce, kde si můžete znovu vychutnat kousek podmanivé přírody v hlavním městě.
<b>Vhodné pro:</b>	NW, kočárky, hendikepované a seniory (trasa je možná zkrátit)
<b>Zajímavosti na trase:</b>	Naučná stezka Modřanská rokle Kolem stezky několik studánek
Libušský potok	
<b>Hřiště:</b>	Dětská hřiště podél stezky
<b>Restaurace:</b>	Restaurace na Sofijském náměstí u zastávky Poliklinika Modřany
<b>Obtížnost (1-10):</b>	3
<b>Data z Garminu:</b>	muž 36 let, 92 kg
<b>Čas:</b>	1 hodina
<b>Průměrná rychlost:</b>	6,5 km/h
<b>Průměrné tempo:</b>	9:15 min/km
<b>Spálené Kcal:</b>	5,8 kCal
<b>Průměrná TF:</b>	114 tepů/min.
<b>Maximální TF:</b>	137 tepů/min.
<b>Stoupání:</b>	65
<b>Klesání:</b>	65
<b>Nutriční komentář:</b>	Tato trasa není časově náročná, proto si na cestu nemusíte připravovat poctivou svačinu. Pokud na procházku vyrazíte najezený, postačí vám láhev s minerální neperlivou vodou alespoň o objemu 0,5 litru. V případě vysokých venkovních teplot se nebojte zvolit litrovou láhev a vodu si mírně osladte sirupem nebo smíchejte se 100% džusem (2/3 voda, 1/3 džus). Ale pozor: mírně oslazenou vodou není myšlena sladká limonáda typu malinovka nebo kofola. Tyto nápoje v sobě obsahují velké množství energie (kolem 700 kJ/500 ml) a navíc jsou perlivé, takže vám při svižné chůzi nemusejí udělat dobře. Do batohu můžete přibalit kusové ovoce jako malou svačinu pro případ potřeby. Diabetici by rozhodně neměli zapomenout na možnost výraznějšího poklesu krevního cukru (hypoglykémie), proto by při sobě vždy měli mít první pomoc ve formě tablet hroznového cukru či krabičky džusu.
<b>Komentář lékaře:</b>	Přestože se procházka jeví jako lehká a vhodná i pro méně zdatné jedince, klidně si odpočítejte v polovině. Zkuste dechové cvičení - nádech na 4 kroky a výdech na 4 kroky. Máte-li doma tlakoměr, změřte si krevní tlak po procházce a zaznamenejte. Pokud vás druhý den budou bolet nohy, dejte si raději další den poněkud kratší trať. Máte-li měřič tepové frekvence podívejte se občas i na něj.
<b>Odkaz mapy.cz</b>	<a href="https://mapy.cz/s/HDZQ">https://mapy.cz/s/HDZQ</a>
<b>Odkaz garminconnect.com</b>	<a href="https://connect.garmin.com/modern/activity/1169322191">https://connect.garmin.com/modern/activity/1169322191</a>

