**Boulder**: Výstaviště Holešovice - venkovní lezecká stěna

Prostor Letňany - Křovoklátská 302 - <http://www.lezeckestenyvcr.cz/prostor-letnany-praha/>

**Lezení** - Prokopské údolí - Sportovní lezení, bezpečné jištění

Více info: <https://www.horosvaz.cz/skaly-sektor-148/>

 **Kolo**: **Lesopark Letňany** - traily

 **Mělník** - cyklostezky kolem Labe

 **Brandýs** - Čelakovice - Káraný -Zdiby

 **Odolena Voda, cíl - Říp**

 Odolena Voda, Netřeba, Zálezlice - zde přes most/nadchod, Lužec nad Vltavou, přes polňačky do Horních Beřkovic, Ctiněves a na Říp,

Cesta zpět: Ctiněves, Jeviněves, Vraňany, opět do Zálezlic, Netřeba, Odolena Voda a domů,

je to okruh zhruba 60km

 **Odolena Voda, cíl - Mělník**

Odolena Voda, Veliká Ves, Předboj, Zlonín, Čakovičky, Kostelec nad Labem - zde sjet k vodě a celou dobu podél řeky až do Mělníka (přes Tuhaň, Kly)

Cesta zpět: je naprosto totožná - je to okruh okolo 70km.

 **okolí Modlitebního dolu v České Lípě**

 **Start Litoměřická – cíl Karlštejn**

 **Start ZOO -** Klecánky - Kralupy - Otvovice - Zákolany - Budeč - Okoř - Lichoceves - Statenice - Únětice - Roztoky - Suchdol - Stromovka - 65 Km

 **Start Praha Palmovka** - cyklostezka podle Rokytky - Kyje - Dolní Počernice - Dubeč - Kolovraty - **Říčany** - 32 Km (zpět vlakem)

**Krkonoše** - **Horní Malá Úpa** - Žacléřské boudy - Lví důl - Spálený Mlýn - Cestník - Horní Albeřice - Rýchorský Kříž - **Žacléř** 46 Km

 **Harrachov** - Výjezd směr Jakuszyce a po 2,5 Km odbočit směr Krakonošova snídaně - Ručičky - Dvoračky - Rezek - Roudnice - **Hrabačov u Jilemnice** 41 Km

 **Vrchlabí** - Nemojov - Bílá Třemešná - Třebihošť - Miletín - **Hořice** - 45 Km

**Šumava** - **Vimperk** - Nové Hutě - Zadov - Spůle -Bořanovice - Vimperk 56 Km

**Beskydy** - Frenštát p. R. - Trojanovice - Pustevny - Bařiny - Planiska - Frenětát p. R. -44 Km

**Brusle**: Lesopark Letňany, Letenská pláň, ZOO - klecánky, Nymburk - Poděbrady, Podolí - Modřany - Vrané nad Vltavou

**Tenis:** areál ZŠ Litvínovská

 areál Hodkovičky

**Posilování**: street workoutové hřiště Odolena Voda - různé hrazdy, bradla atp., venkovní posilovna

Letenská pláň - venkovní posilovací prvky

Stromovka - venkovní posilovací prvky

Areál Výstaviště Praha 7 - venkovní posilovací prvky

**Běh**: cyklostezky kolem Labe a Vltavy,

 Úvaly - trasa na rozhlednu

 Park Stromovka

 Výběh do centra Mělníka od řeky

 Park Ladronka

Roztoky -Únětice (Tiché údolí)

**Turistika**: Kytlice a okolí

 Čimice - Čakovice

Krkonoše - Rezek - Dvoračky - Rokytnice

**Fotbal:** UMT Spartak Kbely, UMT Admira Praha

**Orientační běh**: Sokol Libeň