

Na sebe:

- 1) běhací ponožky
- 2) cyklotrenky a cyklodres
- 3) běhací boty Salomon
- 4) hodinky
- 5) brýle
- 6) kolo s kapesníkem a toaletákem
- 7) batoh

Střední batoh na cestu:

- 1) cyklotretry
- 2) cyklopřilba
- 3) cyklorukavice
- 4) cyklomapník
- 5) pouzdro na brýle
- 6) propiska a kapesní nožík
- 7) desky s mapami a propagačními materiály
- 8) klíče, peněženka s penězi, kreditka, tramvajenka, karta DPUK, karta VZP a občanka
- 9) mobil s nabíječkou
- 10) malá power banka s kabelem a kostkou
- 11) GPS tracker s nabíjecím kabelem
- 12) loďák 1 (9 kapesníků, 2 náhradní slipy, 2 ponožky a triko s dlouhým rukávem)
- 13) loďák 2 (propocovák, pláštěnka a bunda MS)
- 14) loďák 3 (kalhoty Rejoice a triko na spaní)
- 15) loďák 4 (na běhání triko, trenky a 2 čelenky)
- 16) vestička na výklusy
- 17) čaj Nestea na cestu
- 18) Celaskon, Veral a živočišné uhlí
- 19) sprchový gel
- 20) rychleschnoucí ručník
- 21) zubočističe

Středa 9. 8. 2023 - doprava do Křižan, pramen Ploučnice (24.2 km/340 m/1:47 hod.)

Počasí: Oblačno, +22 až 19°C, vítr do 14 km/h

- 1) **LIT** >>> **UL** ~ **UL** >>> **DC** ~ **DC** >>> **Křižany**
10:41 >>> **11:29** ~ **11:58** >>> **12:24** ~ **12:45** >>> **14:24**
- 2) [Křižany - pramen Ploučnice \(9 km/466 m/1:20 hod. jízdy, 22 min. zastávky\)](#)
- 3) [Z pramene Ploučnice do Hamru na Jezeře, kemp Caramba \(16.7 km/237 m/1:09 hod. jízdy, 26 min. zastávky\)](#)
- 4) [Nocleh kemp Caramba](#) **Mobil: 777 133 056**

Čtvrtek 10. 8. 2023 - Hamr - Mimoň - Apartmán Hradčany (23.3 km/70 m/1:26 hod.)

Počasí: Skorojasno, +18 až 21°C, vítr do 18 km/h

- 1) [Hamr - průrva Ploučnice \(8.3 km/14 m/0:30 hod.\)](#)
- 2) [Průrva - Apartmán Hradčany \(15 km/56 m/0:56 hod.\)](#)
- 3) [Výklus Psí kostel \(8.2 km/97 m\)](#)
- 4) [Nocleh Ralsko - Hradčany 1581 Kč](#) **Mobil: 728 246 318**

Pátek 11. 8. 2023 - Hradčany - Benešov nad Ploučnicí (42.5 km/306 m/2:49 hod.)

Počasí: Skorojasno, +16 až 21°C, vítr do 4 km/h

- 1) [Hradčany - Horní Police \(31.8 km/178 m/2:03 hod.\)](#)
- 2) [Horní Police - Benešov nad Ploučnicí \(10.7 km/128 m/0:46 hod.\)](#)
- 3) [Nocleh Penzion Růže 1550 Kč](#) **Mobil: 736 767 349**

Sobota 12. 8. 2023 - Benešov nad Ploučnicí - Děčínský Sněžník (24.1 km/604 m/2:01 hod.)

Počasí: Skorojasno, +20 až 24°C, vítr do 11 km/h

- 1) [Benešov nad Ploučnicí - Děčín \(11.4 km/86 m/0:45 hod.\)](#)
- 2) [Děčín - Sněžník \(12.7 km/518 m/1:16 hod.\)](#)
- 3) [Výklus Sněžník \(6 km/158 m\)](#)
- 4) [Nocleh Hraniční bouda 1785 Kč](#) **Mobil: 736 674 841**

Neděle 13. 8. 2023 - Děčínský Sněžník - Litvínov (60.8 km/678 m/4:24 hod.)

Počasí: Jasně, +16 až 22°C, vítr do 7 km/h

- 1) [Děčínský Sněžník - Litvínov \(60.8 km/678 m/4:24 hod.\)](#)
- 2) Nocleh home

[Složka Ploučnice: \(plán cyklotras srpen 2023\)](#)