

OBSAH

Vymezení a charakteristika oblasti	8
1. Na Ještěd do skal (<i>Na Výpřeži – Ještědka – Ještěd – Ještědka – Pláně pod Ještědem – Červený kámen – Na Výpřeži</i>).....	16
2. Město pod horami – vycházka po Liberci (<i>Liberec, hl. nádr. – nám. Dr. E. Beneše – kostel sv. Kříže – Lidové sady</i>).....	20
3. Nejkrásnější hřebenovka (<i>Ještěd – Pláně pod Ještědem – U Šamalů – Rašovské sedlo – Javorník – Hodkovice n. M.</i>).....	28
4. Za tajemstvím podzemí (<i>Liberec-Horní Hanychov – Ještěd – Ještědka – Pláně pod Ještědem – Rozkocvův kříž – U Šamalů – Liberec-Horní Hanychov</i>).....	36
5. Za utajenými výhledy (<i>Rychnov u Jablonce nad Nisou – Felgenhauerův památník – Kopanina – Pulečný – Rychnov u Jablonce nad Nisou</i>).....	41
6. Kam ani císař pán nedošel pěšky (<i>Liberec-Rochlice – Císařský kámen – Mojžišův pramen – Vratislavice n. N.</i>).....	44
7. Podještědí Karoliny Světlé (<i>Světlá pod Ještědem – Pláně pod Ještědem – Vápenice – Basa – Skalákovna – Dolní Paseky – Hoření Paseky – Světlá pod Ještědem</i>).....	49
8. S větromem o závod (<i>Hodkovice nad Mohelkou – Vrchovina – Sychrov – Hodkovice nad Mohelkou</i>).....	55
9. Mezi Ještědkou a Oharkou (<i>Český Dub – Chvalčovice – Dehtáry – Kohoutovice – Bílá – Cihelna – Český Dub</i>).....	60
10. Cesta na severozápad (<i>Na Výpřeži – Křižanské sedlo – kaple sv. Kryštofa – Vápenný – Jitřavské sedlo</i>).....	63
11. Na Roimundu straší (<i>Kryštofovo Údolí – kaple sv. Kryštofa – Trávník – Roimund – Buk republiky – Kryštofovo Údolí</i>).....	69
12. Za pannou i andělem (<i>Chrastava – Bílý Kostel nad Nisou – Panenská Hůrka – Andělská Hora – Hamrštejn – Ovcí hora – Chrastava</i>).....	74
13. Po stopách koní i páry (<i>Kryštofovo Údolí – Novina, viadukt – Výpřež – Rozsocha – Červený kříž – Kryštofovo Údolí</i>).....	85
14. Krajem svatě Zdislavy (<i>Jablonné v Podještědí – Lemberk – Zdislavina studánka – Jablonné v Podještědí</i>).....	90
15. Čedič postavený na hlavu (<i>Křižany – Krkavčí skály – Žibřidice – Stříbrník – Stříbrný vrch – Janovice – Zdislava</i>).....	99

16. Ještě jdu k Ještědu (<i>Osečná – Kotel – Rozstání – Pruský kříž – Janův Důl – prameny Ploučnice – Osečná</i>).....	107
17. Od johanitů za čerty (<i>Český Dub – Čertova zeď – Smržov – Rasova rokle – Kněžíčky – Český Dub</i>).....	113
18. Za nejkrásnějšími výhledy (<i>Autem, na kole: Stráž pod Ralskem – Dubnice – Žibřidice – Křižany – Hoření Paseky – Rozstání – Janův Důl – Osečná – Hamr na Jezeře – Stráž pod Ralskem</i>).....	119
19. Dotýkání hory (<i>Autem, na kole: Český Dub – Smržov – Rozstání – Světlá pod Ještědem – Český Dub</i>).....	122
21. Velký okruh kolem Ještědu (<i>Autem: Liberec – Rádlo – Rychnov u Jablonce nad Nisou – Hodkovice nad Mohelkou – Dehtáry – Letařovice – Český Dub – Hlavice – Na Pince, údolí Zábrdky – Osečná – Druzcov – Křižany – Zdislava – Jitřava – Chrastava – Liberec</i>).....	124
22. Malý okruh kolem Ještědu (<i>Autem, na kole: Liberec-Horní Hanychov – Výpřež – Ještěd – Výpřež – Světlá pod Ještědem – Javorník – Proseč pod Ještědem – Rašovka – Liberec-Horní Hanychov</i>).....	129

Praktické informace – LIBEREC

Autobusem, MHD, vlakem, lanová dráha, autem.....	132
Na lyžích, na kole, na vozíku.....	134
Sport pro volný čas, sportovní akce; koupání.....	135
Divadla, kina; hrady, zámky, muzea a galerie; kulturní akce ...	136
Rozhledny.....	136
Ostatní volný čas.....	136
Infocentra, důležité www stránky.....	137
Ubytování (výběr); hospody a restaurace (výběr).....	137
Zdravotnictví.....	137

Praktické informace – PODJEŠTĚDÍ

Autobusem, vlakem a autem.....	138
Na kole, na lyžích, po vodě, na laně, na vozíčku.....	139
Sport pro volný čas, sportovní akce; koupání.....	140
Divadla, kina; hrady, zámky, muzea a galerie; kulturní akce ...	141
Rozhledny.....	142
Infocentra.....	142
Ubytování (výběr); hospody a restaurace (výběr).....	142
Zdravotnictví.....	144