

1.	Okruh západním Kokořínkem	7
2.	Trasa dalekých rozhledů	11
3.	Z Kokořína přes Housku do Ráje	15
4.	Na rozhlednu kolem Pokliček	18
5.	Kolem skalního bytu k Čertovým hlavám	22
6.	Do Apatyky	26
7.	Za kulturou venkova do Kadlína	29
8.	Vltavská pobřežní trasa	32
9.	Severojižním směrem ku Praze	36
10.	Polabská pobřežní trasa	40
11.	Západní mladoboleslavský okruh	44
12.	Z Mladé Boleslavi do Prahy po silnici	48
13.	Pojizerská pobřežní trasa	53
14.	Kolem obory k labyrintům	58
15.	Osmičkový dětenický okruh	62
16.	Svatojiřským lesem do Poděbrad	65

17.	Kolem rozhledny do zoo	70
18.	Bývalým vojenským prostorem do Benátek	73
19.	Krajem Bohumila Hrabala	78
20.	Labská lázeňská pobřežní trasa	82
21.	Čelákovické kroužení	87
22.	Do staroboleslavských lesů	91
23.	Po silnici z Kralup do Prahy	95
24.	K Lobkovicům jako po másle	99
25.	Po Pražském kole k muzeu kočárů	103
26.	Za svatým Václavem	107
27.	Křížem krážem Klánovickým lesem	110
28.	Od Libeňského mostu na Černý Most	113
29.	Kolem hvězdárny do Troje	116