

Obsah

Předmluva	5
Pokyny pro turisty	6
Systém průvodce	6
Náročnost	6
Časy chůze	7
Vybavení	8
Nebezpečí	8
Mapy	8
Český ráj	9
Poloha a přírodní podmínky	9
Podnebí	12
Historie	12
Pěší turistika	15
Chráněná krajinná oblast Český ráj	16
Chráněná území	17
Správa CHKO Český ráj	17
Trasy	
1 Kopanina, 657 m	18
2 Dlaskův statek a Frýdštejn	20
3 Hrubý Rohozec a Sychrov	24
4 Vranov a Malá Skála	28
5 Sokol	32
6 Zbirohy	36
7 Klokočské skály a Rotštejn	38
8 Kozákov, 744 m	42
9 Zlatá stezka Českého ráje	44
10 Železný Brod a Žernovník	48
11 Návarov	52
12 Bozkovské jeskyně	54
13 Údolí Jizery	58
14 Semily a Sejkorská kaple	62
15 Strážník, 610 m	66

16	Z Lomnice nad Popelkou do Semil	68
17	Smetanova vyhlídka, 600 m	72
18	Tábor, 678 m.	74
19	Bradlec, 557 m	76
20	Kumburk	78
21	Staropacké hory	80
22	Pecka.	82
23	Zvičina, 671 m.	86
24	Mezihořské údolí.	90
25	Chlumský les a Byšičky	92
26	Hřídelecká hůra, 398 m	94
27	Cesta K. J. Erbena	96
28	Čeřovka a Valdice.	98
29	Veliš	100
30	Přivýšina, 464 m, a Brada, 485 m	102
31	Prachovské skály – jihovýchod	106
32	Prachovské skály – sever	108
33	Prachovské skály – jihozápad	110
34	Humprecht	112
35	Kost	114
36	Žehrovka	116
37	Trosky, 488 m	120
38	Podtrosecká údolí.	124
39	Vyskeř, 466 m, a Kacanovy	126
40	Hrubá Skála	130
41	Valdštejn, Kavčiny a Chlum	136
42	Sokolka	140
43	Drábské světničky.	142
44	Mužský, 463 m, a Příhrazské skály	144
45	Valečov	148
46	Okolím Mnichova Hradiště	150
47	Jabkenická obora a Loučeň.	152
48	Dětenice	154
49	Kamensko a Bučický mlýn	158
50	Staré Hrady	160
	Praktické informace	162
	Rejstřík	170