

# OBSAH

<b>PODĚBRADY LÉČÍ SRDCE</b> . . . . .	7
<b>Československé státní lázně Poděbrady</b> . . . . .	8
<b>Léčba a terén</b> . . . . .	13
<b>LÁZEŇSKÁ TURISTIKA</b> . . . . .	23
<b>Lázeňské okruhy</b> . . . . .	24
L 1: Lázeňským parkem . . . . .	24
L 2: Kolem Skupice . . . . .	27
<b>Malé poděbradské vycházky</b> . . . . .	28
v. č. 1: Lázeňskou promenádou . . . . .	28
v. č. 2: Lázněmi . . . . .	31
v. č. 3: Kolem zámku . . . . .	33
v. č. 4: Přírodním parkem při Skupici . . . . .	36
v. č. 5: Při Labi na Střelnici a k Cidlině . . . . .	37
v. č. 6: Lužním lesem na Cidlinu . . . . .	38
v. č. 7: Ke Krvavé vodě . . . . .	39
v. č. 8: Za koníčky a Oborou . . . . .	40
v. č. 9: K jezeru v píscích . . . . .	43
<b>Poděbradská zastavení na vycházkách</b> . . . . .	45
Památník krále Jiřího z Poděbrad . . . . .	45
Poděbradský zámek . . . . .	47
Polabské muzeum . . . . .	51
Kde je pohřbena první manželka Jiřího z Poděbrad . . . . .	53
Za památkami na kutnohorské havíře . . . . .	53
<b>Po Labi ,parníčkem‘</b> . . . . .	54
v. č. 10: Na Střelnici . . . . .	55
v. č. 11: ,Parníčkem‘ k Cidlině na pstruhy . . . . .	56
v. č. 12: ,Parníčkem‘ na Oseček . . . . .	57
v. č. 13: Dvacet lužních kilometrů po vodě . . . . .	58
<b>Již za okraj lázní</b> . . . . .	59
v. č. 14: Od ústí Cidliny na libické hradiště . . . . .	60
v. č. 15: Libickým luhem do Velkého Oseku . . . . .	60
v. č. 16: Lužní divočinou na Oseček . . . . .	61
v. č. 17: Do Boru . . . . .	63
v. č. 18: Nymburským Ostrovem . . . . .	63
v. č. 19: Do polabských luk . . . . .	65
v. č. 20: Lužními háji za Pňovem do Kolína . . . . .	66

<b>ČTENÍ NA LÁZEŇSKOU PROMENÁDU . . . . .</b>	<b>67</b>
Jiří z Poděbrad . . . . .	67
Historické poznámky . . . . .	69
Historie vlastních Poděbrad . . . . .	70
Sklárny Bohemia Poděbrady . . . . .	72
Neumannovy Poděbrady a další . . . . .	72
Povrch Poděbradska . . . . .	73
Co je pod povrchem . . . . .	74
Poděbradské minerální prameny . . . . .	75
Labe a jiné vodní toky . . . . .	76
Polabiny a lužní lesy . . . . .	77
Poděbradská blata . . . . .	78
Labe dnešních dnů . . . . .	79

**VÝLETY NA VŠECHNY STRANY . . . . . 81**

<b>Cíle, jež lákají . . . . .</b>	<b>81</b>
v. č. 21: Na slavníkovskou Libici . . . . .	81
v. č. 22: Do míst Oldříše . . . . .	86
v. č. 23: Nymburk třikrát známý . . . . .	88
v. č. 24: Do Kmochova Kolína . . . . .	93
v. č. 25: Za Korunou . . . . .	98
v. č. 26: Do přerovského skansenu . . . . .	101
v. č. 27: Na Kačinu . . . . .	108
v. č. 28: Do Smetanovy myslivny . . . . .	109
Pro návštěvníky ze vzdálenějších míst . . . . .	113
v. č. 29: Na Hory Kutné . . . . .	113
v. č. 30: Do Prachovských skal, do novopacké klenotnice . . . . .	114
v. č. 31: Do královédvorského safari . . . . .	114

<b>Toulky a autotoulky . . . . .</b>	<b>114</b>
v. č. 32: Oškobrh . . . . .	114
v. č. 33: Do ptačího ráje na Žehuňském rybníku . . . . .	117
v. č. 34: Krajem selských bouří . . . . .	120
v. č. 35: Kolíne, Kolíne, stojíš v pěkné rovině . . . . .	121
v. č. 36: Z Nymburka přes písčnou rezervaci . . . . .	124
v. č. 37: Havraňskou župou . . . . .	127
v. č. 38: Autookruh s cílem Kolín . . . . .	129
v. č. 39: Autookruh přes Nymburk s cílem Jabkenice . . . . .	130
Přehled turistických značených cest . . . . .	132

**PRAKTICKÁ VŠEHOCHUŤ . . . . . 135**

Rejstříky . . . . .	145
---------------------	-----