

## OBSAH

<b>Vymezení a charakteristika oblasti</b> .....	8
<b>1. Za jeskyněmi Zeleného dolu</b> ( <i>Turnov – jeskyně Postojná – Turnov</i> ) .....	11
<b>2. Za černým rytířem</b> ( <i>Turnov – Zbirohy – Malá Skála</i> ) .....	18
<b>3. Od Dlaskova statku za dráby</b> ( <i>Dolánky – Voděrady – Dolánky</i> ) .....	21
<b>4. Na Vranovský hřeben</b> ( <i>Malá Skála – Kopanina – Frýdštejn – Malá Skála</i> ) .....	25
<b>5. Skály u Besedic</b> ( <i>Besedice – Sokol – Besedice</i> ) .....	30
<b>6. Údolím Jizery Riegrovou stezkou</b> ( <i>Železný Brod – Semily – Železný Brod</i> ) .....	33
<b>7. Na Kozákov a Hamštejský hřeben</b> ( <i>Semily – Kozákov – Hamštejn – Suché skály – Malá Skála</i> ) .....	40
<b>8. Kozákovské kličkování</b> ( <i>Goktuše – Kozákov – Drábovna – Rotštejn – Loktuše</i> ) .....	49
<b>9. Do skalní galerie</b> ( <i>Turnov – Valdštejn – Kopicův statek – Turnov</i> ) .....	56
<b>10. Kde se vzal Český ráj?</b> ( <i>Sedmihorky – Hrubá Skála – Valdštejn – Sedmihorky</i> ) .....	61
<b>11. Na Trosky a Zlatou stezkou</b> ( <i>Ktová – Trosky – Hrubá Skála – Valdštejn – Turnov</i> ) .....	69
<b>12. Podtrosecká údolí</b> ( <i>Rovensko pod Troskami – Borecké skály – Nebákov – Trosky – Borek</i> ) .....	75
<b>13. Kamenná krása Jana Zemana</b> ( <i>Hrubá Skála, žel. zast. – Radvánovice – Žernov – Rovensko pod Troskami, žel. st.</i> ) .....	81
<b>14. Toulání kolem Kostí</b> ( <i>Libošovice – Kost – Libošovice</i> ) .....	84
<b>15. Za čerty na Vyskeř</b> ( <i>Věžický rybník – Vyskeř – Věžický rybník</i> ) .....	90
<b>16. Z Příhraz ke skalním hrádkům</b> ( <i>Příhrazy – Drábské světničky – Příhrazy</i> ) .....	94
<b>17. Z Příhraz na Mužský</b> ( <i>Příhrazy – Mužský – Příhrazy</i> ) .....	99
<b>18. Napříč Českým rájem</b> ( <i>Mnichovo Hradiště – Valečov – Branžež – Kost – Osek – Sobotka</i> ) .....	101

<b>19. Za utajenými památkami</b> (cyklo, moto: Mnichovo Hradiště – Mohelnice nad Jizerou – Březina – Dneboh – Mnichovo Hradiště).....	113
<b>20. Pojizerské zámky</b> (cyklo, moto: Turnov – Svijanv – Sychrov – Hrubý Rohozec – Turnov) .....	116
<b>21. Lázeňský okruh</b> (cyklo, moto: Turnov – Skokovy – Vyskeř – Kacanovy – Turnov) .....	124
<b>22. Kolem Kozákova</b> (cyklo, moto: Turnov – Tatobity – Kozákov – Malá Skála – Turnov).....	126
<b>Praktické informace</b>	
Vlakem .....	128
Autem a autobusem .....	129
Na kole.....	131
Na lyžích.....	132
Sport pro volný čas (výběr).....	133
Koupaliště, bazény (výběr).....	135
Informační centra .....	136
Služby .....	136
Rozhledny .....	137
Hrady, zámky, muzea a galerie.....	137
Brusírny, sklárny, kamenáři (výběr).....	139
Kulturní a sportovní akce (výběr).....	140
Další kulturní a sportovní akce v regionu (výběr) .....	141
Ubytování v Turnově a nejbližším okolí .....	142
Další hotely a penziony v regionu (výběr).....	143
Stravování.....	144
Zdravotnictví (výběr).....	146
Rejstřík .....	147