



OBSAH

Vymezení a charakteristika oblasti	8
1. Seznámení s „Ádrem“ (<i>Adršpach – hotel Skalní město – Milenci – Starosta – hotel Skalní město</i>)	10
2. Přes hrad Adršpach do království skal (<i>Adršpach – Starozámecký vrch, zřícenina hradu – Liščí sedlo – Vlčí rokle, dolní část – Homole cukru – Adršpach</i>)	14
3. Okolo skalních měst cestička... (<i>Janovice – Dolní Adršpach – Bučnice – Teplice nad Metují</i>)	18
4. Pěšky až na Sibiř (<i>Teplice – Střmen – Sibiř – Teplice</i>)	20
5. Jak to vidí Čáp (<i>Teplice nad Metují – Čáp – Skály – Teplice nad Metují</i>).....	24
6. Na Lysý vrch (<i>Teplice nad Metují – Lysý vrch – Teplice nad Metují</i>)	28
7. K Verněřovické studánce a na Křížový vrch (<i>Teplice nad Metují – Verněřovická studánka – Buková hora – Zdoňov – Křížový vrch – Dolní Adršpach</i>)	31
8. Za skvostnými výhledy (<i>Janovice – Jestřebí hory – Horní Verněřovice – Skály – Janovice</i>)	34
9. Po hřebeni Jestřebích hor (<i>Petrákovice – Paseka – odbočka na Žaltman – Odolov – Hronov</i>).....	39
10. K Blaníku Jiráskova kraje (<i>Hronov – Zbečnick – Turov – Stárkov – Maršov nad Metují – Ždár nad Metují</i>)	43
11. Za tajemstvím Jiráskových Skal (<i>Dědov – Skály – Teplice nad Metují – Klučanka – Dědov</i>).....	48
12. Za svatým Eustachem (<i>Ždár – Ostaš – Dědov</i>).....	52
13. Podél Metuje za historií (<i>Police nad Metují – Vlčinec – Hronov</i>).....	56
14. Z kopce a do kopce okolo Machova (<i>Machov – Machovská Lhota – Bor – Machov</i>).....	63
15. Napříč Stěnami (<i>Hronov – Machov – Božanov – Otovice</i>)	68
16. Do kamenné zoo na Špičáku (<i>Machov – Božanovský Špičák – Pánův kříž – Soví hrádek – Machovská Lhota</i>).....	72
17. Ke Kamenné bráně a na Korunu (<i>Slavný – Kamenná brána – Koruna – Machov</i>)	74

18. Za suchodolským zjevením (<i>Suchý Důl – hřeben Broumovských stěn – Suchý Důl</i>).....	77
19. Toulání Broumovskými stěnami (<i>Parkoviště pod Hvězdou – Kovářova rokle – Pelovka – Hvězda</i>)	80
20. Přes Hvězdu k Laudonovým valům (<i>Hony – Kačenka – Hvězda – Laudonovy valy – Honský Špičák – Honské sedlo – Hony</i>)	83
21. Zaječí roklí na Hvězdu (<i>Broumov – Zaječí rokle – Pelovka – Pánova cesta – Hvězda – Broumov</i>).....	85
22. Přes Javoří hory do Broumova (<i>Ruprechtice – Ruprechtický Špičák – Janovičky – Rožmitál – Broumov</i>)	90
23. Nad údolím Stěnavy (<i>Broumov – Ruprechtice – Meziměstí</i>) ..	96
Na skok k sousedům	98
Vlakem	101
Autobusem	102
Autem	102
Na kole	103
Na lyžích	104
Po vodě	105
Na laně	105
Volný čas – sport (výběr)	107
Volný čas – kultura (výběr)	108
Rozhledny	109
Ubytování (výběr)	109
Infocentra	110
Zdravotnictví	111
Rejstřík	128

