

OBSAH

HORY KOUSEK OD OSTRAVY BESKYDY	9
MAPY S VYZNAČENÝMI VÝLETY	10
BESKYDSKÁ HITPARÁDA	19

TURISTIKA

1. Od Lysé hory na Radhošť	20
2. Mionší – nejvzácnější prales	26
3. Bivak na beskydském Smrku	31
4. Pěšky na Lysou horu a Gruň	34
5. Poctivě na beskydskou Vysokou a dál na Soláň	38

CYKLISTIKA

6. Velké Karlovice na kole	42
7. Cyklotrasa Trojmezí CykloTrack	47
8. „Bahna“ aneb hřebenem Velkého Polomu	50
9. Javorníky a Bílé Karpaty na kole	54

BĚHÁNÍ NA LYŽÍCH

10. Z Mostů do Huslenek po hřebenech	57
11. Tramvají do Mexika	62
12. Klasika na Hané	64

SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ

13. Velké Karlovice a Razula – zimní zábava bez front	65
14. Pustevny pro zdatné lyžaře i pro děti	68
STUPNICE OBTÍŽNOSTI SJEZDOVÝCH TRATÍ	70
BESKYDSKÉ SKIAREÁLY	71

VODNÍ TURISTIKA

15. Morava teče lužními lesy	72
16. Moravice: dolní pro začátečníky, horní pro znalce	75
17. Ostravice – pro každého něco	77
STUPNICE OBTÍŽNOSTI ŘEK	79

SKALNÍ LEZENÍ

18. Na cvičné skály do Štramberka	80
19. Godula – odlišné pískovcové lezení	83
20. Helfštýn – originální lezení po hladkých plotnách	86
21. Kružberk	88
22. Skály ve Vsetínských vrších	91
OBTÍŽNOST SKALNÍHO LEZENÍ	93

A DALŠÍ AKTIVITY NAVÍC

23. Koupání ve Větřkovické přehradě	94
24. Paragliding nad Moravou	95
25. Adrenalin Cup v Beskydech	98
26. Lidová architektura na Pustevnách	102
27. Nejlepší skanzen v Rožnově	107
28. Objevte svět aut	111
29. Štramberské uši – krajová specialita	113
30. Památníky na Smrku	114

DODATKY

UMĚLÉ HOROLEZECKÉ STĚNY V BESKYDECH A OKOLÍ	116
PŮJČOVNY LODÍ	117
PENDOLINEM DO OSTRAVY	117