

System sprievodcu	7
<b>A. Všeobecná časť</b>	<b>11</b>
I. Zemepisná poloha a ohraničenie oblasti	12
II. Prírodné pomery	12
Horopis, geologická stavba, geomorfologické pomery	12
Vodopis	15
Podnebie	16
Rastlinstvo	17
Živočíšstvo	19
Ochrana prírody	21
III. Z histórie	25
IV. Hospodársky charakter	38
V. Umeleckohistorické pamiatky	40
VI. Ľudová kultúra	45
<b>B. Turistická časť</b>	<b>55</b>
I. Všeobecné údaje	56
a) Charakteristika oblasti z hľadiska turistiky a cestovného ruchu	56
b) Prístupy do oblasti	58
c) Charakteristika dopravy vnútri oblasti	58
II. Pešia turistika	61
Hlavné východiská a turistické strediská v oblasti	61
Opisy značkovaných chodníkov	70
Diaľkové	70
Ostatné značkované chodníky	72
Javorníky — Makyta	72
Stolečný	82
Veľký Javorník	92
Jakubovský vrch	101
Chotárny kopec	108
Turzovská vrchovina — Bumbálka	113
Veľký Polom	118

---

Kysucké Beskydy — Velká Rača	121
Kysucká vrchovina — Ladonhora	134
Návrhy vychádzok, túr a okruhov z jednotlivých východísk	147
III. Mototuristika	153
Základná charakteristika	153
Služby mototuristom	154
Návrhy mototuristických trás a okruhov	154
IV. Cykloturistika	163
V. Vodná turistika	168
Športové rybárstvo	171
VI. Horolezecké možnosti	172
VII. Zimná turistika a lyžovanie	174
Celková charakteristika	174
Charakteristika lyžiarskych terénov v oblasti	176
Zimná turistika	180
Prehľad osobných horských dopravných zariadení	184
VIII. Index turistických zaujímavostí v oblasti	183
IX. Index praktických informácií o oblasti	190
C. Miestopisný zoznam	193