

# OBSAH

DVA REGIONY – JEDEN CELEK .....	7
MAPA OBLASTI S VYZNAČENÝMI VÝLETY .....	8

## CYKLISTIKA

1. Terénem na kole z metropole na Křivoklát .....	18
2. Královskou stezkou na Karlštejn z Berouna .....	20
3. Na silničním kole z Prahy na Karlštejn .....	24
4. Vrchařská prémie z Berouna do Srbska .....	25
5. Okruh Českým krasem po silnicích .....	27
6. Podbrdský silniční okruh .....	28
7. Okruh Českým krasem v terénu .....	29
8. Šumava na Brdech .....	32
9. Okolo Lán – k Amálii a zpátky .....	35

## SKALNÍ LEZENÍ

10. Srbsko – jasná jednička ve středu Čech .....	37
11. Horské výstupy v Českém krasu .....	47
12. V Šanově koutě mají horolezci klid .....	51
13. Hledání skal na Hořovicku .....	54
14. Přílepská skála nabízí lezení pro romantiky .....	57
15. Petrohradské kameny jsou známé v celé Evropě .....	61
OBTÍŽNOST SKALNÍHO LEZENÍ .....	63

## TURISTIKA

16. Přemyslovský lovecký hvozd .....	64
17. Velká Amerika, Malá Amerika, Mexiko... jsme v Česku? .....	67
18. Svatojánská naučná stezka .....	70
19. Křivoklátské údolí je turistickou perlou .....	71
20. Kde je konec Leontýně, kde je konec lovům .....	74
21. Najdi trilobita! .....	75
22. Koněpruské jeskyně a Zlatý kůň .....	77
23. Jak se podívat do jeskyně .....	80

## VODNÍ TURISTIKA

24. Kačák na kajaku .....	81
25. Litavka .....	86
26. Spěcháte-li, nejezděte na Berounku .....	88
27. Umělá slalomová dráha U rozvědčíka .....	92
28. Za jarní vody na malé potůčky .....	94
STUPNICE OBTÍŽNOSTI ŘEK .....	96

## BĚHÁNÍ NA LYŽÍCH

29. Brdy - pražské hory .....	97
30. Jižní Brdy jsou nejvyšší a mají nejvíc sněhu .....	101

## A DALŠÍ AKTIVITY NAVÍC

31. Na bruslích z Černošic do Srbska .....	105
32. Pražská letadlová loď .....	109
33. Hrnčářské trhy .....	110
34. Na mašině do štoly .....	111
35. Nejhlubší důl na železo .....	112

## DODATKY

UMĚLÉ HOROLEZECKÉ STĚNY V OKOLÍ ČESKÉHO KRASU A KŘIVOKLÁTSKA .....	114
PŮJČOVNY OUTDOOROVÉHO VYBAVENÍ .....	116
PŮJČOVNY LODÍ .....	117