

OBSAH

GEOPARK UNESCO ČESKÝ RÁJ	9
MAPY ČESKÉHO RÁJE S VYZNAČENÝMI VÝLETY	10

SKALNÍ LEZENÍ

1. Hurá na písek aneb vzhůru do Hruboskalska	18
2. Suché skály – výjimečně tvrdý pískovec	21
3. Maloskalské Dolomity	24
4. Drábské světničky	29
5. Horolezecká historie na Prachově	33
6. Na trénink do Klokočských skal	35
7. Ledy na Kozákově	40
Horolezci, horolezkyně, horolezčata... ANEB HOROLEZECKÁ HANTÝRKA	43
OBTÍŽNOST SKALNÍHO LEZENÍ	44
ZVLÁŠTNÍ PRAVIDLA LEZENÍ NA HRUBOSKALSKU	45
PRAVIDLA LEZENÍ NA PÍSKOVCI	45

CYKLISTIKA

8. Cesta rájem	47
9. Okruh Skalákem	49
10. Z Jičína do Sobotky – okruh pro pravé cykloturisty	51
11. Za krásnými výhledy na Tábor	53
12. Houpavé horizonty	56
13. Ještědsko-kozákovský hřbet	60
CYKLOBUSY V ČESKÉM RÁJI	65

TURISTIKA

14. Mužský na svém místě	66
15. Perla Podkrkonoší	68
16. Kopanina – jedna z prvních rozhleden	71
17. Zlatou stezkou Českého ráje	73
18. Vysupět na Ralsko	78

VODNÍ TURISTIKA

19. Dolní Jizera – bezpečná řeka	82
20. Dolní Kamenice pro začínající vodáky na divokých vodách	85
21. Podkrkonošská říčka Oleška	88
22. Mohelka jako z Ladových obrázků	91
23. Mrlina – polabské safari	94
STUPNICE OBTÍŽNOSTI ŘEK	97

LYŽOVÁNÍ

24. Romantická hřebenovka – Ještěd na turistických lyžích	98
25. Kozákovská hřebenová túra	102
26. Kozákov a Tábor – sjezdování pro nenáročné lyžaře	107

A DALŠÍ AKTIVITY NAVÍC

27. Z Kozákova s větrem v zádech	110
28. Zámek Sychrov	112
29. Bozkovské jeskyně vyhlodala voda v dolomitu	115
30. Kouzelné koupání ve Věžáku	117
31. Za kozami do Milkovic	118

DODATKY

UMĚLÉ HOROLEZECKÉ STĚNY V ČESKÉM RÁJI A OKOLÍ	119
PŮJČOVNY LODÍ	119