

OBSAH

ZEMĚ ROZHLEDEN

JIZERSKÉ A LUŽICKÉ HORY	9
MAPY S VYZNAČENÝMI VÝLETY	10
JIZERSKÁ HITPARÁDA	19

BĚHÁNÍ NA LYŽÍCH

1. Jizerská lyžařská magistrála	20
2. Z Jizerky na Předěl a Smědavu	23
3. Přes Ferdinandov mimo stopy	25
4. Hora, která dala Jizerkám jméno	27
5. Osamělá romantika v divokém Štolpichu	29
6. Běh na lyžích v Liberci	32
7. Jizerská padesátka	34
8. Polské Jizerky na běžkách	36

SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ

9. Rychlý a moderní Ještěd	37
10. Největší: Tanvaldský Špičák	40
11. Rekreační: Desná-Parlament	41
12. Desná-Černá Říčka - všichni si přijdou na své	43
13. Severák pro začátečníky	45
14. Bedřichov - pro každého něco	48
15. Dvě tváře lyžování na Jedlové	51

CYKLISTIKA

16. Hřebenovka v Lužických horách	54
17. Na horách a přesto po rovině	58
18. Přes celé Jizerky na kole	60
19. Černá Studnice ještě je a už není v Jizerských horách	62

20. Pěší výlet na Luž a do Ojvína	65
21. Pěšky k rašeliništím	67
22. Jizerské pomníčky	68
23. Podél Kamenice do Podspálova	70
24. Oberlausitz pěšky, na kole i autem	71

INLINE BRUSLENÍ

25. Asfalt pod Lužickými horami	74
26. Na inline bruslích na Smědavu	75

SKALNÍ LEZENÍ

27. Jizerská klasika – Kohoutí hřeben	78
28. S lanem na žulové monolity	80
29. Lužické lezení v Čechách	81

30. Lehké a krásné lezení pod Luží	83
31. Zadrátovaná Jeptiška	86
32. Břidlicové lezení u Návarova	88
33. Berg Heil! V Ojvině!	91
Horolezci, horolezkyně, horolezčata... ANEB HOROLEZECKÁ HANTÝRKA	95
OBTÍŽNOST SKALNÍHO LEZENÍ	96
PRAVIDLA LEZENÍ NA PÍSKOVCI	96

LEZENÍ NA LEDU

34. Velký Štolpich	98
35. Černý potok	99
36. Oldřichov v Hájích	101
37. Ortel	101
LEDOLEZECKÁ HANTÝRKA	103

VODNÍ TURISTIKA

38. Tanvaldská Kamenice pro začínající jezdce divokých vod	104
39. Divoká Jizera v Riegrovce	105
40. Málo známá říčka za horami	107
41. Zelené peklo na Svitávce	109
42. Panenský potok pro „kajakářské panice“	111
STUPNICE OBTÍŽNOSTI ŘEK	113

A DALŠÍ AKTIVITY NAVÍC

43. Bobová dráha v Janově nad Nisou	114
44. Divadlo v heřmanickém kostele	115
45. Tlustec zatím nerozemleli na štěrk	116

DODATKY

UMĚLÉ HOROLEZECKÉ STĚNY V ČESKÉM PODHŮŘÍ JIZERSKÝCH A LUŽICKÝCH HOR	118
PŮJČOVNY LODÍ	118