

OBSAH

Vymezení a charakteristika oblasti	8
1. Za svatou Ludmilou (Mělník – Hořínský park – Hořín – zdymadla – Mělník)	14
2. Jak bydleli skaláci (Mělník – Chloumek – Lhotka – Mělník) ..	21
3. Za talentem sochaře Václava Levého (Liběchov – Tupadly – Želízy – Čertovy hlavy – Klácelka – Liběchov)	24
4. Stopy v písku (Štětí – Mordloch – Had – Želízy – Liběchov – Mělník)	30
5. Po loupežnických stezkách (Kokořínský Důl – Nedamy – Šemanovický důl – Klemperka – Kokořín – Kokořínský Důl)...	35
6. Přes tři doly za romantikou (Tupadly – Starý zámek u Vidimi – Horní Vidim – Zimořský důl – Želízy [– Tupadly])	41
7. Přes hory a doly na Nedvězí (Horní Vidim – Dolní Vidim – Osinalice – Nedvězí – Panenský hřeben – Rač – Nové Osinalice – Horní Vidim)	47
8. Od Ptačích domků k opičímu hradu (Ústěk – Helfenburk – Skalka – Stranné – Blíževedly – Ústěk)	50
9. Cestou nejkrásnějších výhledů (Holany – Vlhošť – Hvězda – Stranné – Ronov – Stvolínky – Holany)	56
10. Zázraky z písku (Zakšín – Pustý zámek – Rač – Vrabcov – Pavličky – Zakšín)	62
11. Husí cestou za Čapskou palicí (Pavličky – Čapský důl – Obrok – Nad Vlhoštským dolem – Husa a zpět – Kostelíček, Krápník, Tisícový kámen – Martinská stěna – Čap – Pavličky)	66
12. S Bezdězem v patách (Žďár – Kruh – Houska – Dolní Houska – Bořejov – Ždírec – Lučinaté údolí – Okna – Žďár) ..	71
13. Jak je u nás... (Nosálov – Suchý mlýn – Kružský důl – Vojetín – Pod Vrátenskou horou – Vrátenská hora – Nosálov)	75
14. Údolím Skalského potoka za loupežníky (Skalsko – Sudoměř – Trnová – Suchý mlýn – Nosálov – Lobeč – Skramouš)	79
15. Skalním labyrintem Cinibulkovou stezkou (Mšeno – Bludiště – Švédský val – Průsečná skála – Mšeno)	85
16. K Jestřebickým pokličkám (Horní Vidim – Šemanovický důl – Jestřebice – Vojtěchov – Dobřeň – Horní Vidim)	89

17. Hledá se první český hrad (<i>Kokořínský důl – Kočičina – Hradsko – Sedlec – Pokličky – Kokořínský důl</i>)	93
18. Roklinami k Pokličkám (<i>Kokořínský Důl – Sedlec – Mšeno – Švédský val – Pokličky – Kokořínský Důl</i>)	97
19. Z Ráje do Ráje (<i>Ráj – Vojtěchov – Švédský val – Vyhlídky – Ráj</i>)	101
20. Houska, brána do pekla? (<i>Taboř – Houska – Konrádov – Zbrázděný vrch – Kamenný úl – Taboř</i>)	104
21. Pod Vlčí hřeben (<i>Dubá – Dražejov – Beškov – Pod Kamenným vrchem – Nedamov – Dubá</i>).....	109
22. Jako v říši divů (<i>Ždírec – Bořejov – Velký Beškovský kopec – U Kamenného vrchu – Nedamov – Plešivec – Vysoký vrch – Ždírec</i>).....	113
23. Kokořínským dolem (<i>Kanina – Kokořínský Důl – Harasov – Lhotka u Mělníka, žst. – /Lhotka/</i>)	116
24. Tam u Mělníka (<i>Cyklo: Mělník – Kelské Vinice – Záboří – Kolo – Mělnická Vrutice – Chloumek</i>).....	120
25. Když se jede krokem... (<i>Autem: Mělník – Kokořín – Šemanovice – Vidim – Osinalice – Medonosy – Chudolazy – Brocno – Chcebuz – Ústěk – Kravaře – Blíževedly – Holany – Dubá – Blatce – Taboř – Ráj – Mělník</i>)	124
Autobusem, vlakem, autem	132
Na kole, na lyžích, po vodě, na laně	135
Na vozíku	138
Sport pro volný čas, sportovní akce	139
Koupání	140
Hrady, zámky, muzea a galerie	140
Divadla, kina, kulturní akce	141
Rozhledny	141
Infocentra	141
Ubytování	142
Zdravotnictví	143
Rejstřík	168