



OBSAH

| | |
|--|----|
| Vymezení a charakteristika oblasti | 8 |
| Seznámení s „Ádrem“ (<i>Okružní trasa z Dolního Adršpachu</i>) | 10 |
| Přes hrad Adršpach do království skal (<i>Adršpach – Starozámecký vrch – Vlčí rokle – Adršpach</i>)..... | 14 |
| Okolo skalních měst cestička... (<i>Janovice – Dolní Adršpach – Bučnice – Teplice n. M.</i>)..... | 18 |
| Pěšky až na Sibiř (<i>Teplice n. M. – Strmen – Sibiř – Teplice n. M.</i>) .. | 21 |
| Jak to vidí Čáp (<i>Teplice n. M. – Lokomotiva – Čáp – Skály – Teplice n. M.</i>)..... | 25 |
| Na Lysý vrch (<i>Teplice n. M. – Lysý vrch – Teplice n. M.</i>)..... | 30 |
| K Vernéřovické studánce a na Křížový vrch (<i>Teplice n. M. – Vernéřovická studánka – Zdoňov – Křížový vrch – Dolní Adršpach</i>) | 33 |
| Za skvostnými výhledy (<i>Janovice – Jestřebí hory – Skály – Janovice</i>) | 35 |
| Po hřebeni Jestřebích hor (<i>Petříkovice – Paseka – Žaltman – Odolov – Hronov</i>) | 40 |
| K Blaníku Jiráskova kraje (<i>Hronov – Zbečnick – Turov – Stárkov – Maršov n. M. – Žďár n. M.</i>) | 44 |
| Za tajemstvím Jiráskových Skal (<i>Dědov – Skály – Teplice n. M. – Klučanka – Dědov</i>) | 50 |
| Za svatým Eustachem (<i>Žďár n. M. – Ostaš – Dědov</i>)..... | 54 |
| Podél Metuje za historií (<i>Police n. M. – Vlčinec – Hronov</i>) | 59 |
| Z kopce a do kopce okolo Machova (<i>Machov – Machovská Lhota – Bor – Machov</i>)..... | 66 |
| Napříč Stěnami (<i>Hronov – Machov – Božanov – Otovice</i>)..... | 71 |
| Do kamenné zoo na Špičáku (<i>Machov – skalní město na Božanovském Špičáku – Machovská Lhota</i>)..... | 76 |
| Ke Kamenné bráně a na Korunu (<i>Slavný – Kamenná brána – Koruna – Machov</i>)..... | 78 |
| Za suchodolským zjevením (<i>Suchý Důl – hřeben Stěn – Suchý Důl</i>) | 82 |
| Toulání Broumovskými stěnami (<i>Pod Hvězdou – Kovářova rokle – Pelovka – Hvězda</i>)..... | 85 |
| Přes Hvězdu k Laudonovým valům (<i>Hony – Hvězda – Laudonovy valy – Honské sedlo – Hony</i>) | 88 |

| | |
|---|-----|
| Zaječí roklí na Hvězdu (Broumov – Zaječí rokle – Hvězda – Broumov)..... | 91 |
| Přes Javoří hory do Broumova (Ruprechtice – Ruprechtický Špičák – Janovičky – Broumov) | 96 |
| Nad údolím Stěnavy (Broumov – Ruprechtice – Meziměstí) | 103 |
| Na lyžích | 105 |
| Na kole | 106 |
| Autem | 106 |
| Rejstřík | 121 |



Pánova cesta