

OBSAH

BĚŽECKÉ LOKALITY

1. Královská obora neboli Stromovka	11
2. Hvězda	16
3. Ladronka	18
4. Hostivařská přehrada	20
5. Milíčovský les	23
6. Kunratický les	26
7. Vyšehrad	29
8. Letná	32
9. Máchalka	34
10. Modřanská rokle	35
11. Riegrovy sady	36
12. Vidrholec – Klánovický les	38

BĚŽECKÉ TRASY *v Praze*

13. Centrum města	43
14. Prokopské údolí	46
15. Chuchelský háj aneb tři v jednom	48
16. Z centra po jedničce	50
17. Okruh Šárkou	56
18. Cesta z města podél Vltavy	60
MAPA OBLASTI	64

BĚŽECKÉ TRASY *na sever od Prahy*

19. Staré Bohnice a okolí	66
20. Severní běhání	68
21. Po stopách předků	71
22. Tichým údolím a Kozími hřbety	76
23. Za krásami severní Prahy	78
MAPA OBLASTI	82

24. Za Kelty	84
25. Černošice–Řevnice	87
26. Cestou Karla IV.	89
27. Černošice–Stodůlky	90
MAPA OBLASTI	92

BĚŽECKÉ TRASY *na jihovýchod od Prahy*

28. Lesy na východě	94
29. Hlubokými lesy v okolí Říčan	98
30. Sázava–Háje	102
31. Přes hory a zlaté doly	104
32. Běchovická desítka opačně	106
33. Proti proudu Botiče	109
34. Utajená stezka	113
35. Voděradskými bučinami	114
MAPA OBLASTI	116

ZÁVĚR	119
--------------------	-----