

# Obsah

<b>Předmluva</b> . . . . .	3
<b>Pokyny pro turisty</b> . . . . .	6
Systém průvodce . . . . .	6
Náročnost . . . . .	6
Časy chůze . . . . .	7
Vybavení . . . . .	7
Nebezpečí . . . . .	8
Mapy . . . . .	8
Poloha a přírodní podmínky . . . . .	9
<b>Český ráj</b> . . . . .	9
Podnebí . . . . .	12
Historie . . . . .	12
Pěší turistika . . . . .	15
Chráněná krajinná oblast Český ráj . . . . .	16
Chráněná území . . . . .	17
<b>Praktické informace</b> . . . . .	18
<b>Trasy</b>	
<b>1</b> Kopanina, 657 m . . . . .	24
<b>2</b> Dlaskův statek a Frýdštejn . . . . .	26
<b>3</b> Hrubý Rohozec a Sychrov . . . . .	30
<b>4</b> Vranov a Malá Skála . . . . .	34
<b>5</b> Sokol . . . . .	38
<b>6</b> Zbirohy . . . . .	42
<b>7</b> Klokočské skály a Rotštejn . . . . .	44
<b>8</b> Kozákov, 744 m . . . . .	48
<b>9</b> Zlatá stezka Českého ráje . . . . .	50
<b>10</b> Železný Brod a Žernovník . . . . .	54
<b>11</b> Návarov . . . . .	58
<b>12</b> Bozkovské jeskyně . . . . .	60
<b>13</b> Údolí Jizery . . . . .	64
<b>14</b> Semily a Sejkorská kaple . . . . .	68

15	Strážník, 610 m . . . . .	72
16	Z Lomnice nad Popelkou do Semil . . . . .	74
17	Smetanova vyhlídka, 600 m . . . . .	78
18	Tábor, 678 m. . . . .	80
19	Bradlec, 557 m . . . . .	82
20	Kumburk . . . . .	85
21	Staropacké hory . . . . .	87
22	Pecka a Novopacké vodopády . . . . .	89
23	Zvičina, 671 m. . . . .	93
24	Mezihořské údolí. . . . .	97
25	Chlumský les a Byšičky . . . . .	99
26	Cestou K. J. Erbena za vyhaslou sopkou . . . . .	101
27	Čeřovka a Valdice. . . . .	104
28	Veliš. . . . .	106
29	Přivýšina, 464 m, a Brada, 485 m . . . . .	108
30	Prachovské skály – jihovýchod . . . . .	112
31	Prachovské skály – sever . . . . .	114
32	Prachovské skály – jihozápad . . . . .	117
33	Humprecht . . . . .	120
34	Kost . . . . .	122
35	Žehrovka . . . . .	124
36	Trosky, 488 m . . . . .	128
37	Podtrosecká údolí. . . . .	132
38	Vyskeř, 466 m, a Kacanovy . . . . .	134
39	Hrubá Skála . . . . .	138
40	Valdštejn, Kavčiny a Chlum . . . . .	144
41	Lázně Sedmihorky a Angrova stezka. . . . .	148
42	Sokolka . . . . .	150
43	Drábské světničky. . . . .	152
44	Mužský, 463 m, a Příhrazské skály . . . . .	154
45	Valečov . . . . .	158
46	Okolím Mnichova Hradiště . . . . .	160
47	Jabkenická obora a Loučeň. . . . .	162
48	Dětenice . . . . .	165
49	Kamensko a Bučický mlýn . . . . .	169
50	Staré Hrady . . . . .	172
	<b>Rejstřík . . . . .</b>	<b>174</b>