

OBSAH

Zeměpisné a geologické poměry	3
Květena a zvířena	10
Dějiny Teplic nad Metují	12
Dějiny Adršpachu a Střmenu	16
Dějiny Skal	19
Přehled hlavních turistických cest a výletů z jednotlivých východisek	20
Východisko Teplice nad Metují	23
Horolezecký sport v Teplických a Adršpašských skalách	55
Dopravní možnosti	58
Ubytovací možnosti	60