

Obsah

System průvodce -----	5
VŠEOBECNÁ ČÁST -----	7
Poloha a vymezení -----	7
Geologická stavba -----	8
Geomorfologie -----	10
Vodopis -----	14
Podnebí -----	16
Rostlinstvo -----	17
Živočišstvo -----	20
Historie a hospodářský vývoj -----	24
Uměleckohistorické památky, kultura -----	40
TURISTICKÁ ČÁST -----	49
Historie turistiky -----	49
Současnost turistiky -----	51
Ochrana přírody -----	52
Pěší turistika -----	64
1 Pod Jestřebími horami -----	65
2 Adršpašsko-teplické skály -----	73
3 Okolí Broumova -----	82
4 Okolí Police nad Metují a Machova -----	88
5 Nad údolím Metuje -----	98
6 Od Úpice k České Skalici -----	112
7 Hradecko -----	127
8 Okolí Holic a Horního Jelení -----	142
Lyžařská turistika a lyžování -----	150
Vodní turistika -----	154
Cykloturistika -----	155
Mototuristika -----	159
MÍSTOPISNÝ SEZNAM -----	160
PRAKTICKÉ INFORMACE -----	285
Doporučená literatura -----	290