

Ještěd – „rodinná hora“	4	ZIMNÍ SPORTY	104
JEŠTĚDSKÝ HRBET	6	Lyžování do roku 1945	104
Příroda a krajina	6	Z historie českého lyžování	104
Přírodní charakteristika	7	Počátky lyžování v okolí Liberce	106
Ochrana přírody	10	Lyžování na Pláních	111
Historie	12	Z vývoje lyžařské výstroje a výstroje	118
Osídlování kraje pod Ještědem	12	Lyžování v letech 1945–90	122
Jméno Ještěd	14	Organizované lyžování na Ještědu po roce 1945	122
Stavby na vrcholu Ještědu	17	Armádní středisko Dukla Liberec	148
Drobné památky	31	Rozvoj ještědského areálu po roce 1945	151
Cestovní ruch a kultura	32	Pláně pod Ještědem po roce 1945	183
Zamíklé turistické chaty	33	Význam Zimního střediska Ještěd v letech 1945–90	193
Provazovaná ubytovací a stravovací zařízení	35	Lyžařský areál Ještěd po roce 1990	196
Ještěd v kulturních a vlastivědných dílech	36	Provoz ještědského areálu v devadesátých letech	196
	40	Sportovní klub Ještěd	198
	40	Ještědský areál po roce 2000	201
	40	Ještědské tratě a zařízení v současnosti	208
LETNÍ SPORTY	40	Mistrovství světa 2009 v severských disciplínách v Liberci	212
Letní sporty, turistika a společenské akce	40	Další zimní sporty	218
Ještědské hory pro sport i zábavu	42	Skoky na lyžích	218
Turistika	42	Sáňkařský sport	232
Počátky turistiky na Liberecku	43	Skiboby	238
Německý horský spolek pro Ještědské a Jizerské hory	48	Akrobatické lyžování	241
Klub českých turistů v letech 1888–1918	50	Běžecské lyžování	243
Turistika v letech 1918–45	52	Snowboarding	250
Turistika v letech 1945–2012	60	HORSKÁ SLUŽBA	252
Turistické pochody, společenské a kuriózní akce	71	Slovo na závěr	257
Běhy	71	Přílohy	258
Závody do vrchu	72	Výsledky mezinárodních závodů konaných ve skokanském areálu na Ještědu (1967–2009)	258
Orientační běh	76	Použitá literatura a prameny	260
Geocaching	76	Zkratky	261
Kolečkové lyže, in-line brusle a koloběžky	78	O autorech	261
Cyklistika	78	Redakční poznámka a poděkování	262
Závody na horských kolech	78		
Závod do vrchu Ještěd	79		
Bikepark	80		
Horolezectví	82		
Jeskyňářství v Ještědském krasu	84		
Bezmotorové létání	89		
Plachtění	89		
Létání na závěsných kluzácích – rogalech	92		
Létání na padákových kluzácích – paragliding	94		
Letečtí modeláři	96		
Balonové Ještědběh	99		
Automobilismus	100		
Záskalli – vrchařské závody automobilů	100		
Automobilové soutěže	100		
Lizdy veteránů na Ještěd	102		