

OBSAH

Předmluva	9
Dálkové trasy ve světě - Historie a současnost	10
Turistické stezky v České republice	11
Via Czechia - Stezka středozemím	12
Jak stezku absolvovat	15
Šluknovská pahorkatina a Lužické hory	18
1. etapa - Krajem českého Nordkapu	22
2. etapa - Šluknovském od města k městu	26
3. etapa - Lužickými horami přes hory a doly	32
4. etapa - Na pomezí Lužických hor a Českého středohoří	36
Kokořínsko a Máchův kraj	40
5. etapa - Ralskou pahorkatinou kolem skalních reliéfů a kaplí	44
6. etapa - Krajem krokodýlí řeky a vlčích roklí	48
7. etapa - Máchovou cestou ve stopách romantického básníka	52
8. etapa - Kokořínským dolem k soutoku Vltavy a Labe	58
Dolní Povltaví	62
9. etapa - Po Dvořákově cestě do Nelahozevsi	66
10. etapa - Kaňonem Vltavy i přes vzdušné vyhlídky	70
11. etapa - Nejhezčí procházka přes hlavní město	76
Střední Povltaví	80
12. etapa - Přírodou jižního okraje Prahy	84
13. etapa - Přírodním parkem Střed Čech k nejhezčí vyhlídce	88

14. etapa - Po staré plavecké stezce k nejhezčímu oppidu	92
15. etapa - Od Albertových skal do rožmberských Sedlčan	98
Toulavá	102
16. etapa - Po stopách pochodu Praha-Prčice	106
17. etapa - Toulání Jistebnickou vrchovinou	112
18. etapa - Od utajené perly Tábořská do města husitů	116
Údolí Lužnice	120
19. etapa - Příběnickou stezkou kolem starých mlýnů	124
20. etapa - Ve městě posledního Rožmberka	128
21. etapa - Závěrečné kilometry Lužnice	134
Českobudějovicko	138
22. etapa - Potahovou stezkou proti proudu Vltavy	142
23. etapa - Do města krále železného a zlatého	148
Českokrumlovské)	152
24. etapa - Fritschovou stezkou do Blanského lesa	156
25. etapa - Přes nejvyšší horu Stezky středozemím	160
26. etapa - Po Linecké cestě do nejmenšího jihočeského města	166
27. etapa - K jižnímu pólu České republiky	170