

Obsah	Strana
1. Přerov	2
2. Lipník nad Bečvou	8
3. Hranice	14
4. Helfštýn	20
5. Lázně Teplice nad Bečvou	23
6. Zbrašovské aragonitové jeskyně	28

Výlety

1. Okolím Přerova – Naučná vlastivědná stezka PŘEROVSKÝM LUHEM	34
2. Okolím Přerova – Naučná vlastivědná stezka PŘEDMOSTÍM AŽ DO PRAVĚKU	36
3. Okolím Přerova – Odpočinkové odpoledne	28
4. Z Přerova do Dubu přes Království až k mamutovi	40
5. Kolem chmelnic na Hané	42
6. Okruh podél řeky Moravy do Chropyně	44
7. Z Přerova na Helfštýn po cyklostezce Bečva	46
8. Okolím Lipníka nad Bečvou	48
9. Z Lipníka nad Bečvou do Hranic	49
10. Z Lipníka nad Bečvou přes lázně Teplice do Hranic pěšky	51
11. Cyklotrasa k prameni Odry	54
12. Z Lipníka nad Bečvou do Staměřic a zpět	56
13. Z Lipníka nad Bečvou do Hranic Oderskými vrchy	58
14. Záhorská cyklotrasa	60
15. K bezedné propasti	62
16. Za lázeňskými prameny	64
17. Po krasových kopečcích kolem Hranic	66
18. Kolem Římského mostu k muzeu polodrahokamů, minerálů a nerostů	68
19. Hříšní lidé města hranického aneb Procházka městem po stopách zbloudilých duší	70
20. Z Hranic za poznáním vlastivědné stezky Potštátským skalním městem	72
21. Oáza klidu Valšovických jezírek	74
22. Hudební a filmové muzeum v Hustopečích nad Bečvou	76