

OBSAH

Úvodem	7
Podnebí	7
Lesy	7
Květena	8
Živočiškové	8
Geologická a geomorfologická stavba	9
Jeskyňe a propasti	10
Historie objevování skalních měst	11
Skalní města a horolezectví	11
Skalní lezení	12
Trasa č. 1 Adršpašské skály - velký okruh	13
Zdrojovka obecná	18
Trasa č. 2 Teplické skály	19
Violka dvoukvětá	24
Trasa č. 3 Teplice n. M. - Dolní Adršpach	25
Teplice nad Metují - historie města	27
Metuje	29
Prameny Metuje	29
Trasa č. 4 Teplice n. M. - Lokomotiva - Čáp - Skály - Dědov	30
Kořenové stalagmity a stalagnáty	35
Vrápenec malý	35
Trasa č. 5 Teplice n. M. - Skály - Záboř - Dolní Adršpach	36
Papratka horská	39
Trasa č. 6 Teplice n. M. - Lysý vrch - Bučnice - Teplice n. M.	40
Trasa č. 7 Teplice n. M. - Vlčí rokle - Sedm schodů -	
Záboř - Janovice - Dolní Adršpach	42
Skorec vodní	45
Trasa č. 8 Teplice n. M. - Vlčí rokle - Dolní Adršpach	46
Trasa č. 9 Dolní Adršpach - Křížový vrch - Zdoňov -	
Verněřovická studánka - Teplice n. M.	48
Noční lovec zdoňovský	51

Mihule potoční	52
Mezinárodní horolezecký filmový festival	52
Trasa č. 10 Dolní Adršpach - Starozámecký vrch -	
Dolní Adršpach	53
Adršpach za Nádherných	56
Čáp černý	57
Trasa č. 11 (pro cykloturisty) Teplice n. M. - Adršpach -	
Janovice - Studnice - Skály - Teplice n. M.	58
Piskovec	61
Trasa č. 12 (pro cykloturisty) Teplice n. M. - Dědov -	
Česká Metuje - Skály - Teplice n. M.	62
Otakárek fenyklový	64
Chráněná krajinná oblast - Broumovsko	65
CHKO doporučuje turistům	66
Lyžování	66
Splavnost Metuje	66
Použitá literatura	74
Rejstřík	75

SEZNAM FOTOGRAFIÍ

Adršpašské skály - Starosta a Starostová (L. I.)	obálka
Adršpašské skály - Indián (O. J.)	17
Teplické skály - Martinské stěny (O. J.)	20
Zámeček Bischofstein (L. I.)	34
Adršpašské skály - Milenci (O. J.)	38
Křížový vrch - Křížová cesta (O. J.)	51
Adršpašské skály - Království (O. J.)	55
Teplické skály - Chráněné stěny (O. J.)	64
— Teplické skály - Krakonošova zahrada (L. I.)	zadní strana obálky