

# OBSAH

Předmluva .....	6
Dálkové trasy ve světě – historie a současnost .....	10
Turistické a poutní stezky v České republice .....	11
Stezky Via Czechia .....	12
Via Czechia – Stezka Slezskem .....	13
Jak stezku absolvovat .....	17
České Slezsko – historie, příroda, zajímavosti .....	20
<b>Rychlebské hory</b> .....	<b>26</b>
1. Stezkou kurýrů Solidarity .....	30
2. Putování za Vřesníkem .....	34
3. Dvě města Javornického výběžku .....	40
4. Sokolským hřbetem k Priessnitzovým pramenům .....	44
<b>Zlatohorská vrchovina</b> .....	<b>48</b>
5. Přes tři poutní místa .....	52
6. Proměněnou krajinou horského zemědělství .....	56
7. Zapomenutým koutem Českých zemí .....	62
8. Po stopách Osoblažky .....	66
<b>Nízký Jeseník</b> .....	<b>70</b>
9. Dva zámky Krasovské vrchoviny .....	74
10. Přes slezský svatý kopeček .....	78
11. Obchůzka přes tři zámky a vojenské pevnosti .....	82
<b>Hlučínsko / Opavská pahorkatina</b> .....	<b>86</b>
12. Na Prajzské cestě .....	90
13. Od vojenských pevností k Hlučínskému jezeru .....	94

<b>Ostravská pánev a Podbeskydská pahorkatina</b> .....	98
14. Zelenou krajinou do industriálního srdce země .....	102
15. Přes nejmladší město Česka .....	106
16. V srdci Těšínska .....	110
<b>Slezské Beskydy</b> .....	114
17. Na Velkou Čantoryji .....	118
18. Přes Čantoryjský hřbet .....	122
<b>Vítkovská vrchovina</b> .....	126
19. Krajem šancí k pohádkovému zámku .....	130
20. Cestou Bohumila Patera .....	134