

SPIS TREŚCI

ZDOBAŃDŹ I POZNAJ

trek

SKALNE MIASTA W PIGUŁCE

SKALNE MIASTA CZECH

O PRZEWODNIKU	18
GÓRY STOŁOWE	21
CZESKI RAJ	23
WYŻYNA RALSKA	24
CZEKA SZWAJCARIA	26
FLORA I FAUNA	29
OCHRONA DZIEDZICTWA PRZYRODNICZEGO	32

PRZYGOTOWANIE DO WYCIECZKI

W CZYM NA TRASĘ?	35
CO JESZCZE ZABRAĆ?	36
PRZEWODNIKI I MAPY	37
NAWIGACJA W TERENIE	38
KIEDY JECHAĆ?	39
SZLAKI	40
WĘDRÓWKI BEZ SZLAKÓW I „NA DZIKO”	41
NOCLEGI	42
POMOC W GÓRACH	42
POGODA	43
ZAGROŻENIA	45

TRASY TREKKINGOWE

1	SKALNE MIASTA ADRSZPASKIE I TEPLICKIE	47
2	Z WIDOKIEM NA SZCZELINIEC	49
3	WĄWOZAMI NA SĘPIE GNIAZDO	59
4	KRAWĘDZIĄ URWISK	65
5	SKALNY TARAS OSTAŠA	73
6	NIEZNANE ZAKĄTKI TEPLICKICH SKAŁ	83
7	ZAMKI I PANORAMY HRUBOSKALSKA	91
8	KAMIENNE LABIRYNTY PRACHOWSKICH SKAŁ	99
9	WARDOWNIE WYKUTE W KAMIENIU	109
10	SKALNYM GRZEBIENIEM PONAD DOLINĄ IZERY	119
11	NA KRAWĘDZ BESEDICKICH SKAŁ	127
12	W ZIELONEJ DOLINIE POD SKAŁY KLOKOČSKÉ	135
13	DO BAZALTOWYCH ORGANÓW I SKALNEJ KAPLICY	143
14	GDZIE NAD MROCNĄ DOLINĄ STOJĄ POSĄGI FARAONÓW	151
15	Z WIDOKIEM NA ŚREDNIOWIECZNE ZAMCZYSKO	159
16	IKONY CZESKIEJ SZWAJCARII	167
17	SKAŁY I PŁASKOWYZE GÓR POŁABSKICH	173
18	NA SZCZYTACH SMUKŁYCH TURNI	181

TRASY DODATKOWE

	ADRZPASKIE SKALNE MIASTO	189
	TEPLICKIE SKALNE MIASTO	197
	NA KRALOWIECKI SZPICZAK	199
	DOLINĄ BABUNI	200
	KANIONY POD ZAMKIEM KOST	201
	SKALNY GRÓDEK NA WZGÓRZU KOZLOV	202
	WĄWOZAMI POD ZAMKIEM TROSKY	203
	NIE TYLKO DIABELSKIE GŁOWY	204
	NA SZCZYT RALSKA	205
	W DOLINIE SUCHEJ KAMENICY	206

CZECHY W PIGUŁCE

O CZECHACH

GEOGRAFIA	209
KLIMAT	210
PRZYRODA	212
LUDNOŚĆ	212
RELIGIA	213
JĘZYK	213
ARCHITEKTURA, RZEŻBA, MALARSTWO	215
KUCHNIA	217

ATRAKCJE REGIONU

OKOLICE CZESKICH GÓR STOŁOWYCH

1	ADRŠPACH	221
2	BROUMOV	222
3	ČESKÁ SKALICE	224
4	HRONOV	230
5	NÁCHOD	231
6	POLICE NAD METUJÍ	233
7	TEPLICE NAD METUJÍ	240
8	TRUTNOV	243

CZESKI RAJ

9	HRUBÁ SKALA	245
10	JICZYN	250
11	ZAMEK KOST	251
12	KOZÁKOV	258

13	MALÁ SKÁLA	262
14	MLADÁ BOLESLAV	265
15	MNICHOVO HRADIŠTĚ	271
16	ROVENSKO POD TROSKAMI	273
17	SOBOTKA	274
18	TROSKY	277
19	TURNOV	279
20	ŽELEZNÝ BROD	282

WYŻYNA RALSKA 284

21	BĚLÁ POD BEZDĚZEM	284
22	BEZDĚŽ	285
23	ČESKÁ LÍPA	287
24	DOKSY	290
25	KOKOŘÍN	293
26	MIELNIK	296
27	SLOUP V ČECHÁCH	298
28	ZÁKUPY	300
29	ŽELÍZY	302

CZESKA SZWAJCARIA 304

30	DĚČÍN	304
31	HŘENSKO	307
32	JETŘICHovice	310

INFORMACJE PRAKTYCZNE 313

INDEKS WYBRANYCH NAZW GEOGRAFICZNYCH 318