

## OBSAH

|                                                        | Str.      |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| Úvod . . . . .                                         | 3         |
| <b>O KRKONOŠÍCH VŠEOBECNĚ . . . . .</b>                | <b>7</b>  |
| Zeměpisná tvář Krkonoš . . . . .                       | 7         |
| Jak vznikly Krkonoše . . . . .                         | 12        |
| Geologická stavba Krkonoš . . . . .                    | 14        |
| Osídlení Krkonoš . . . . .                             | 16        |
| Hospodářská tvářnost Krkonoš . . . . .                 | 18        |
| Podnebí v Krkonoších . . . . .                         | 21        |
| Malebné louky a hluboké lesy . . . . .                 | 23        |
| Zvířena v Krkonoších . . . . .                         | 26        |
| Nerostné bohatství Krkonoš . . . . .                   | 30        |
| Historie krkonošského kraje . . . . .                  | 33        |
| Nový život v Krkonoších . . . . .                      | 37        |
| <b>PRAKTICKÉ POKYNY NÁVŠTĚVNÍKŮM KRKONOŠ . . . . .</b> | <b>40</b> |
| Všeobecné pokyny . . . . .                             | 40        |
| Dopravní poměry . . . . .                              | 43        |
| Ubytování v Krkonoších . . . . .                       | 46        |
| Chraňme krkonošskou přírodu! . . . . .                 | 49        |
| Nové krkonošské názvosloví . . . . .                   | 51        |
| <b>ZIMNÍ TURISTIKA V KRKONOŠÍCH . . . . .</b>          | <b>52</b> |
| Lyžování na horách . . . . .                           | 52        |
| Příprava na zimní cestu . . . . .                      | 55        |
| Denní normy pochodu . . . . .                          | 56        |
| Strava a pití na zimních cestách . . . . .             | 57        |
| Orientace na horách v zimě . . . . .                   | 57        |
| První pomoc a ošetření při nehodách . . . . .          | 59        |
| Horská služba . . . . .                                | 62        |
| <b>Krkonošské cesty v zimě . . . . .</b>               | <b>64</b> |
| Ze Špindlerova Mlýna . . . . .                         | 64        |
| Z Pece pod Sněžkou . . . . .                           | 69        |
| Z Janských Lázní . . . . .                             | 74        |
| Z Vrchlabí . . . . .                                   | 75        |
| Z Dolního Dvora . . . . .                              | 75        |
| Ze Strážného . . . . .                                 | 76        |
| Z Jilemnice . . . . .                                  | 76        |

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Ž Benecka . . . . .                                     | 76  |
| Z Vysokého nad Jizerou . . . . .                        | 78  |
| Z Jablonce nad Jizerou . . . . .                        | 78  |
| Z Rokytnice nad Jizerou . . . . .                       | 79  |
| Z Nového Světa-Harrachova . . . . .                     | 80  |
| Přitažlivost a krása zimní sportovní podívané . . . . . | 82  |
| Lyžařské závody ve Špindlerově Mlýně . . . . .          | 83  |
| Závod ve skoku na lyžích v Harrachově . . . . .         | 88  |
| LETNÍ TURISTIKA V KRKONOŠÍCH . . . . .                  | 91  |
| O letní turistice všeobecně . . . . .                   | 91  |
| Určování světových stran . . . . .                      | 93  |
| Stanovení pochodového úhlu (azimutu) . . . . .          | 94  |
| Náčrt pochodové osy a mapový náčrt . . . . .            | 95  |
| Orientace mapy . . . . .                                | 96  |
| Odhad vzdáleností . . . . .                             | 96  |
| Bivak a stan . . . . .                                  | 98  |
| Odznak »Turista ČSR« . . . . .                          | 99  |
| Sportovní klasifikace a zápočtové cesty . . . . .       | 101 |
| Turistické cesty po Krkonoších v létě . . . . .         | 104 |
| Trutnov . . . . .                                       | 104 |
| 1. Trutnov—Kalná Voda—Rýchorská bouda—Po-               |     |
| mezni boudy—Sněžka . . . . .                            | 106 |
| 2. Trutnov—Rýchory—Pomezní boudy—Sněžka . . . . .       | 109 |
| 3. Trutnov—Rýchory—Sněžka—Nový Svět—Po-                 |     |
| lubný . . . . .                                         | 109 |
| 4. Hostinné—Lázně Fořt—Janské Lázně—Výrov-              |     |
| rovka—Sněžka . . . . .                                  | 109 |
| 5. Hostinné—Lázně Fořt—Černý Důl—Hrnčíř-                |     |
| ky—Výrovka—Sněžka . . . . .                             | 110 |
| Svoboda nad Úpou . . . . .                              | 110 |
| Janské Lázně . . . . .                                  | 111 |
| 6. Svoboda n. Ú.—Rýchory—Pomezní boudy—                 |     |
| Sněžka . . . . .                                        | 112 |
| 7. Svoboda n. Ú.—Janské Lázně—Výrovka—                  |     |
| Sněžka . . . . .                                        | 112 |
| 8. Svoboda n. Ú.—Janské Lázně—Temný Důl—                |     |
| Pomezní boudy—Sněžka . . . . .                          | 114 |
| 9. Svoboda n. Ú.—osada Černá Hora—Černá hora . . . . .  | 114 |
| 10. Černý Důl—Zrcadlovky—Černá hora . . . . .           | 114 |

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 11. Svoboda n. Ů.—Janské Lázně—Zrcadlovky—<br>Černá hora . . . . .               | 115 |
| 12. Svoboda n. Ů.—Maršov—Modré kameny—<br>Pardubická bouda—Černá hora . . . . .  | 115 |
| Pec pod Sněžkou . . . . .                                                        | 115 |
| 13. Pec p. S.—Růžohorky—Sněžka . . . . .                                         | 116 |
| 14. Pec p. S.—Obří důl—Sněžka . . . . .                                          | 116 |
| 15. Sněžka—Luční bouda—Výrovka—Liščí hora—<br>Černá bouda . . . . .              | 118 |
| 16. Pec p. S.—Javorka—Kolínská bouda—Černá<br>Hora . . . . .                     | 118 |
| 17. Pec p. S.—Lučiny—Kolínská bouda—Černá<br>bouda . . . . .                     | 118 |
| Maršov . . . . .                                                                 | 119 |
| 18. Maršov—Lysečinská bouda—Pomezní boudy—<br>Sněžka . . . . .                   | 119 |
| 19. Maršov—Dolní Malá Úpa—Pomezní boudy—<br>Sněžka . . . . .                     | 120 |
| 20. Maršov—Krausovy boudy—Modré kameny—<br>Pardubická bouda—Černá hora . . . . . | 120 |
| 21. Maršov—Modré kameny—Světlá hora—Par-<br>dubická bouda—Černá hora . . . . .   | 120 |
| Velká Úpa . . . . .                                                              | 121 |
| 22. Velká Úpa—Červená hora—Pěnkavčí hora—<br>Růžová hora—Sněžka . . . . .        | 121 |
| 23. Velká Úpa—Růžohorky—Sněžka . . . . .                                         | 121 |
| 24. Velká Úpa—Vlašské boudy—Černá hora . . . . .                                 | 122 |
| 25. Velká Úpa—Javoří důl—Červenokostelecké<br>boudy—Černá hora . . . . .         | 122 |
| Žacléř . . . . .                                                                 | 122 |
| 26. Žacléř—Pomezní boudy—Sněžka . . . . .                                        | 122 |
| Vrchlabí . . . . .                                                               | 123 |
| 27. Vrchlabí—Žalý—Mísečky—pramen Labe . . . . .                                  | 124 |
| 28. Vrchlabí—Výrovka—Sněžka . . . . .                                            | 125 |
| 29. Vrchlabí—Dolní Dvůr—Hrnčířky—Pec p. S.—<br>Sněžka . . . . .                  | 125 |
| 30. Vrchlabí—Špindlerův Mlýn . . . . .                                           | 125 |
| Špindlerův Mlýn . . . . .                                                        | 126 |
| 31. Špindlerův Mlýn—Mísečky—Krkonoš—Labská<br>bouda . . . . .                    | 127 |

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 32. Špindlerův Mlýn—Dívčí lávky—Labský důl—pramen Labe . . . . .                          | 127 |
| 33. Špindlerův Mlýn—Petrovka—Sněžné jámy—Labská bouda . . . . .                           | 128 |
| 34. Špindlerův Mlýn—Martinovka—Labská bouda . . . . .                                     | 128 |
| 35. Špindlerův Mlýn—Stoh—Klínovka—Liščí hora—Černá hora . . . . .                         | 128 |
| 36. Špindlerův Mlýn—Pláň—Klínovka—Výrovka—Sněžka . . . . .                                | 128 |
| 37. Špindlerův Mlýn—důl Bílého Labe—Luční bouda—Sněžka . . . . .                          | 129 |
| 38. Špindlerův Mlýn—Polední kámen—Sněžka . . . . .                                        | 129 |
| Jilemnice . . . . .                                                                       | 130 |
| 39. Jilemnice—Dolní Štěpanice—Špindlerův Mlýn—Kozí hřbety—Sněžka . . . . .                | 131 |
| 40. Jilemnice—Vrchlabí—Výrovka—Sněžka . . . . .                                           | 132 |
| 41. Jilemnice—Prostřední Lánov—Černý Důl—Janské Lázně—Svoboda n. Ú. . . . .               | 132 |
| 42. Jilemnice—Žalý—Mísečky—Labská bouda . . . . .                                         | 133 |
| 43. Jilemnice—Křižlice—Rezek—Dvoračky—pramen Labe . . . . .                               | 133 |
| Harrachov . . . . .                                                                       | 134 |
| 44. Harrachov—Kořenov—Buková hora . . . . .                                               | 135 |
| 45. Harrachov (Nový Svět)—Rýžoviště—Dvoračky—Labská bouda . . . . .                       | 135 |
| 46. Harrachov (Nový Svět)—vodopád Kamenice—Luboch—Vosecká bouda—Labská bouda . . . . .    | 136 |
| 47. Nový Svět—Harrachov—vodopády Mumlavy a Pančice—Labská bouda . . . . .                 | 136 |
| 48. Harrachov (Nový Svět)—vodopád Mumlavy—Vosecká bouda—Labská bouda . . . . .            | 136 |
| 49. Harrachov (Nový Svět)—Dvoračky—Kotelné jámy—Špindlerův Mlýn—Výrovka—Pec p. Š. . . . . | 136 |
| Rokytnice nad Jizerou . . . . .                                                           | 137 |
| 50. Rokytnice n. J.—Dvoračky—Labská bouda . . . . .                                       | 138 |
| 51. Rokytnice n. J.—Zadní Plech—Vosecká bouda—Sněžné jámy—Labská bouda . . . . .          | 138 |
| Vysoké nad Jizerou . . . . .                                                              | 139 |
| 52. Vysoké n. J.—Sklenařice—Tomáškovy vrchy—Žalov—Buková hora . . . . .                   | 140 |

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 53. Vysoké n. J.—Jablonec n. J.—Dvoračky—Lab-<br>ská bouda . . . . .             | 141 |
| Jablonec nad Jizerou . . . . .                                                   | 141 |
| 54. Jablonec n. J.—Tomáškův kříž—Buková hora . . . . .                           | 142 |
| 55. Jablonec n. J.—Končiny—Vlčí hřeben—Dvo-<br>račky—Kotel—pramen Labe . . . . . | 142 |
| 56. Jablonec n. J.—Paseky n. J.—Harrachov . . . . .                              | 142 |
| 57. Jablonec n. J.—Vysoké n. J. . . . .                                          | 142 |
| Polubný—Kořenov . . . . .                                                        | 142 |
| 58. Polubný—Zvonice—Hvězda na Bukové hoře . . . . .                              | 143 |
| 59. Polubný—přehrada Souš . . . . .                                              | 143 |
| 60. Horní Polubný—Václavíkova studánka—Ji-<br>zerka . . . . .                    | 143 |
| 61. Nádraží Polubný—Kořenov—Bukovec—Jizer-<br>ka . . . . .                       | 143 |
| Tanvald, Šumburk nad Desnou, Příchovice . . . . .                                | 143 |
| 62. Tanvald—Šumburk nad Desnou—Buková hora . . . . .                             | 144 |
| Tělesná kultura a využití volných chvil na zotavené<br>a na cestách . . . . .    | 145 |
| Tělesná kultura . . . . .                                                        | 145 |
| Osobní hygiena . . . . .                                                         | 146 |
| Otužování . . . . .                                                              | 147 |
| Kontrola zdraví na zotavené . . . . .                                            | 148 |
| Tělesná příprava . . . . .                                                       | 149 |
| Ranní gymnastika . . . . .                                                       | 149 |
| Základní tělesná výchova . . . . .                                               | 150 |
| Vycházky, pochody a sportovní podniky . . . . .                                  | 151 |
| Sportovní hry . . . . .                                                          | 153 |
| Plnění PPOV . . . . .                                                            | 156 |
| Sportovní slavnosti . . . . .                                                    | 157 |
| Společenské hry a zábavy . . . . .                                               | 158 |
| Rekreace Revolučního odborového hnutí v Krkonoších . . . . .                     | 164 |
| O rekreaci ROH všeobecně . . . . .                                               | 164 |
| Zotavovny ROH v Krkonoších . . . . .                                             | 165 |
| Život v zotavovnách . . . . .                                                    | 167 |
| Několik rad rekreantům . . . . .                                                 | 169 |
| NA CESTU DO KRKONOŠ . . . . .                                                    | 172 |
| Použitá literatura . . . . .                                                     | 173 |