

TRASA 1 – Osečná pramen Ploučnice Zábrdí Náhlov ‡ dvůr Medný † Ostroh (Ostrov) † Hamr na Jezeře Osečná	str. 5 - 6
TRASA 2 – Hamr na Jezeře Svébořice † Nový Dvůr † Pavlín Dvůr ‡ Vranovské skály Srní Potok Průrva Ploučnice Hamr na Jezeře	str. 7 - 9
TRASA 3 – Náhlov (muzeum) dvůr Medný † Čertova jáma Čertova stěna Cetenov (Pinka) Dolánky Dehtáry (koupaliště) prameniště Pod Jelínkou Čertova zeď Kotelské lípy Zábrdí Vlachové Náhlov ‡	str. 10 - 11
TRASA 4 – Dolní Bukovina (koupaliště) Podvicmanovský mlýn Strážiště Zourovský mlýn † Křída † Olšina † Kracmanovská křižovatka Jabloneček † Dolní Bukovina	str. 12 - 14
TRASA 5 – Chrastná (koupaliště) Holičky † Česká Novina † Zábělce † Těšnov Náhlov ‡ dvůr Medný † Černá Novina † Chrastná	str. 15 - 17
TRASA 6 – Hvězdov ‡ (občerstvení) Nový Dvůr † Svébořice † Česká Novina † samota Krby † Křída † Olšina † Kracmanovská křižovatka Dolní Okna † Hvězdov	str. 18 - 19
TRASA 7 – Kuřívody – Kracmanovská křižovatka Olšina † Křída † (horní část) Kostřice † Proseč † Jabloneček † Chlum † Prosíčka † Horní Krupá † Kuřívody	str. 20 - 22
TRASA 8 – Mimoň (městské muzeum, kaple Božího hrobu) Hvězdov ‡ Skelná Huť † Hvězdov ‡ Novodvorské rybníky Nový Dvůr † Mimoň	str. 23
Současná místa, jak je neznáte	str. 24 - 26
Slovo autora	str. 27
Land Art v krajině zaniklých obcí	str. 28 - 30
Geopark	str. 31 - 33
Přehledová mapa	str. 34 - 35