

OBSAH

Předmluva	3
Orientační mapa	6
Nejlepší trasy	8
Praktické informace	10
Kategorie náročnosti	11
Symboly	13
Trasy s GPS daty a souřadnice výchozích bodů	15
Regiony	20
Krkonoše	24
Jizerské hory	32
Český ráj, Podkrkonoší a Adršpach	35

Krkonoše

1	2.00 h	Mumlavský vodopád	40
2	2.50 h	Čertova hora, 1021 m n. m.	42
3	3.45 h	Huťský vodopád	45
4	3.50 h	Dvoračky, 1125 m n. m.	48
5	5.30 h	Stráž, 782 m n. m.	51
6	4.15 h	Harrachovy kameny, 1420 m n. m.	54
7	3.30 h	Přední Žalý, 1018 m n. m.	57
TOP 8	6.30 h	Pramen Labe	60
TOP 9	5.45 h	Sněžné jámy od jihu	64
TOP 10	5.30 h	Bílé Labe	68
11	6.45 h	Kozí hřbety, 1421 m n. m.	72
12	4.00 h	Černý Důl	76
13	5.00 h	Černá hora	80
14	4.30 h	Lesní hrádek Aichelburg	83
15	5.15 h	Sněžka, 1603 m n. m., přes Úpské rašeliniště	86
TOP 16	5.00 h	Sněžka, 1603 m n. m., z Obřího dolu	90
17	3.30 h	Skalny Stół, 1281 m n. m.	94
18	3.45 h	Lysečinská hora, 1188 m n. m.	96
19	4.15 h	Rýchorská bouda	99
20	3.00 h	Schronisko Nad Łomniczką	102
21	5.45 h	Sněžka, 1603 m n. m., od severu	105
TOP 22	5.15 h	Schronisko Samotnia	108
23	2.45 h	Dřevěný kostel Wang	112
24	6.00 h	Mužské a Dívčí kameny	114
25	6.30 h	Sněžné jámy od severu	118
26	5.00 h	Szrenica, 1362 m n. m.	122

Jizerské hory

27	5.00 h	Velká Jizerská louka	126
28	4.30 h	Wysoka Kopa, 1126 m n. m.	130
29	5.30 h	Smrk, 1124 m n. m.	134
30	3.45 h	Oldřichovský Špičák	138
OP 31	5.30 h	Holubník, 1071 m n. m.	140
OP 32	4.45 h	Frýdlantské cimbuří	144
OP 33	6.15 h	Jizera, 1122 m n. m.	148
34	5.15 h	Bukovec, 1005 m n. m.	152
35	3.45 h	Štěpánka, 959 m n. m.	156
36	4.30 h	Tanvaldský Špičák, 810 m n. m.	160
37	6.00 h	Černá Studnice, 869 m n. m.	164

Český ráj, Podkrkonoší a Adršpach

38	3.15 h	Kaňon Jizery	168
39	3.00 h	Skalní hrady Frýdštejn a Vranov	170
40	5.00 h	Zámek Hrubá Skála a hrad Valdštejn	174
OP 41	5.00 h	Skalní hrad Valečov	178
42	4.30 h	Hrad Kost	182
43	3.30 h	Hrad Trosky	186
44	2.45 h	Prachovské skály	190
OP 45	5.00 h	Adršpašské skály	194
46	4.30 h	Teplické skály	198
47	5.30 h	Čáp, 785 m n. m., a hrad Skály	201
48	2.00 h	Ostaš, 700 m n. m.	204
49	3.15 h	Ostra Mała, 935 m n. m.	206
50	2.10 h	Krzyżna Góra, 654 m n. m., a Sokolik, 644 m n. m.	208

Rejstřík	211
--------------------	-----