

**ZDOBĄDŹ I POZNAJ**

8

**trek**

14

**SKALNE MIASTA  
W PIGUŁCE**

16

**SKALNE MIASTA CZECH**

18

**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**

34

**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  | WAROWNIE WYKUTE W KAMIENIU                    | 109 |
| 10 | SKALNYM GRZEBIENIEM PONAD DOLINĄ IZERY        | 119 |
| 11 | NA KRAWĘDŹ 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

|                                                                                     |                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----|
|                                                                                     |                                 | 189 |
|  | ADRSZPASKIE SKALNE MIASTO       | 197 |
|  | TEPLICKIE SKALNE MIASTO         | 198 |
|  | 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**

210

**O CZECHACH**

212

**GEOGRAFIA**

212

**KLIMAT**

213

**PRZYRODA**

213

**LUDNOŚĆ**

215

**RELIGIA**

215

**JĘZYK**

217

**ARCHITEKTURA, RZEŹBA, MALARSTWO**

217

**KUCHNIA**

218

**ATRAKCJE REGIONU**

221

**OKOLICE CZESKICH GÓR STOŁOWYCH**

222

**1 ADRŠPACH**

222

**2 BROUMOV**

224

**3 ČESKÁ SKALICE**

230

**4 HRONOV**

231

**5 NÁCHOD**

233

**6 POLICE NAD METUJÍ**

240

**7 TEPLICE NAD METUJÍ**

243

**8 TRUTNOV**

245

**CZESKI RAJ**

250

**9 HRUBÁ SKALA**

250

**10 JICZYN**

251

**11 ZAMEK KOST**

258

**12 KOZÁKOV**

260

|    |                                             |     |
|----|---------------------------------------------|-----|
| 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 |
|    | <b>WYŻYNA RALSKA</b>                        | 284 |
| 21 | BĚLÁ POD BEZDĚZEM                           | 284 |
| 22 | BEZDĚZ                                      | 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 |
|    | <b>CZESKA SZWAJCARIA</b>                    | 304 |
| 30 | DĚČÍN                                       | 304 |
| 31 | HŘENSKO                                     | 307 |
| 32 | JETŘICHOVICE                                | 310 |
|    | <b>INFORMACJE PRAKTYCZNE</b>                | 313 |
|    | <b>INDEKS WYBRANYCH NAZW GEOGRAFICZNYCH</b> | 318 |