

Spis treści

3	Zaproszenie w Sudety
4	Hity Sudetów
13	Informacje praktyczne
13	Dojazd
13	Dla zmotoryzowanych
14	Autobusy
15	Kolej
17	Sudety w strefie Schengen
19	Baza noclegowa
19	Schroniska górskie PTTK
20	Schroniska PTSM
20	Inne obiekty w górach
21	Sudety z namiotem
21	Oferta turystyczna
22	Szlaki piesze
23	Szlaki rowerowe
24	Wyciągi narciarskie
28	Trasy narciarskie biegowe, skitourowe i śladowe
29	Wspinaczka skałkowa i jaskiniowa
29	Coś dla wodniaków
30	Sudeckie szlaki tematyczne
31	Stadniny koni
32	Informator A-Z
35	Informacje krajoznawcze
35	Topografia
36	Karkonosze
37	Rudawy Janowickie
38	Góry Sowie
38	Góry ziemi kłodzkiej
40	Przyroda
40	Klimat
40	Flora i fauna
42	Kalendarium historyczne
46	Góry Izerskie
46	Świeradów-Zdrój
48	Propozycje wycieczek
48	Trasa 1. Z widokiem na Szklarską Porębę
54	Trasa 2. Przez Halę Izerską
62	Kotlina Jeleniogórska
62	Jelenia Góra
80	Karkonosze
82	Karpacz
87	Kowary
93	Szklarska Poręba
100	Propozycje wycieczek
100	Trasa 1. Wycieczka do Śnieżnej Pani
106	Trasa 2. Ścieżka sudeckich pereł
113	Rudawy Janowickie
114	Propozycja wycieczki
114	Trasa 1. Odkrywanie Rudaw Janowickich
122	Wałbrzych i okolice
123	Wałbrzych
130	Bolków
133	Kamienna Góra
135	Krzeszów
136	Szczawno-Zdrój
139	Świebodzice
146	Góry Sowie
146	Głuszyca
148	Srebrna Góra

Spis treści

- 152 Walim
- 154 Zagórze Śląskie
- 157 Propozycje wycieczek
- 157 Trasa 1. Tajemnicze podziemia „Olbrzyma”
- 160 Trasa 2. Z wizytą u Wielkiej Sowy

166 Skalne miasto Adršpach

170 Góry Stołowe

- 171 Duszniki-Zdrój
- 177 Kudowa-Zdrój
- 183 Lewin Kłodzki
- 185 Polanica-Zdrój
- 189 Radków
- 190 Wambierzyce
- 192 Propozycje wycieczek
- 192 Trasa 1. Błędny labirynt
- 197 Trasa 2. W królestwie Franciszka Pabla
- 201 Trasa 3. Spacer do Muflona

206 Góry Bardzkie

- 206 Bardo

208 Kotlina Kłodzka

- 208 Kłodzko

218 Góry Bystrzyckie

- 218 Bystrzyca Kłodzka
- 221 Propozycja wycieczki
- 221 Trasa 1. Wycieczka na torfowisko

224 Złoty Stok

230 Masyw Śnieżnika i Góry Bialskie

- 231 Łądek-Zdrój
- 234 Międzygórze
- 238 Międzylesie
- 240 Propozycje wycieczek
- 240 Trasa 1. Na ziemi księżnej Marianny
- 245 Trasa 2. U źródeł Nysy Kłodzkiej

250 Indeks wybranych nazw geograficznych