

## **Dálkový pochod na 50 km**

Start: 6.15 – 7.45 hod.

### **Líšný - Železný Brod – Semily- Kozákov – Besedice – Dolánky – Frýdštejn (hlavní kontrola)-Kopanina - Líšný**

Od sokolovny po žluté do Železného Brodu, zde přejdeme most přes Jizeru a hned za mostem po silnici po pravém břehu Jizery k restauraci Podspálov kontrola cca 7 km (7:30 – 11:00 hod.) Dále po červené Riegrovou stezkou přes Bítouchov k lávce přes Jizeru na modrou a okrajem Semil kolem nádraží ČD k rozcestníku Semily u železniční stanice. Přejdeme na zelenou a stále po zelené Palučínským údolím přes obec Komárov na vrchol Kozákova. Kontrola cca 23 km (8:30 – 14:00 hod). Z Kozákova po červené přes Koberovy do Besedic a na Kalich ke kontrole cca 29 km (7:30-15:00 hod.) Od Kalicha po modré k rozcestníku u Tůňky a stále po modré do Michovky. Z Michovky po žluté k Betlémskému mlýnu a dále po zelené kolem Zrcadlové kozy (možnost občerstvení) k lávce a dále po modré a přes Jizeru do Dolánek ke kontrole cca 37 km(9:45 – 16:00 hod). Z Dolánek červenou přes Bukovinu, Záborčí, Voděrady na hrad Frýdštejn (hlavní kontrola s občerstvením) cca 42 km (9:00 – 17:30 hod). Od hlavní kontroly po modré na Kopaninu ke kontrole cca 44, km (9:00 – 17:30 hod.) Dále po zelené na Malou Skálu a po lávce přes Jizeru na cyklostezku a po ní do cíle v Líšném.

## **Pochod 42 km**

Start: 6: 30 - 8:30 hod.

**Líšný - Železný Brod – Semily- Kozákov – Besedice – Malá Skála — Frýdštejn (hlavní kontrola)- - Líšný**

Od sokolovny po žluté do Železného Brodu, zde přejdeme most přes Jizeru a hned za mostem po silnici po pravém břehu Jizery k restauraci Podspálov kontrola cca 7 km (7:30 – 11:00 hod.) Dále po červené Riegrovou stezkou přes Bítouchov k lávce přes Jizeru na modrou a okrajem Semil kolem nádraží ČD k rozcestníku Semily u železniční stanice. Přejdeme na zelenou a stále po zelené Palučínským údolím přes obec Komárov na vrchol Kozákova. Kontrola cca 23 km ( 8:30 – 14:00 hod). Z Kozákova po červené přes Koberovy do Besedic a na Kalich ke kontrole cca 29 km (7:30-15:00 hod.) Od Kalicha po červené přes Pánovo Pole na Malou Skálu ke kaplička a přes Jizeru po modré kolem penzionu Kavka až k rozcestníku nad Malou Skálou a po červené na hrad Frýdštejn k hlavní kontrole cca 38 km(9:00 – 17:30 hod).Od hlavní kontroly po červené hřebenem na Malou Skálu a přes lávku k Teplicím a po žluté cyklostezkou do cíle v Líšném cca 42 km.

**Pochod 30 km**

Start: 7: 30 - 11:00 hod.

**Líšný – Koberovy - Besedice – Zbirohy – Dolánky – Frýdštejn (hlavní kontrola) – Kopanina - Malá Skála (hry ) - Líšný**

Od sokolovny k železniční stanici k rozcestníku cest a pak po zelené na Prosíčka k rozcestníku a hřebenem po modré do Koberov. Pokračujeme po červené do Besedic a na Kalich kontrola cca 9,5 km (7.30 - 15:00 hod.). U Kalicha na modrou k Tůňce. Od rozcestníku na zelenou směrem zřícenina hradu Zbirohy a stále po zelené kolem Zrcadlové kozy k lávce přes Jizeru a pár metrů po modré ke kontrole Dolánky cca 19 km (9:45 –16:00 hod.) Dále po červené přes Bukovinu, Zátorčí, Voděrady na Frýdštejn k hlavní kontrole cca 23,5 km (9:00 – 17:30 hod). Od hradu po modré na Kopaninu kontrola 25,5 km (9:00-17:30 hod.) a dál po zelené k našemu značení. Po našem značení ke kontrole cca 28 km (9:00 – 14:00 hod.) kde budou hry , pak pokračovat po našem značení k mostu v Líšném a po silnici do cíle u sokolovny.

## **Pochod 19 km**

Start: 7:30 - 11:00 hod.

**Líšný – Koberovy - Besedice – Malá Skála – Frýdštejn (hlavní kontrola) - Kopanina – Malá Skála - Líšný**

Od sokolovny k železniční stanici k rozcestníku cest a pak po zelené na Prosíčka k rozcestníku a hřebenem po modré do Koberov. Pokračujeme po červené do Besedic a na Kalich kontrola cca 9,5 km ( 7:30 – 15:00 hod.). U Kalicha na modrou k rozcestníku u Tůňky. Pak po zelené přes skalní vyhlídky na Malou Skálu. Přejdeme hlavní most přes Jizeru a po modré kolem hotelu Kavka do kopce k červené značce. Po červené přes Voděrady na Frýdštejn hlavní kontrola cca 14 km ( 9:00 – 17:30 hod.) Od hradu po modré na Kopaninu kontrola cca 15 km (9:00 – 17:30 hod.) dál po zelené k našemu značení. Po našem značení ke kontrole cca 18 km (9:00 – 14:00 hod.) kde budou hry , pak pokračovat po našem značení k mostu v Líšném a po silnici do cíle u sokolovny.

## **Pochod 11 km**

Start: 8:00 - 11:00 hod.

**Líšný- Malá Skála – Frýdštejn (hlavní kontrola) – Kopanina – Hotel Jizera – Malá Skála (hry) - Líšný**

Od sokolovny dřevěným průchodem k obecnímu úřadu .Od obecního úřadu na cyklostezku a po ní na Malou Skálu k Teplicím a po lávce přes Jizeru k červené značce , po ní hřebenem na Frýdštejn.(Nad Malou Skálou z červené značky je možno odbočit na skalní vyhlídku s krásným výhledem na Maloskalsko, tam i zpět cca 200m).Od hradu Frýdštejn, kde je hlavní kontrola cca 4 km ( 8:30 – 17:30 hod.), po modré na Kopaninu kontrola cca 6 km ( 9:00 – 17:30 hod.) Po modré na zelenou až k našemu značení ke kontrole cca 9 km (9:30 – 14:30 hod.), kde organizujeme hry pro děti. Po našem značení k mostu v Líšném a po silnici do cíle u sokolovny.

### **Pochod 6 km**

Start: 8:30 – 11:00 hod.

### **Líšný – Malá Skála – Hotel Jizera –Malá Skála (hry) - Líšný**

Trasa určena pro rodiče s kočárky

Od sokolovny po silnici pod podjezd železniční tratě vlevo na cyklostezku a po ní na Malou Skálu k Teplicím. Přejdeme po lávce Jizeru k našemu značení a po našem značení projdeme okrajem Malé Skály, okolo zámku a penzionu Jizera ke kontrole cca 4,5 km, kde organizujeme hry pro děti (9:30 – 14:30 hod.) Po našem značení k mostu v Líšném a po silnici do cíle u sokolovny.