

30.4. 2017 Trasa M (nenáročná trasa do 15,0 km stoupání 372 m, klesání 372 m) 14,600 km

1,200 km	po červené	Mšeno, náměstí Míru; kostel sv. Martina - pseudorománská stavba z let 1879÷78
2,400 km	po červené	Bílka - rozc.
2,900 km	po červené	Sedlec
4,700 km	po červené	Odb. do Vrbodolu; od rozcestníku vpravo se cca po 50 m nachází slepé skalnaté údolí na Kokořinsku. Údolí není příliš často navštěvované, vede zde mnohdy neznatelná pěšina a některé části jsou jen těžko průchozí. Objevíte zde však přírodu, která si žije vlastním životem pralesa. Vysoké skály jsou porostlé mechem, přes cestu jsou napadané vyvrácené stromy, nacházejí se zde velké porosty kapradin, hub a lišejníků. V závěru údolí je skryta Partyzánská jeskyně, která sloužila k úkrytu během válek obyčejným lidem i partyzánům. Na další rozcestník projdete PP Kokořinský důl - údolím Kočičina
5,300 km	po červené	Kočičina - rozc. pod Hradskem
6,200 km	po červené	U Grobiána; Hospoda u Grobiána, otevřeno 11:00÷18:00; www.grobjan.kokorin.info na další rozcestník je možné odbočit po žluté na skalní stěny Hýtky a vrátit se pak zpět
7,800 km	po červené	Kokořin - dolina
8,300 km	po modré	Kokořin - odb. ke hradu
8,450 km	po modré	Máchova skála - vyhlídka; skálu pojmenovali studenti na začátku 20. století, někteří vykladači jeho díla jsou přesvědčeni, že zde sedával Mácha a psal své dílo Cikáni
8,600 km	po modré	hrad Kokořin; otevřeno 9:00 ÷ 16:00; www.hrad-kokorin.cz ; dva prohlídkové okruhy I. - prohlídka s průvodcem starý palác, samostatně ochozy a vyhlídka z věže II. - samostatně vyhlídka z věže vstupné základní 80 Kč(I.+II.) 30 Kč (II.); důchodci 50 Kč(I.+II.) 30 Kč (II.); děti 6÷15 let 40 Kč(I.+II.) 10 Kč (II.) Původní hrad byl založen po roce 1320 pravděpodobně pražským purkrabím Hynkem Berkou z Dubé. V následujícím století jej pobořili husité, ale byl obnoven. Dnešní podoba je z roku 1918 díky rozsáhlé rekonstrukci Jana Špačka. Dominantou je válcová věž výšky 38 metrů s vyhlídkou.
9,100 km	po modré	Kokořin - dolina
9,600 km	po zelené	Podhradská cesta; na další rozcestník uvidíte skalní útvar Kožený zámek a Kominík, kromě toho máte možnost navštívit dvě vyhlídková místa cca 100 m za rozcestníkem
10,400 km	po zelené	Na Panském
11,800 km	po zelené	Sedlec
12,200 km	po červené	Bílka - rozc.
13,400 km	po červené	Mšeno, náměstí Míru
14,600 km	po červené	ATC Mšeno; kemp, ubytování - cíl trasy

30.4. 2017 Trasa K (klasická do 25,0 km stoupání 658 m, klesání 657 m) 19,900 km

Po rozcestník Kokořin - dolina včetně závleku přes hrad Kokořin je trasa společná s trasou M		
9,700 km	po zelené	Tábořiště u splávků
9,900 km	po zelené	Nedamy - jeskyně; jeskyně a vyhlídka nad jeskyní
10,000 km	po zelené	skalní hrad Nedamy; na rozhledovou plošinu vystoupáte po schůdcích vytesaných ve skalní rozsedlině. Dvě skalní jeskyně jsou pravděpodobně pozůstatkem skalního středověkého hradu. Na další rozcestník půjdete kolem skalního útvaru Cikán a Koráb.
11,800 km	po zelené	Malá Jestřabice
12,600 km	po zelené	odbočka modré značky vpravo za vesnicí - pozor bez rozcestníku, modrá značka přichází z protější strany od Jestřebic
14,100 km	po modré	Pokličky - rozc.
14,300 km	po modré	Pokličky; nejmohutnější Pokličku spatříte při stoupání po dřevěných schodech hned jako první. Její klobouk má rozměry 6×5×1,5 m a dosahuje výšky 12 m.
14,500 km	po modré	Pokličky - rozc.; na další rozc. uvidíte skalní útvary Rytíř, Zmrzlá stěna, Hladká stěna
15,200 km	po modré	Apatyka; na další rozc. uvidíte skalní útvary Žlutá věž, Černá věž, Skřítek, Marone, Praděd, cestou procházíte roklí Apatyka
16,400 km	po modré	Náckova rokle; na další rozcestník projdete roklí Močidla
17,800 km	po modré	Bílka - rozc.
18,700 km	po červené	Mšeno, náměstí Míru
19,900 km	po červené	ATC Mšeno; kemp, ubytování - cíl trasy

30.4. 2017 Trasa **Z** (náročná do 35,0 km stoupání 985 m, klesání 985 m) 34,6 km

- Po rozcestník U Grobiána je trasa společná s trasou **M** a **K**
cestou na další rozc. uvidíte Ladčin pramen, jeskyni Stará numa, skalní útvary Pšovská věž a Pšovská brána
- 8,800 km po červené zřícenina hradu Harasov; dochovány jsou ve skále vytesané sklepy, které byly později upravovány mlynáři. Ve skalní stěně pod hradem uvidíte vytesaný reliéf Krista. Zbytky hradu jsou předělány na obydli s balkonem, které není přístupné veřejnosti.
- 9,000 km po červené Harasov; chátrající hotel Harasov z roku 1912 - vyhledávané výletní místo na další místo projdete přes obec Bosyně
- 11,900 km po žluté Vysoká; cukrárna a kavárna Arcadis, otevřeno 10:00+19:00; první zmínka o obci je z roku 1227, kamenný katolický kostel sv. Václava je z roku 1757, v roce 1786 byl postaven evangelický kostel podobojí, u evangelického kostela odbočíme vpravo směrem na obec Chodeč po cyklostezce 8169
- 15,300 km po cyklostezce 8169 cyklo-rozcestník trasy 8169 a 0010 a navázání na žlutou značku; do tohoto místa dojdeme přes obec Chodeč; u rozcestníku skalní útvary Kostnice a Slánka na další rozcestník uvidíte skalní útvar Marobud, Stojan, Listek, Goliášova hlava, Goliáš a David
- 16,900 km po žluté Zimořský důl; na další rozcestník půjdete PP Stráně Truskavenského dolu; ve 2/3 trasy uvidíte skalní útvary Troglodyt, Lukešova věž
- 19,100 km po modré Truskavenský důl - rozc.; za rozcestníkem jsou skalní útvary Jirkova věž a Truskavenská věž;
- 20,700 km po modré Kokořín - obec; zámek Kokořín, pochází přibližně z 18. století; restaurace Truhlárna, otevřeno 10:00+18:00, www.truhlarna.kokorin.info
- 22,600 km po modré Kokořín - odb. ke hradu
- 22,750 km po modré Máchova skála - vyhlídka; skálu pojmenovali studenti na začátku 20. století, někteří vykladači jeho díla jsou přesvědčeni, že zde sedával Mácha a psal své dílo Cikáni
- 22,900 km po modré hrad Kokořín; otevřeno 9:00 + 16:00; www.hrad-kokorin.cz; dva prohlídkové okruhy I. - prohlídka s průvodcem starý palác, samostatně ochozy a vyhlídka z věže II. - samostatně vyhlídka z věže vstupné základní 80 Kč(I.+II.) 30 Kč (II.); důchodci 50 Kč(I.+II.) 30 Kč (II.); děti 6+15 let 40 Kč(I.+II.) 10 Kč (II.) Původní hrad byl založen po roce 1320 pravděpodobně pražským purkrabím Hynkem Berkou z Dubé. V následujícím století jej pobořili husité, ale byl obnoven. Dnešní podoba je z roku 1918 díky rozsáhlé rekonstrukci Jana Špačka. Dominantou je válcová věž výšky 38 metrů s vyhlídkou.
- 23,400 km po modré Kokořín - dolina
- 24,100 km po zelené Tábořiště u splávku
- 24,400 km po zelené Nedamy - jeskyně; jeskyně a vyhlídka nad jeskyní
- 24,500 km po zelené skalní hrad Nedamy; na rozhledovou plošinu vystoupáte po schůdcích vytesaných ve skalní rozsedině. Dvě skalní jeskyně jsou pravděpodobně pozůstatkem skalního středověkého hradu. Na další rozcestník půjdete kolem skalního útvaru Cikán a Koráb.
- 26,300 km po zelené Malá Jestřebice
- 27,000 km po zelené odbočka modré značky vpravo za vesnici - pozor bez rozcestníku, modrá značka přichází z protější strany od Jestřebic
- 28,600 km po modré Pokličky - rozc.
- 28,800 km po modré Pokličky; nejmohutnější Pokličku spatříte při stoupání po dřevěných schodech hned jako první. Její klobouk má rozměry 6×5×1,5 m a dosahuje výšky 12 m.
- 29,000 km po modré Pokličky - rozc.; na další rozc. uvidíte skalní útvary Rytíř, Zmrzlá stěna, Hladká stěna
- 29,700 km po modré Apatyka; na další rozc. uvidíte skalní útvary Žlutá věž, Černá věž, Skřítek, Marone, Pradéd, cestou procházíte roklí Apatyka
- 30,900 km po modré Náckova rokle; na další rozcestník projdete roklí Močidla
- 32,200 km po modré Bílka - rozc.
- 33,400 km po červené Mšeno, náměstí Míru
- 34,600 km po červené ATC Mšeno; kemp, ubytování - cíl trasy

30.4. 2017 cyklotrasa (trasa pro kola do 50 km stoupání 712 m, klesání 712 m) 39,5 km

1,200 km	po silnici 259	Mšeno, náměstí Míru; pokračovat Po Masarykové ulici a Mělnické ulici silnici č. 273 ven z města - pozor neodbočovat na konci města na cyklostezku 0009
4,300 km	silnice 273	křižovatka (odb. vlevo do obce Velký Újezd) - odbočit vpravo na cyklostezku č. 8146 na další rozcestník projedete vesnicí Kanina
8,100 km	8146 cyklostezka	U Grobiána; Hospoda u Grobiána, otevřeno 11:00÷18:00; www.grobiana.kokorin.info na křižovatce odbočit vlevo na cyklostezku 142 směr Harasov a Lhotka u Mělníka
10,900 km	142 cyklostezka	Harasov; chátrající hotel Harasov z roku 1912 - vyhledávané výletní místo 200m vlevo podél rybníka Harasov - zřícenina hradu Harasov; dochovány jsou ve skále vytesané sklepy, které byly později upravovány mlynáři. Ve skalní stěně pod hradem uvidíte vytesaný reliéf Krista. Zbytky hradu jsou předělány na obydlí s balkonem, které není přístupné veřejnosti.
14,400 km	142 cyklostezka	křižovatka - odbočit vlevo na Vysokou - cyklostezka č. 8169; vlevo rybník Lhotka, na začátku rybníka je na pravé straně silnice skalní útvar Herkules částečně zakrytý stromy
17,800 km	8169 cyklostezka	Vysoká; první zmínka o obci je z roku 1227, kamenný katolický kostel sv. Václava je z roku 1757, v roce 1786 byl postaven evangelický kostel podobojí, u evangelického kostela odbočíme vpravo směrem na obec Chodeč
21,300 km	8169 cyklostezka	cyklo-rozcestník trasy 8169 a 0010 - odbočíme vpravo na cyklostezku 0010; (po cyklostezce 0010 je vedena i žlutá značka) u rozcestníku skalní útvary Kostnice a Slánka na další rozcestník uvidíte skalní útvar Marobud, Stojan, Listek, Goliášova hlava, Goliáš a David
22,800 km	0010 cyklostezka	Zimořský důl; na další rozcestník půjdete PP Stráně Truskavenského dolu; ve 2/3 trasy uvidíte skalní útvary Troglodyt, Lukešova věž
25,000 km	0010 cyklostezka	Truskavenský důl - rozc., odbočíme vpravo na cyklostezku 0010; za rozcestníkem jsou skalní útvary Jirkova věž a Truskavenská věž
26,700 km	0010 cyklostezka	Kokořín - obec; zámek Kokořín, pochází přibližně z 18. století; restaurace Truhlárna, otevřeno 10:00÷18:00, www.truhlarna.kokorin.info
28,600 km	0010 cyklostezka	hrad Kokořín; otevřeno 9:00 ÷ 16:00; www.hrad-kokorin.cz ; dva prohlídkové okruhy I. - prohlídka s průvodcem starý palác, samostatně ochozy a vyhlídka z věže, za hradem vyhlídka Máchova skála - skálu pojmenovali studenti na začátku 20 století, někteří vykladači jeho díla jsou přesvědčeni, že zde sedával Mácha a psal své dílo Cikáni
29,200 km	0010 cyklostezka	rozcestník - cyklostezky 0010 a 142 (Kokořín dolina) - odbočíme vlevo na cyklostezku 142
29,800 km	142 cyklostezka	Tábořiště u splávky; pěšky možno navštívit skalní hrad Nedamy cca 400 m
31,200 km	142 cyklostezka	parkoviště Pokličky; pěšky možno navštívit skalní útvar Pokličky cca 250 m
32,400 km	142 cyklostezka	Vojtěchov, odbočíme vpravo na cyklostezku 0009
32,700 km	0009 cyklostezka	Vojtěchov - Boudecký mlýn
35,200 km	0009 cyklostezka	Obří hlava a žába; skalní útvar Průsečná skála
37,100 km	0009 cyklostezka	po projetí Františkovou alejí odbočíme na silnici vlevo směr Mšeno
38,300 km	0009 cyklostezka	Mšeno, náměstí Míru
39,500 km	po silnici	ATC Mšeno; kemp, ubytování - cíl trasy



výškový profil trasy M



výškový profil trasy K



výškový profil trasy Z



výškový profil cyklotrasy