

Úvod / Z. Valjent /	3
1. Historie lyžování / Z. Valjent /	5
2. Nebezpečí hor v zimě / V. Botlíková /	18
3. Sjezdové lyžování / T. Zimán /	30
4. Běh na lyžích / D. Psotová /	48
5. Snowboarding / A. Szabó /	60
6. Skialpinismus, skitouring a freeride / R. Lienert /	66
7. Rozcvičení a strečink / Z. Valjent /	76
8. Porovnání tělesné zátěže a finančních nákladů na lyžařském kurzu v ČR a v zahraničí / Z. Valjent /	79