

► Předmluva	9
► Co je vysokohorská turistika	10
Historie a vývoj vysokohorské turistiky	11
► Vybavení	15
Oblečení	15
Rady k nákupu oblečení a k oblékání	19
Mikroklima – nový přístup k oblékání	20
Boty	22
Návlaky	24
Batohy	25
Stany	27
Spací pytle	29
Rady pro výběr spacích pytlů	29
Vnější a vnitřní materiál	31
Termoizolační vlastnosti a náplně	33
Teplotní určení	34
Skladování a ošetřování	35
Karimatky	36
Doplňky	37
Vaňče	37
Zdroje světla	38
Lékárnička	38
Termosky, láhve na vodu	38
Orientační pomůcky	39
Jisticí a ochranné pomůcky	40
Přilby	40
Úvazky	40
Jisticí sety	43
Karabiny	48
Pomůcky na slanění či dojištění	50
Lana	51
Stoupací železa – mačky	52
Cepíny	54
Teleskopické hole	56
► Potřebné znalosti a dovednosti	59
Chůze a bezpečný pohyb v terénu	59
Horské chodníky	60
Výstup a sestup	60



Lezecký pohyb	62
Lezecký pohyb v terénu bez jištění	62
Základy pohybu na zajištěných cestách – jištění na ferratách	62
Zajištění v lezeckém terénu bez ocelového lana	65
Pohyb po sněhu, firmu a ledu	68
Pohyb v měkkém sněhu a firmu	68
Pohyb po tvrdém firmu a ledu	70
Chůze po ledovci	72
Pohyb v dalších druzích terénů	75
► Příprava akce a plánování túry	77
Vybavení na akci	80
Taktické rady k plánování	81
Nový přístup k plánování – metoda 3×3 podle Muntera	81
► Bezpečnost v horách	84
Nouzové signály	84
Jak se připravit na túru	85
Jak se chovat na vysokohorské túře?	86
Bezpečná chůze v horském terénu, používání holí	87
Postup mimo značené cesty	88
Pravidla pro stanování a bivakování	89
Chování při bouři a špatném počasí	90
Aklimatizace	92
První pomoc	95
► Tipy na túry	96
Italská stupnice pro zajištěné cesty	97
Rakouská stupnice pro zajištěné cesty	97
Horské oblasti a jejich charakteristika	98
Severní vápencové Alpy	98
Rakouské centrální Alpy	99
Jihovýchodní vápencové Alpy	99
Julské Alpy	99
Kamnické Alpy	100
Dolomity	100
Jihozápadní vápencové Alpy	101
Západní Alpy	102
Několik tipů na různě zajištěné cesty	102
Tip na týdenní dovolenou	106
► Fyzická příprava	109

► Přílohy	112
Příloha 1 – Vybavení pro vysokohorskou turistiku	112
Příloha 2 – Lékárnička	114
Příloha 3 – Zdroje informací o počasí a záchraně v horách na internetu .	117
► Literatura	119