

OBSAH

I. VŠEOBECNÁ ČÁST

Člověk a velehory	9
Horolezectví u slovanských národů	12
Vůdcovství ve velehorách	26
Ženy a horolezectví	29
Jaký má býti horolezec	37
Výstroj a výzbroj horolezce	43
Chůze v horách	54
Vliv vysokohorského podnebí na člověka	60

II. SKÁLA

Povšechně o skále. Druhy skály	67
Názvy skalních útvarů	70
Stupnice obtížnosti	80
Směr a cíl výstupu	84
Technika lezení	87
Družstvo do skal. Horolezec samotář	96
Navázání. Uzly. Spojení lan	100
Postup družstva ve skále. Jištění bez skob	104
Jištění se skobami	110
Výstup s umělými prostředky	115
Sestup a slánění	119
Příčné přechody pomocí lana	125
Travnaté srázy	128
Skála pod sněhem a v zimě	130

III. LED A SNÍH

Povšechné údaje o ledovcích	137
Zledovatělé skalní stěny	145

Ledovcové trhliny, sněhové mosty	146
Modré lupeny, ledovcové škrapy a tůně. Kajícíci	150
Morény	151
Sněhové převisy	152
Povšechně o výstupech v ledu a sněhu	153
Technika ledovcových výstupů	154
Družstvo do ledovců	163
Směr a doba výstupu	164
Orientace. Mapa, busola, výškoměr	169
Přechod plochého ledovce	174
Vlastní výstup. Sněhové převisy. Postup po hřebenu	176
Sestup. Sjíždění po firnových svazích	180
Použití lyží. Zimní výstupy na ledovcích	183

IV. NEBEZPEČÍ HOR

Objektivní a subjektivní nebezpečí	189
Pád kamení	191
Záchrana po zřícení	196
Pád do ledovcové trhliny a záchrana z ní	201
Laviny	204
Postup terénem ohroženým lavinami	208
Záchrana z laviny	212
Změna počasí	217
Noc ve velehorách	225
SOS v horách	228

V. SVĚTOVÁ HORSTVA A PRVOVÝSTUPY

Evropa — Asie	233
Afrika	261
Amerika	262
Australie a Jihomoří	265
Polární území	265