

OBSAH

ÚVOD	8
NEŽ VYRAZÍTE	10
DEN PO DNI	12
Každý má svůj úkol – Komu svěřit finance?	
JAKOU ROLI CHCEŠ HRÁT?	13
KARTOGRAFIE	15
Vyber si mapu – Šipky, puntíky a kroužky – Kde ji sehnat	
PROMIŇTE, KUDY NA SEVER?	20
Ztratil jsi busolu? – Všímej si písmen	
PŘEDPOVĚĎ POČASÍ	22
VYSOKÝ, NEBO NÍZKÝ TLAK?	24
OSMILISTÁ RŮŽE	25
VELKÉ BOTY PRO CHYTRÉ HLAVY	26
Identifikační portrét turistické boty – Náplast pro kamaráda	
CESTOVNÍ RANCE	28
Kapsy a kapsičky – Ochrana proti vodě	
CO DO BATOHU	30
KAMARÁDKA HŮL	32
Dvě slavné hole – Hole budoucnosti	
CO NA SEBE?	34
KDYŽ JE PŘES TŘICET...	36
... A KOLEM NULY	37
KOLA GUMOVÁ A KOLA ŽELEZNÁ	38
Jak cestovat	
UDRŽUJTE SE VE FORMĚ	40
Svaly v činnosti – Protahuj se a dýchej	
NA POCHOD!	43
Mravenčí a lví kroky – Nadechnout, počítat, vydechnout, nadechnout...	
ZLATÁ PRAVIDLA	46
ŘEKNI MI, JAK CESTUJEŠ, A JÁ TI POVÍM, KDO JSI.....	47
KDYŽ SE ŘEKNE TREKKING	51
NEOBVYKLÉ CESTY	52
Turistické značky – Vertikální značení – Horizontální značení – Šestero stezek – Křížem krážem po naší zemi	

DÍVEJ SE K ZEMI A MĚJ OČI OTEVŘENÉ	58
SLEDUJTE STOPY.....	59
Za ním – Copak jsi zvíře? – Budoucím stopařům	
JÉ, KOUKNI, CO TO LETÍ!.....	63
P. P. P. – První ptačí pomoc	
A NEHÝBAT SE!.....	65
Než stisknete spoušť – Fotografický slovníček	
ZPĚV PŘÍRODY	67
SÁČKY PLNÉ VŮNĚ	68
POZORUJEŠ, NEBO MÁŠ POCIT, ŽE JSI POZOROVÁN? ČILI: JE	
NEBEZPEČÍ TVÝM ŘEMESLEM?	69
TADY PŘESPÍME	71
Od hotelu k ubytovně – Agroturistika	
VELKÝ POCHOD	75
Kde se to slovo vzalo?	
HISTORIE TREKKINGU	78
Ani ženy nejsou pozadu	
AŽ NA VRCHOLKY HOR	80
SLEDUJTE VRSTEVNICE	81
NAUČTE SE VÁZAT UZLY	82
Pevné uzly – Smyčky – Výstavní uzly – Poutka – Zkracovací uzly – Spojky – Provazy místo hřebíků	
KLASICKÉ TRASY	86
NĚKOLIK NÁPADŮ NA TRASY PRO MLADÉ SVIŠTĚ	88
Pěšky až na vrchol Sněžky – Posázavskou stezkou – Jeskyní na lodi – Mezi rybníky – Nezapomenout na pas!	
STRAVOVÁNÍ NA POCHODU	93
Snídaně – Svačinka – Hlavní jídlo	
DOBRODRUŽSTVÍ NA DVOU KOLECH	95
Než šlápnete do pedálů – Pozor na značky	
ÚDRŽBA KOLA	98
Nepostradatelná taška	
DO SEDLA	100
Nejenom koně	
JEN SE TAK TROCHU SKLOUZNOUT	101
Podivné lyže?	
DOBRODRUŽSTVÍ VE MĚSTĚ	103
Orientační závod ve městě – Správně se říká... - Ptáci ve městě – Putování v síti	
DOKÁŽEŠ SE PŘIZPŮSOBIT	
KAŽDÝM PODMÍNKÁM?	105

SPOJENÍ.....	109
POZOR NA ÚRAZY	110
Au, teď jsem se řízl... - Achich, to byla šupa... - Aúúú, to pálí... - Babské rady: Ano, či ně? - Luplo to! - Jau, ta mě štípla...	
POZOR NA LAVINU!	115
Opatrnosti nezbyvá	
ČTYŘI STUPNĚ OBTÍŽNOSTI	116
DEŠTNÍK NESTAČÍ – PŘILBU S SEBOU	117
CESTOU NECESTOU.....	118
VZZÍÍ... ŘŘŘACH!	119
MILÝ DENÍČKU...	121
KAŽDÁ VĚC MÁ SVÉ MÍSTO...	122
TÁBOŘENÍ, MÁ LÁSKA	124
PLÁTĚNÁ STŘECHA	126
Stavba áčka – Stavba iglú	
DEJ SI ZÁLEŽET	127
Kolíky – Spací pytel – A ještě...	
TADY SE UTÁBOŘÍME.....	130
POZDRAV VLAJCE	131
S OHNĚM OPATRNĚ	132
Větve, větvičky, polena, polínka...	
HÁ DVĚ Ó.....	134
Čištění vody – Bez tekoucí vody	
NEJEN KONZERVY	137
Jak na to? – Ať žije rožeň! – Vejce po trapersku	
PRACKY VZHŮRU!	140
TÁBOŘENÍ A TECHNIKA	141
VIDĚT NA DÁLKU	142
TEČKY A ČÁRKY.....	143
LÍP NEŽ TARZAN	144
ZAČÍNÁJÍCÍ LUČIŠTNÍCI	145
Přilož šíp	
UŽ ŽÁDNÉ ŠTÍPANCE!	146
KDYŽ VENKU PRŠÍ	147
Kimovy hry	
SPOLEČNÉ PŘÍBĚHY	149
TÁBOROVÉ UMĚNÍ	150
MLADÍ HVĚZDÁŘI	151
VÍC HVĚZD, NEŽ SE ZDÁ	152
JSI DOBRODRUH, NEBO CESTOVATEL?	154