

Obsah

CO MÁ PŘI SOBĚ HOROLEZEC

- Co na sebe / 9
- Obuv / 11
- Batoh / 13
- Stan / 15
- Spacák / 16
- Karimatka / 18
- Sedací úvazek / 19
- Skoba / 19
- Expreska / 20
- Lano & uzel / 21
- Blokanty / 22
- Osma / 23
- Jistítka / 24
- Karabina / 25
- Reep šňůra / 26
- Popruhová smyčka / 27
- HMS / 28
- Hambály do ledu / 29
- Ledovcový šroub / 30
- Helma / 31
- Čelovka / 32
- Brýle, čepice, krém / 33
- Hole / 34

- Sněžnice / 36
- Lékárnička / 37
- Jiné pomůcky / 38

CO VIDÍ HOROLEZEC

- Hora / 41
- Lavina / 44
- Sníh / 45
- Horské slunce / 46
- Led / 47
- Oblaka / 49
- Fauna / 51
- Flóra / 53
- Tvář horolezce / 55

CO ČINÍ HOROLEZEC

- Přípravy / 59
- Skutečný cíl / 61
- Hlava v obavách / 63
- Cesta do hor / 65
- Orientace v mapě / 67
- Táboření / 70
- Strava / 72
- Hygiena / 74
- Probuzení / 76
- Noční výstup / 77
- Pocity / 79
- Fotografování / 83

Bivak /	87
Vrchol /	89
Cesta dolů /	92
Záchranné práce /	94
Zkušenosti /	96
Velehory /	98
Lidé doma čekající /	100
Suvenýry /	103