



OBSAH



Doba těšení

Plánování a vyhledávání	10
Kontrola výstroje	18
Co s sebou a jak si sbalit	33



Konečně vyrážíme!

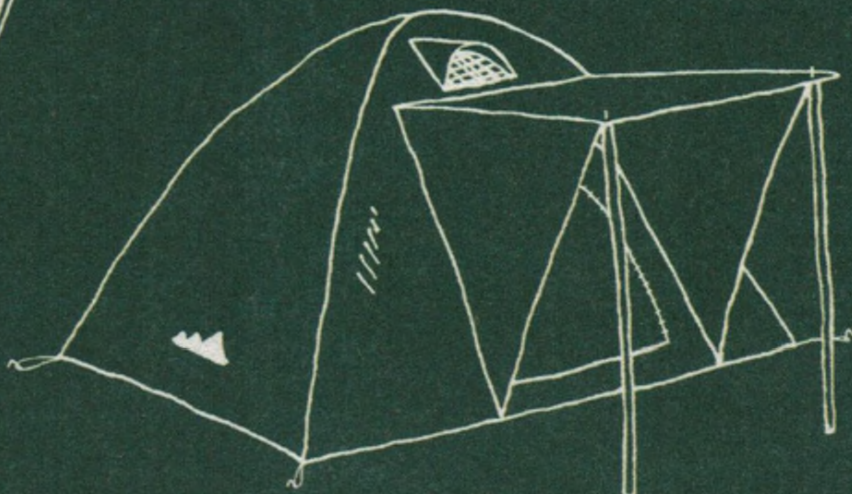
Pěší putování	44
Cyklistika a horská kola	62
Léčivé rostliny	69
Putování s dětmi	74



Tipy pro stanování

Vybavení a stavba stanu	82
Skládování věcí	95
Rychlí pomocníci	100





Tipy pro stravování

Kuchyně v přírodě	116
Příroda jako supermarket	128
Jak zacházet s ohněm	141

10 DŮVODŮ, proč...

...byste s sebou vždycky měli brát lepicí pásku	30
...byste s sebou vždycky měli mít gumičky do vlasů	66
...byste vždy měli mít v zavazadle pevný pytel na odpadky	96
...byste si vždycky měli přibalit kolíček na prádlo	138