

O B S A H.

	Str.	5
Předmluva	8	
Úvod	14	
Význam horolezectví	19	
Znalosti a způsobilosti horského turisty	22	
Péče o tělo	28	
Potrava	33	
Výstroj a výzbroj turistova	47	
Jak se chováti v horách	51	
S vůdcem či bez něho?	57	
Přenocování ve volné přírodě	59	
Velehorská květena	61	
V boji se živly	75	
Hora	88	
Padající kamení	99	
Chůze a slezání hor	136	
Zima	144	
Nebezpečí v horách v zimě	148	
Laviny	162	
Ledovce	174	
Seznam výzbroje a výstroje	175	
Seznam potravin		