

Prolog	4
O lezení	5
Začínáme s lezením	7
Základní techniky lezení	9
▪ Využívání chytů a stupů	9
▪ Jak se můžete držet	10
▪ Technika nohou	11
▪ Způsoby lezení	12
O jištění	17
Padání a pádový faktor	17
Jak se navázat	20
▪ Základní uzly	23
▪ Pomocné uzly	25
Myšlení a lezení	29
Co je štand	30
Co se dělá na štandu	32
Je jištění jistota?	35
Jak dávat jištění	36
▪ O skobách	36
▪ Nezatloukané věci	40
▪ Vklíněnce	40
▪ Zajišťování smyčkami	44
▪ Hodiny a hroty	45
▪ Zakládání uzlů	46
O slaňování	49
Malé zdi	53
Kolmé pastviny	57
Ledové stráně	59
Stoupání v ledu	60
Mixy	63
▪ Výstroj a výzbroj v mixech	64
Velké zdi (napsal Filip Šilhan)	67
Big Wall	67
▪ Skoby	68
▪ Friendi, stopeři, no prostě kamarádi	69
▪ Ostatní hardware	70
▪ Lana	72
▪ Smyce	73
▪ Sedáci	73
▪ Žebřiny a žebříci	73
▪ Ostatní softwear	74
▪ Nejdůležitější nakonec	78
▪ Voda	79
▪ Jídlo	79
Ledové pláně	83
Via ferraty	85
▪ Via ferrata nebo klettersteig	85
Tečka	88