

## OBSAH

Předmluva	3
Orientační mapa	6
Nejlepší trasy	8
Užitečné informace	10
Kategorie náročnosti	11
Symboly	13
Telefonní čísla na horskou službu	13
Trasy s GPS daty a souřadnice výchozích bodů	15
Horské chaty	22
Hotelská centra v údolí	24
veselá místa na úpatí hor	32
Ochrana přírody	41
Horskí vůdci	44
Nejvyhledávanější vrcholy s horským vůdcem	45
<b>Hovanské Vysoké Tatry</b>	
11.00 h Tichá dolina	48
10.00 h Kôprová dolina	51
10.30 h Temnosmrečinská dolina (Temné Smrečiny)	54
1.00 h Jamské pleso, 1448 m n. m.	57
7.00 h Kriváň, 2494 m n. m.	59
1.00 h Okolím Štrbského plesa	64
2.45 h Vodopád Skok, 1740 m n. m.	66
1.30 h Predné Solisko, 2093 m n. m.	68
7.00 h Bystrá lávka, 2300 m n. m.	70
2.30 h Popradské pleso, 1494 m n. m.	73
0.40 h Symbolický cintorín pod Ostrvou	76
1.00 h Hincova kotlina	80
5.30 h Kôprovský štít, 2367 m n. m.	82
6.15 h Rysy, 2503 m n. m., od jihu	84
4.45 h Ostrva, 1984 m n. m.	86
5.00 h Batizovská a Velická dolina	88
9.30 h Poľský hrebeň, Východná Vysoká a Prielom	90
2.00 h Hrebienok, 1285 m n. m.	94
8.00 h Slavkovský štít, 2452 m n. m.	96
2.00 h Vodopády Studeného potoka	98
5.45 h Veľká Studená dolina	100
5.30 h Malá Studená dolina	102
8.00 h Priečne sedlo, 2352 m n. m.	104
8.30 h Sedielko, 2372 m n. m.	107
1.30 h Tatranská Lomnica a okolí	110
2.00 h Skalnaté pleso, 1751 m n. m.	112
0.30 h Lomnické sedlo a Veľká Lomnická veža, 2215 m n. m.	114

28	6.30 h	Veľká Svišťovka, 2038 m n. m.	118
29	6.30 h	Dolina Zeleného plesa	120
30	2 dny	Jahňací štít, 2230 m n. m.	124

### Belianské Tatry

31	3.30 h	Dolina Siedmich prameňov	126
32	6.30 h	Monkova dolina	128
33	5.30 h	Zadné Medodoly	131

### Dvě velké severní doliny

34	4.00 h	Javorová dolina	134
35	5.30 h	Bielovodská dolina	136

### Polské Tatry / Tatry Polskie

36	4.00 h	Rusinowa Polana	138
37	2.00 h	Nosal, 1206 m n. m.	140
38	2.00 h	Kalatówki	142
39	6.30 h	Giewont, 1895 m n. m.	144
40	4.00 h	Kasprowy Wierch, 1987 m n. m.	148
41	6.15 h	Świnica, 2301 m n. m.	151
42	6.00 h	Dolina Gąsienicowa	154
43	2 dny	Zawrat, 2159 m n. m., a Mały Kozi Wierch, 2228 m n. m.	156
44	5.30 h	Dolina Pięciu Stawów Polskich	160
45	2 dny	Kozi Wierch, 2291 m n. m.	164
46	2 dny	Krzyżne, 2112 m n. m.	168
47	2 dny	Orla Perc	171
48	2 dny	Szpiglasowy Wierch, 2172 m n. m.	176
49	9.30 h	Wrota Chatubińskiego, 2030 m n. m.	179
50	2 dny	Morskie Oko a Rysy, 2503 m n. m.	182

Slovníček	186
Rejstřík	188