

# OBSAH

Úvodem (Dr. Jos. Dostál) . . . . .	3, 5
Horolezecká abeceda . . . . .	6
O výzbroji . . . . .	7
Lano . . . . .	7
Karabiny . . . . .	8
Lezečky . . . . .	9
Horolezecké boty . . . . .	9
Oblek . . . . .	9
Kladivo . . . . .	10
Skoby . . . . .	10
Batoh . . . . .	11
Strava . . . . .	11
Cvičení . . . . .	12
Horolezecké skalní názvosloví . . . . .	12
Základní horolezecká pravidla . . . . .	14
Lezení očima . . . . .	14
Zásada tří bodů . . . . .	14
Možnosti návratu . . . . .	15
Vyvážení . . . . .	15
Lezecká technika . . . . .	15
Komín . . . . .	15
Spára . . . . .	16
Stěna, převis a plotny . . . . .	17
Hřebínek . . . . .	18
Lámavost skály . . . . .	18
Lanová technika . . . . .	19
Uzly . . . . .	19
Postup při lezení . . . . .	21
Jištění . . . . .	22
Umělé stupy, spodní tahy a pater-noster . . . . .	24
Slanění . . . . .	26
Travers ze slanění . . . . .	29
Zábradlí . . . . .	30
Prusíky . . . . .	30
Kladkostroj . . . . .	31
Pískovcová technika . . . . .	31
Horolezecká tréma . . . . .	34
Postup při cvičení . . . . .	34