

OBSAH.

	Strana
Úvod	3
I. 1. Pojem turistiky a turisty	7
2. Význam a cena turistiky	10
3. Výchova k turistice	13
II. Přípravy na cestu, teoretické a praktické	14
1. Orientace	15
2. Čtení map	16
3. Značky turistické	18
4. Turistická meteorologie	19
5. Duch krajiny, průvodce a jízdni řády	20
6. Individualismus a kolektivismus v tu- ristice	21
7. Cestovní plán	22
8. Cvik-trening	23
9. Turistická výzbroj: boty, šaty, prádlo, bafoh atd.	24
III. Výkon turistiky	28
1. Chůze, zastávky a odpočinky	28
2. Ubytování (noclehování)	29
3. Stravování a hygiena. Úrazy	30
4. Styk společenský a turistická kázeň ..	31
5. Spolky turistické	32
IV. Turistická literatura	34
Doslov	35

