
OBSAH:

Turistika — příležitost pro každého	9
O lyžařské turistice trochu více	12
Kdo se rozhodl pro lyžařskou turistiku, má na vybranou	17
Základní formy v lyžařské turistice	17
Náročné formy činnosti v lyžařské turistice	21
Klasifikace, výkonnostní odznaky a lyžařská turistika	24
Kde vyjet první bílou stopou?	26
Správné vybavení — cesta k úspěchu	28
Výzbroj	29
Speciální doplňky vybavení	38
Výstroj	40
Aby jízda na lyžích byla radostí	45
K technice jízdy na lyžích v lyžařské turistice	47
Základní pohyby s lyžemi na nohou.	50
Obraty na místě	51
Pohyb po rovině — chůze, aplikace běhu na lyžích	53
Výstupy	59
Sjíždění	61
Změny směru jízdy	67
Brzdění	73
Některé další doplňující prvky	76
Několik poznámek k výcviku v jízdě na lyžích	79
Ještě k taktice jízdy v terénu	81
Trochu praktických rad	83
Jak se připravit na výlet	83
Krizové situace	87
Subjektivní a objektivní příčiny krizových situací	88
Přenocování v zimní přírodě	94
Stan a sněhové stavby	97
Mazání lyží	101
I lyže a boty chtějí péči	106
Oprávečenská výbava	107

Balíček první pomoci	108
Jak za sněhem	108
Jak nosíme lyže	11

Přehled terénů v ČSR vhodných pro lyžařskou turistiku 114

Terény v horách

Krušné hory	115
Děčínská vrchovina	117
Lužické hory — Ještědský hřbet	118
Jizerské hory	119
Krkonoše	122
Broumovská vrchovina	125
Orlické hory	127
Králický Sněžník	128
Hrubý Jeseník	129
Rychlebské hory	130
Nízký Jeseník	131
Beskydy a Javorníky	132
Bílé Karpaty	135
Novohradské hory	136
Šumava	137
Český les	139
Českomoravská vrchovina	140

Další terény pro lyžařskou turistiku

Krkonošské podhůří	142
Terény pro Prahu	143
Železné hory, České středohoří a Doupovské vrchy	145
Drahanská vrchovina	145
Hostýnské vrchy a Vizovická vrchovina	146
Terény pro Brno	147
Chřiby a Ždánický les	147