

# OBSAH

ZIMNÍ TURISTIKA . . . . .	5
TĚLESNÁ PŘÍPRAVA . . . . .	7
<i>Technika lyžování při turistice</i> . . . . .	8
PĚŠÍ TURISTIKA V ZIMĚ . . . . .	31
KULTURNĚ POZNÁVACÍ ČINNOST . . . . .	34
ODBORNĚ TECHNICKÉ ZNALOSTI . . . . .	38
<i>Vybavení pro turistiku na lyžích</i> . . . . .	38
<i>Mazání lyží</i> . . . . .	47
<i>Zimní turistické akce</i> . . . . .	50
<i>Orientace a topografie</i> . . . . .	57
<i>Předpovídání počasí</i> . . . . .	62
<i>Stanování a bivačování</i> . . . . .	63
<i>Vaření na zimních túrách</i> . . . . .	70
<i>Oheň na sněhu</i> . . . . .	73
<i>Stravování</i> . . . . .	75
<i>Zdravověda</i> . . . . .	79
<i>Zimní nebezpečí hor</i> . . . . .	81
<i>První pomoc</i> . . . . .	87
SOUTĚŽE A HRY . . . . .	93