

## OBSAH:

<b>Turistika – příležitost pro každého</b> . . . . .	9
<b>O lyžařské turistice trochu víc</b> . . . . .	12
<b>Kdo se rozhodl pro lyžařskou turistiku má na vybranou</b> . . . . .	18
Základní formy v lyžařské turistice . . . . .	20
Náročné formy činnosti v lyžařské turistice . . . . .	24
Klasifikace, výkonnostní odznaky a lyžařská turistika . . . . .	27
Kde vyjet první bílou stopou? . . . . .	30
<b>Správné vybavení – cesta k úspěchu</b> . . . . .	32
Výzbroj . . . . .	33
Speciální doplňky vybavení . . . . .	42
Výstroj . . . . .	43
<b>Aby jízda na lyžích byla radostí</b> . . . . .	50
K technice jízdy na lyžích v lyžařské turistice . . . . .	52
Základní pohyby s lyžemi na nohou . . . . .	55
Obraty na místě . . . . .	56
Pohyb po rovině – chůze, aplikace běhu na lyžích . . . . .	57
Výstupy . . . . .	64
Sjíždění . . . . .	66
Brzdění . . . . .	72
Změny směru jízdy . . . . .	76
Některé další doplňující prvky . . . . .	84
Několik poznámek k výcviku v jízdě na lyžích . . . . .	86
Ještě k taktice jízdy v terénu . . . . .	89
<b>Trochu praktických rad</b> . . . . .	91
Jak se připravit na výlet na lyžích . . . . .	91
Krizové situace a jejich příčiny . . . . .	95
Subjektivní a objektivní příčiny krizových situací . . . . .	96
Přenocování v zimní přírodě . . . . .	101
Stan a sněhové stavby . . . . .	105
Mazání lyží . . . . .	108
I lyže a boty chtějí péči . . . . .	113
Opráveřenská výbava . . . . .	114
Balíček první pomoci . . . . .	115
Jak za sněhem . . . . .	115
<b>Přehled terénů v ČR vhodných pro lyžařskou turistiku</b> . . . . .	121
Terény v horách . . . . .	
Krušné hory . . . . .	122
Děčínská vrchovina . . . . .	124
Lužické hory – Ještědský hřbet . . . . .	124
Jizerské hory . . . . .	126

Krkonoše . . . . .	129
Broumovská vrchovina . . . . .	132
Orlické hory . . . . .	134
Králický Sněžník . . . . .	135
Hrubý Jeseník . . . . .	136
Rychlebské hory . . . . .	138
Nizký Jeseník . . . . .	139
Jablunkovská vrchovina, Beskydy, Vsetínská hornatina a Javorníky . . . . .	140
Bílé Karpaty . . . . .	143
Novohradské hory . . . . .	144
Šumava . . . . .	145
Český les . . . . .	147
Českomoravská vrchovina . . . . .	148
Další terény pro lyžařskou turistiku	
Krkonošské podhůří . . . . .	151
Terény pro Prahu . . . . .	151
Železné hory, České středohoří a Doupovské vrchy . . . . .	153
Drahanská vrchovina . . . . .	153
Hostýnská vrchovina a Vizovická vrchovina . . . . .	154
Terény pro Brno . . . . .	155
Chřiby a Ždánický les . . . . .	155