

# OBSAH

ZIMNÍ TURISTIKA . . . . .	5
TĚLESNÁ PŘÍPRAVA . . . . .	7
<i>Technika lyžování při turistice</i> . . . . .	9
PĚŠÍ TURISTIKA V ZIMĚ . . . . .	33
KULTURNĚ POZNÁVACÍ ČINNOST . . . . .	36
ODBORNĚ TECHNICKÉ ZNALOSTI . . . . .	40
<i>Vybavení pro turistiku na lyžích</i> . . . . .	40
<i>Mazání lyží</i> . . . . .	49
<i>Zimní turistické akce</i> . . . . .	52
<i>Orientace a topografie</i> . . . . .	59
<i>Předpovídání počasí</i> . . . . .	64
<i>Stanování a bivakování</i> . . . . .	65
<i>Vaření na zimních túrách</i> . . . . .	73
<i>Oheň na sněhu</i> . . . . .	76
<i>Stravování</i> . . . . .	78
<i>Zdravověda</i> . . . . .	81
<i>Zimní nebezpečí hor</i> . . . . .	84
<i>První pomoc</i> . . . . .	90
SOUTĚŽE A HRY . . . . .	96