

OBSAH

I. VŠEOBECNÁ ČÁST

<i>Zeměpisný obraz Liptovských holí</i>	3
<i>Geologie Liptovských holí</i>	7
<i>Podnebí v Liptovských holích</i>	9
<i>Květena Liptovských holí</i>	12
<i>Zvířena Liptovských holí</i>	17
<i>Příchody do Liptovských holí a ubytování v nich</i>	21
<i>Státní hranice</i>	22

II. ZÁPADNÍ LIPTOVSKÉ HOLE — ROHÁČE

<i>Celková situace</i>	24
<i>Značené cesty</i>	26
<i>Doliny</i>	27
<i>Cesty dolinami na horská sedla</i>	
1. Suchá dolina (Trnovecká)	30
2. Jalovecká dolina	36
3. Žiarska dolina	40
4. Studená či Roháčská dolina	44
5. Smutná dolina	53
6. Spálená dolina	57
7. Látaná dolina	61
8. Blatná a Mihulčia dolina. Oravice	66
9. Tichá dolina (oravická)	69
10. Bobrovecká dolina	73
11. Suchá dolina (oravická)	76
12. Juráňova dolina	77

Vrcholy a hřebeny

1. Sivý vrch	83
2. Osobitá	92
3. Šindlovec a Zábrat	105
4. Salatín	107
5. Rákon a Volovec	116
6. Roháč a Plačlivô	120
7. Predné Zelenô, Tri Kopy, Hrubá Kopa a Baníkov	125
8. Pachol'a, Príslop a Ráztoka	132
9. Bobrovec či Jambor a Velká Furkaška	136
10. Skorušina	140
11. Oravická Magura	146

III. VÝCHODNÍ LIPTOVSKÉ HOLE

<i>Celková situace</i>	150
<i>Značené cesty</i>	151
<i>Doliny a dolinné cesty</i>	
1. Cesta slobody	152
2. Cesta z Pribyliny k ústí Jamnické doliny a k Harichovu letovisku	157
3. Ze zastávky Podtureň-Lipt. Ján k Harichovu letovisku	159
4. Jamnická dolina	160
5. Račková dolina	165
6. Bystrá dolina	169
7. Kamenistá dolina	169
8. Tichá dolina	169

Vrcholky a hřebeny

1. Baranec	174
2. Žiarske sedlo	180
3. Otrhance	182
4. Bystrá	188
5. Hlína	201
6. Hlavní neboli pohraniční hřeben Liptovských holí	202
7. Liptovské kopy	212

IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST

<i>Přechody z Roháčů k hlavní trati Žilina—Košice</i>	216
<i>Přechody z Roháčů do Vysokých Tater</i>	218
<i>Přechody od chaty k chatě</i>	218
1. Pohodlné i pro nejslabší turisty	219
2. Cesta pro vytrvalé turisty přes vrchy	221
<i>Hlavním hřebenem Liptovských holí</i>	
1. Hřebenovka bez sestupů do dolin	226
2. Hřebenovka se sestupy	228
<i>Hlavním i postranními hřebeny Liptovských holí</i>	229
<i>Liptovské hole v zimě</i>	231
<i>Rozvrhy tur</i>	240