



1 PRŮKOPNÍCI HORSKÝCH VÝŠIN

První dobrodruzi

2 POHOŘÍ

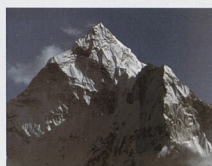
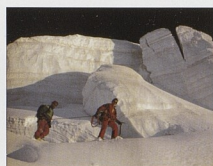
8 Velká pohoří Země
 Utváření hor
 Ledovce
 Sníh
 Laviny
 Horské prostředí
 Horská flóra
 Horská fauna
 Krystaly a hledačí křišťálu

3 HORY A ZÁBAVA

18 Túry
 20 Ferraty
 26 Lezení
 32 Alpinismus
 33 Skluzné sporty
 36 Zimní horolezectví
 40 Sporty v divoké vodě
 46 Letecké sporty
 52 Horské kolo

4 VÝBAVENÍ

56 Obuv 76
 58 Batohy 78
 60 Oblečení 80
 62 Úvazky 84
 64 Boty na lezení (lezečky) 86
 66 Lano 88
 68 Cepín 92
 70 Mačky 94
 72 Karabiny 96
 Kotvící prvky 98
 Brzdy a jistící prvky 100
 A hlava? 104
 Chodili jsme po sněhu 106
 Rukavice, čepice, návleky 108
 Bezpečnostní vybavení 110
 Normy 112



5 JIŠTĚNÍ

Navazování	116
Uzly	118
Jištění prvolezce	120
Zacvakávání karabin	122
Umístění jisticích bodů	124
Štand a jištění druhého	128
Slaňování	132
Spouštění	134

6 POSTUP

Jak se postavit na skálu	140
Chyty a stupy	142
Správně lézt	146
Chůze po horách	150
Chůze po sněhu	154
Jištění na sněhu	156
Postup na ledu	158
Lezení po ledu	160
Jištění na ledu	162
Hrudní smyčky	164
Hřebený	166
Členitý terén a míxy	169
Pohyb po ledovci	172

7 VOLBA A PŘÍPRAVA

Cesty	178
Lezecký průvodce	182
Podmínky a rizika	184
Jaké bude počasí?	186
Zimní počasí v Alpách	188
Letní počasí v Alpách	190
Kartografie	192
Orientace	194
Etika a chování	198
Člověk a nadmořská výška	200
Děti a hory	208

8 HORY SNŮ

Himálaje v Nepálu	214
Everest	216
Garhwal	217
Karakorum	218
Pohoří Ruska a centrální Asie	219
Penninské Alpy	220
Dolomity	221
Hory a poušť	222
Arktická pohoří	223
Kordillery	224
Patagonie	225

Zdroje fotografií	226
Bibliografie	227
Slovníček	228