

	Roháč	71	
	Žibrid	79	
	Zliechovská hornatina, Malá Magura		82
	Rohatá skala	82	
	Strážov	88	
	Magura	94	
	Trenčianska vrchovina, Nitrické vrchy		101
	Vápeč	101	
	Čierny vrch	109	
	Rokoš	113	
	Baske	118	
	Ostrý vrch	121	
	Návrhy vychádzok a túr z jednotlivých východísk	126	
	Opisy miestnych značkových chodníkov v kúpeľných mestách	133	
III.	Mototuristika	143	
	Základná charakteristika	143	
	Služby mototuristom	144	
	Návrhy mototuristických trás a okruhov	145	
	Cykloturistika	153	
IV.	Vodná turistika a vodné športy	159	
V.	Horolezecké možnosti	163	
VI.	Zimná turistika a lyžovanie	164	
	Celková charakteristika	164	
	Charakteristika lyžiarskych terénov v oblasti	165	
	Zjazdové lyžovanie	168	
	Lyžiarska turistika	168	
	Zoznam osobných horských dopravných zariadení	171	
VII.	Index turistických zaujímavostí	174	
VIII.	Index praktických informácií	177	
C.	Miestopisný zoznam	179	