
OBSAH

Ú v o d	3
Druhy turistiky a rozvoj zdatnosti a zdravia	5
Všestranné využívanie obsahu turistiky	20
Kontrola účinnosti našej turistickej činnosti	26
Všestranná telesná príprava	33
Turistika, zdravie a osobnosť	37
Z h r n u t i e	40