

**Obsah:**

strana

Úvod	4
1. Formy turistiky	5
1.1. Pěší turistika (Korvas)	5
1.2. Cykloturistika (Hřebíčková)	13
1.3. Vodní turistika (Nováková)	36
1.4. Horolezectví a Vysokohorská turistika (Lienerth)	50
1.5. Zimní turistika (Korvas)	59
1.6. Skitouring, Skialpinismus, Freeriding (Lienerth)	72
2. Výzbroj a výstroj pro aktivity v přírodě	88
2.1. Materiály používané pro výzbroj a výstroj (Došla)	88
2.2. Základy správné výstroje pro aktivity v přírodě (Korvas)	91
2.3. Základní výzbroj (Korvas)	92
2.4. Stravování při aktivních formách turistiky (Korvas)	104
3. Orientace v přírodě podle buzoly, mapy a moderních navigačních systémů (Ondráček)	106
4. Základní zákonné podmínky pobytu a pohybu ve volné přírodě (Korvas)	116
5. Cestovní pojištění pro aktivity v přírodě (Došla)	118
6. Netradiční aktivity cestovního ruchu v přírodě	123
6.1. Windsurfing (Lukášek)	123
6.2. Surfing (Babič)	132
6.3. Powerkiting (Strachová)	143