

O B S A H.

Předmluva	Str. 5
Úvod	" 8
Význam horolezectví	" 14
Znalosti a způsobilosti horského turisty	" 19
Péče o tělo	" 22
Potrava	" 28
Výstroj a výzbroj turistova	" 33
Jak se chováti v horách	" 47
S vůdcem či bez něho?	" 51
Přenocování ve volné přírodě	" 57
Velehorská květena	" 59
V boji se živly	" 61
Hora	" 75
Padající kamení	" 88
Chůze a slezáni hor	" 99
Zima	" 136
Nebezpečí v horách v zimě	" 144
Laviny	" 148
Ledovce	" 162
Seznam výzbroje a výstroje	" 174
Seznam potravin	" 175