



14/10562

Předchozí stránka Via ferrata
v Rakousku
Nahoře Táboření v Norsku s výhledem
na západ slunce
Vlevo dole Putování na sněžnicích
čerstvým prašanem v Rakousku
Vpravo dole Koupání v horkém
prameni na Islandu

Obsah

Úvod	8	Silniční cyklistika	68
Chůze	12	Canyoning	74
Bruslení	18	Jachting	78
Kanoistika	22	Paddleboarding	84
Pozorování divoké přírody	28	Sjezdové lyžování	88
Paragliding	34	Táboření v divočině	94
Sběr potravy na pobřeží	38	Horké prameny	100
Lezení	42	Bouldering	104
Polární záře	48	Venkovní plavání	110
Lesní koupel	54	Bahenní koupele	116
Přístrojové potápění	58	Pozorování ptáků	120
Trailový běh	64	Lezení na ledu	126

Jízda na kajaku	130	Pozorování mořských živočichů	188
Lanový skluz (zipline)	136	Jeskyňářství	194
Pozorování hvězd	140	Surfování	198
Rafting na divoké vodě	146	Botanika	204
Treking	150	Sáňkování	210
Kiteboarding	156	Horská cyklistika	214
Via ferrata	162	Horolezectví	220
Coasteering	168	Windsurfing	226
Chůze na sněžnicích	174	Pěší turistika	230
Sběr lesních plodů	178	Zimní plavání	236
Běh na lyžích	184	Šnorchlování	242

Poznámka

Kniha vychází z anglosaského vymezení Evropy, které se odlišuje od českého geografického členění.

Do Evropy tak autoři řadí také
Kypr, Ázerbájdžán, Gruzií,
Arménií a severní část Kavkazu.

Bezpečnostní doporučení

Outdoorové rekreační aktivity mohou být ze své podstaty riskantní. Všichni jejich účastníci musejí přijmout zodpovědnost za vlastní činy a bezpečnost. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy, poraďte se se svým lékařem, než se outdoorových aktivit zúčastníte. Informace v této knize nenahradí spolehlivé posouzení a odpovědné rozhodnutí, které pomůže snížit riziko, není tu ani prostor pro popis veškerých nebezpečí souvisejících s těmito aktivitami. Autor ani nakladatelství nezodpovídají za žádné ztráty či škody údajně vzniklé na základě informací či návrhů v této knize. Zjistěte si co nejvíce o outdoorové rekreační činnosti, které se účastníte, připravte se na nečekané a buďte obezřetní. Odměnou vám budou bezpečnější a radostnější zážitky.