


- 
- 7 **Zamiast wstępu,
czyli o pisaniu tej książki**
- 9 **Z mojego górskiego życiorysu – lekcja
życia z Broad Peakiem w tle**
- 14 **Bez żelaza ani rusz, czyli
o wysokogórskim żywieniu**



- 29 **Kaukaskie Betlejem**
Kazbek (Gruzja)
- 91 **W dżungli u Papuasów**
Piramida Carstensa
/Puncak Jaya (Indonezja)
- 177 **Wulkan, co z morza wyrasta**
Teide (Wyspy Kanaryjskie)
- 215 **Zew połonin**
Bieszczady (Polska)
- 265 **Z pingwinem w plecaku**
Mount Vinson (Antarktyda)
- 369 **Via Ferraty – nie tylko dla orłów**
Dolomity (Włochy)
- 403 **Schody w bambusowym lesie**
Annapurna Base Camp
(Nepal)



- 458 **Termometr kontra wiatr
– tabela temperatur odczuwalnych**
- 459 **Górski słowniczek**
- 467 **Podziękowania**