

Spis treści

O przewodniku	11
Informacje wstępne	12
Układ treści	12
Charakter informacji praktycznych	12
Specyfika opisów tras górskich	13
I. OGÓLNE INFORMACJE O REGIONIE	15
1. Środowisko przyrodnicze	15
Bajkał i okolice	15
Jak powstał Bajkał?	17
Co zachwyca geologów?	18
Klimat	20
Jezioro Bajkał	23
Rzeki	36
Wody mineralne	38
Ekosystem Bajkału	39
Flora Przybajkala	45
Fauna Przybajkala	49
Zagrożenia środowiska	52
Ochrona przyrody	54
2. Historia	58
Najdawniejsze dzieje	58
Wędrowki ludów	60
Kolonizacja rosyjska	62
Rozwój ekonomiczny Przybajkala	66
Wydarzenia początku XX wieku	69
Historia najnowsza	72
3. Kultura i etnografia	79
Kto mieszka nad Bajkałem?	79
Bajkałscy aborygeni	80
Kultura materialna Buriatów	84
Religie	89

Święta, tradycje, zwyczaje.....	99
Kuchnia regionalna	103
4. Współczesność	110
Społeczeństwo	110
Gospodarka	112
Sytuacja ekonomiczna ludności	118
Obraz miast	119
Życie na wsi	122
II. INFORMACJE PRAKTYCZNE	126
1. Przed wyjazdem	126
Formalności wizowo-paszportowe	126
Ekwipunek	129
Źródła informacji, mapy	130
Pora wyjazdu	132
Szczepienia	133
Pieniądze i budżet	133
2. Dojazd i powrót	135
Warianty podróży	135
Podróż koleją	137
Podróż samolotem	145
3. Na miejscu	147
Transport lokalny	147
Noclegi	152
Zakupy i gastronomia	156
Język i kontakty z miejscowymi	159
Telefony, poczta, Internet	161
Zachowanie w górach	162
Bezpieczeństwo	165
Służby ratownicze i opieka medyczna	167
Inne	169
III. PODRÓŻOWANIE PO REGIONIE	171
1. Irkuck i okolice	172
Historia miasta	172

Irkuck dzisiaj	175
Zwiedzanie	177
Inne ciekawe miejsca w Irkucku	192
Muzea, teatry, kina	195
Informacje praktyczne	199
Okolice Irkucka	208
Muzeum Architektury i Etnografii „Talcy”	208
Angarsk	209
Usole Syberyjskie	211
Wierszyna	214
2. Wyspa Olchon	220
Informacje ogólne	220
Warunki naturalne	220
Historia	224
Olchon dzisiaj	226
Podróżowanie	201
Transport	228
Realia podróżowania	229
Propozycje tras	230
Opis turystyczny	231
Trasa samochodowa Irkuck – wyspa Olchon	231
Chużyr	233
Najciekawsze miejsca Olchonu	239
3. Góry Nadmorskie	244
Informacje ogólne	244
Warunki naturalne	244
Historia	245
Podróżowanie	246
Transport	246
Realia podróżowania	247
Opis turystyczny	247
Trasa samochodowa Irkuck – Listwianka	247
Listwianka	248
Pieszy szlak Listwianka – Bolszyje Koty	256
Bolszyje Koty	257

Pieszy szlak Bolszyje Koty – Bolszoje Gołoustnoje	259
Bolszoje Gołoustnoje.....	261
Zatoka Piaszczysta.....	265
4. Kolej Krugobajkalska	268
Informacje ogólne	268
Warunki naturalne	268
Historia	269
<i>Krugobajkałka</i> dzisiaj.....	271
Podróżowanie.....	272
Transport	272
Realia podróżowania	272
Najciekawsze miejsca na trasie	274
Port Bajkał.....	274
Kułtuk.....	282
5. Chamar-Daban	285
Informacje ogólne	285
Warunki naturalne	285
Historia	287
Podróżowanie.....	287
Transport	287
Realia podróżowania	288
Opis turystyczny	289
Trasa samochodowa Irkuck – Sludianka	289
Sludianka	290
Szlaki górskie w okolicach Piku Czerskiego	297
Bajkalsk.....	307
Trasy górskie w okolicach Bajkalska	309
Wydrino i okolice	316
Trasy górskie w rejonie rz. Śnieżnej	317
Tanchoj	323
Babuszkin/Mysowaja	324
6. Dolina Tunkińska i Tunkińskie Golce	326
Informacje ogólne	326
Warunki naturalne	326
Historia	333

Współczesność.....	335
Podróżowanie.....	336
Transport	336
Realia podróżowania.....	337
Propozycje tras.....	338
Opis turystyczny	339
Droga do Tunki	339
Tunka.....	341
Arszan	342
Dolina Kyngargi i szlaki górskie w okolicach Arszanu.....	348
Dolina rzeki Zun-Chandagaj i szczyt SOAN.....	358
Żemczug i źródło Wyszka.....	362
Kyren	365
Turan	367
Niłowaja Pustyn'	367
Chojto-Gol.....	370
Górskie uzdrowisko Szumak	371
Pieszy szlak do Szumackich Źródeł.....	373
Mondy.....	379
Munku Sardyk.....	380
Szlak pieszy na Munku Sardyk	381
7. Ułan Ude i okolice	385
Historia miasta	385
Ułan Ude dzisiaj	386
Transport	388
Zwiedzanie.....	389
Muzea, teatry, kina.....	394
Informacje praktyczne	395
Okolice Ułan Ude.....	399
Dacan w Iwołgińsku	399
Wsie starowierców	403
Delta Selengi	408
8. Półwysep Święty Nos i okolice	410
Informacje ogólne	410
Płw. Święty Nos.....	410

Zatoka Barguzińska i Cziwyrkujka	413
Podróżowanie.....	417
Transport	417
Realia podróżowania.....	417
Opis turystyczny	418
Droga na Święty Nos.....	418
Ust'-Barguzin	422
Przesmyk Cziwyrkujski	426
Szlak: Zatoka Kuftuk – Monachowo – Kurbulik – Zatoka Zmiejnaja.....	428
Zatoka Zmiejnaja.....	432
Pieszy szlak na G. Makarowa	434
Wyspy Uszkanie	435
Dolina Barguzińska.....	436
9. Północne Przybajkale	442
Informacje ogólne	442
Przyroda	442
Historia.....	445
Współczesność.....	448
Podróżowanie.....	448
Transport	448
Realia podróżowania.....	449
Opis turystyczny	449
Siewierobajkalsk.....	449
Niżnieangarsk	454
Okolice Niżnieangarska	456
Północno-zachodni brzeg Bajkału	457
Bajkalskoje	458
Szlak na Górę Czerskiego.....	461
Północno-wschodni brzeg Bajkału	467
SUPLEMENT	471
Trasy podróżowania po regionie.....	471
Bajkał zimą.....	485
Rozmówki polsko-rosyjskie.....	488
Bibliografia	504
Indeks nazw geograficznych	509