

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Zasięg przewodnika	5
Jak korzystać z przewodnika	6
Dokąd i kiedy się wybrać	10
Ogólne wskazówki dla podróżujących po Andach.....	11
Planowanie wyprawy wysokogórskiej.....	15
Czynniki ryzyka i warunki wspinaczkowe.....	20
Wypożyczenie.....	23
Praktyczne rady na duże wysokości.....	24
Wpływ na środowisko naturalne. Turystyka odpowiedzialna.....	25
Narciarstwo wysokogórskie	26
 Wenezuela	 30
Kolumbia	39
Ekwador	49
Północne Peru	64
Południowe Peru	132
Boliwia	156
Cordillera Occidental	185
Puna de Atacama	205
Andy Wysokie	242
Maule i Los Lagos	275
Patagonia i Ziemia Ognista	302
 Dodatki	 341
Najwyższe szczyty Andów	341
Krótką historia wspinaczki w Andach.....	348