

SPIS TREŚCI



386406

Wstęp, czyli o czym i dla kogo jest ta książka	8
Poradnik górski dla zielonych	10
AHOJ, PRZYGODO!	12
Jak zaplanować górski wypad?	12
Świat nie kręci się wokół Giewontu	14
Kołdra nie pyta. Kołdra rozumie	18
Czy ten szlak jest trudny?	21
Przepraszam, którędy na szczyt?	26
Pogoda, pogoda, każdej chwili szkoda	33
Górski savoir-vivre	36
Czego nie robić w górach?	40
Jak dzięki lenistwu zdobywać szczyty	44
GÓRSKIE ZAGROŻENIA	48
Pierwszy raz w górach, czyli czy jest się czego bać?	48
Najgorszy, proszę pana, jest wiatr. I chłód, i deszcz, no i burza	50
Kiedy żar leje się z nieba	53
Wysoko i ślisko, czyli jak nie poddać się grawitacji	56
Nie można głośno ani przytulać	60
Nie taka zima straszna!	62

GÓRSKI EKWIPUNEK.....	64
-----------------------	----

Zanim wydasz fortunę w sklepie turystycznym	64
---	----

Warstwa do warstwy	66
--------------------------	----

Jakie spodnie wybrać?	68
-----------------------------	----

Od stóp do głów.....	70
----------------------	----

Warstwa druga z plecaka mruga	72
-------------------------------------	----

Czym się chronić przed kaprysami pogody?	74
--	----

Plecak, który nie złamie cię wpół	78
---	----

Wysokie czy niskie, oto jest pytanie	82
--	----

Zimna woda zdrowia doda	86
-------------------------------	----

Apteczka	87
----------------	----

O czym jeszcze pamiętać podczas pakowania plecaka?.....	90
---	----

Górskie wędrówki dla zielonych	93
--------------------------------------	----

Indeks.....	302
-------------	-----