

**trek****TATRY WYSOKIE W PIGUŁCE** 16**TATRY WYSOKIE** 18**TOPOGRAFIA** 18**TATRY WYSOKIE** 19**JAK POWSTAŁY TATRY** 20**KLIMAT** 23**PRZYRODA OŻYWIONA** 23**OCHRONA PRZYRODY W TATRACH** 30**PRZYGOTOWANIE DO WYCIECZKI** 32**CZAS PRZEJŚCIA** 32**ZAMKNIĘCIA SZLAKÓW** 33**POGODA** 34**NIEZBĘDNIK TURYSTY** 35**TRASY TREKKINGOWE** 37**1 Z DOLINY GĄSIENICOWEJ NA KOŚCIELEC** 39**2 ŚWINICA** 53**3 ORLA PERĆ** 63**4 GĘSIA SZYJA** 75**5 PRZEZ MORSKIE OKO NA RYSY** 85**6 PRZEZ PIĘĆ STAWÓW I ŚWISTÓWKĘ DO MORSKIEGO OKA** 99

7	MIĘDZY MORSKIM OKIEM A DOLINĄ PIĘCIU STAWÓW POLSKICH	107
8	PRZEZ TATRY BIELSKIE	117
9	DOLINĄ KIEŻMARSKĄ NA JAGNIĘCY SZCZYT	127
10	PRZEZ CZERWONĄ ŁAWKĘ	135
11	SŁAWKOWSKI SZCZYT	145
12	PRZEZ GŁÓWNA GRĄŃ TATR WYSOKICH	151
13	PRZEZ POPRADZKI STAW NA RYSY	161
14	ZE SZCZYRBSKIEGO JEZIORA NA KOPROWY WIERCH	169
15	PRZEZ BYSTRĄ ŁAWKĘ	179
16	KRYWAŃ	189
17	DOLINA CICHA – ZAWORY – DOLINA KOPROWA	197

TRASY DODATKOWE 207

	Z PIĘCIU STAWÓW NA ŚWINICĘ	208
	WIERCH PORONIEC – GĘSIA SZYJA – SCHRONISKO MUROWANIEC	210
	MORSKIE OKO – PRZEŁĘCZ POD CHŁOPKIEM	211
	DOLINA KIEŻMARSKA – NIŻNIA PRZEŁĘCZ POD KOPĄ – ZADNIE KOPERSZADY	212
	MAGISTRALA· DOLINA KIEŻMARSKA – SMOKOWIECKIE SIODEŁKO	214
	KOLEJKĄ NA ŁOMNICĘ	216
	WODOSPADY ZIMNEJ WODY	218
	DOLINA PIĘCIU STAWÓW SPISKICH – LODOWA PRZEŁĘCZ – DOLINA JAWOROWA	219
	DOLINA STAROLEŚNA – ROHATKA – POLSKI GRZEBIEŃ	220
	MAGISTRALĄ Z SIODEŁKA DO POPRADZKIEGO STAWU	222
	CMENTARZ POD OSTERWĄ	223
	KOLEJKĄ NA SKRAJNE SOLISKO	224
	DOLINA KOPROWA – NIŻNI CIEMNOSMRECZYŃSKI STAW	225

O REGIONIE 228

PODHAŁE 229

SPISZ 230

ATRAKCJE REGIONU 233

1 MAŁE CICHE 234

2 BUKOWINA TATRZAŃSKA 235

3 POLANA GŁODÓWKA 236

4 BIAŁKA TATRZAŃSKA 237

5 CZARNA GÓRA 239

6 JURGÓW 239

7 POLANA PODOKÓLNE 241

8 PRZEŁĘCZ NAD ŁAPSZANKĄ 242

9 PRZEŁOM BIAŁKI 243

10 JAWORZYNA TATRZAŃSKA 244

11 ZDZIAR 245

12 ŚCIEŻKA W KORONACH DRZEW BACHLEDKA 246

13 JASKINIA BIELSKA 247

14 KIEŻMARK 248

15 POPRAD 252

16 PODOLINIEC 256

17 DRUŻBAKI WYŻNE 258

18 LUBOWŁA 258

**19 KOLEJ WĄSKOTOROWA (POPRAD – ŁOMNICA –
SZCZYRBSKIE JEZIORO)** 260

20 TATRZAŃSKA ŁOMNICA 261

21 STARY SMOKOWIEC 262

22	SZCZYRBSKIE JEZIORO	264
23	KOZIE GRZBIETY – KOZI KAMIEŃ	266
24	GANOWCE	267
	INFORMACJE PRAKTYCZNE	269
	INDEKS	282
	O AUTORZE	285
	IKONY STOSOWANE NA MAPACH	286
	MIEJSCE NA PIECZĄTKI	287