

BIBLIOTECZKA SPORTOWA
Nr. 43.

Z. K L E M E N S I E W I C Z

TURYSTYKA WYSOKOGÓRSKA

Kolekcja
Emila Kornasia

WARSZAWA 1937
GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA

11.85 422

S P I S R Z E C Z Y :

	Str.
Przedmowa autora	V
1. Przygotowanie	1
Warunki przyrodzone	1
Zaprawa	3
Szkolenie się	6
2. Odzież i sprzęt	9
Ubranie i bielizna	10
Obuwie	12
Zwierzchnie okrycie	16
Worek	18
Czekan	20
Lina	22
Trzewiczki	24
Raki	25
Drobne przybory	27
Przybory do biwakowania	29
Przybory kuchenne	30
Aparat fotograficzny	32
3. Życie w górach wysokich	34
Ogólne wskazówki higieniczne	34
Chodzenie	36
Odżywianie	38
Noclegi	40
Schorzenia	42
Ratownictwo	44

	Str.
4. Teren i jego pokonywanie	49
Składniki terenu i terminologia	49
Pojęcie drogi	55
Skala trudności	56
Podchodzenie	57
Wspinaczka na skale	58
Trawki i skałki	61
Śniegi	74
Lodowce	81
5. Użycie liny	85
Wskazania i przeciwwskazania	85
Węzły	87
Ubezpieczanie na śniegu, trawkach i skale	88
Haki i pętle	89
Ubezpieczanie na wspinaczce	91
Zjazd	99
6. Niebezpieczeństwa	102
Podział	102
Spadanie kamieni	102
Lawiny	104
Nawisy	107
Odpadnięcie od turni	108
Niepogoda	111
Zbłądzenie	113
Biwak przymusowy	114
Zespół wycieczkowy i jego wpływ	115
7. Kultura i etyka turystyki	118
Literatura	120