

Spis treści

- 3 Jak korzystać z przewodnika
- 4 Przygotowania do wycieczki
- 5 Wybór trasy
- 6 O autorach

Tatry Polskie

12	Trasa 1.	Zakopane – Gubałówka – Butorowski Wierch – Zakopane		
16	Trasa 2.	Siwa Polana – Dolina Chochołowska – Polana Chochołowska		
20	Trasa 3.	Kiry – Dolina Kościeliska – Polana Ornak		
24	Trasa 4.	Kuźnice – Hala Gąsienicowa – Kuźnice		
28	Trasa 5.	Polana Palenica – Wodogrzmoty Mickiewicza – Morskie Oko		
32	Trasa 6.	Kalatówki – Ścieżka nad Reglami – Dolina Chochołowska		
36	Trasa 7.	Dolina Strążyska – Sarnia Skała – Dolina Białego		
38	Trasa 8.	Toporowa Cyrhla – Kopieniec – Nosał – Murowanica		
42	Trasa 9.	Zazadnia – Gęsia Szyja – Murowaniec		
46	Trasa 10.	Polana Chochołowska – Wołowiec – Polana Chochołowska		
50	Trasa 11.	Siwa Polana – Starorobociański Wierch – Siwa Polana		
54	Trasa 12.	Kiry – Czerwone Wierchy – Kiry		
58	Trasa 13.	Dolina Strążyska – Giewont – Kuźnice		
62	Trasa 14.	Kuźnice – Kościelec – Kuźnice		
64	Trasa 15.	Kuźnice – Kasprowy Wierch – Świnica – Murowaniec		
68	Trasa 16.	Murowaniec – Dolina Pięciu Stawów Polskich – Murowaniec		
72	Trasa 17.	Morskie Oko – Dolina Pięciu Stawów Polskich – Morskie Oko		
76	Trasa 18.	Kuźnice – Granaty – Kuźnice		
78	Trasa 19.	Zawrat – Kozi Wierch – Krzyżne (Orla Perć)		
84	Trasa 20.	Palenica Białczańska – Rysy – Palenica Białczańska		

Tatry Słowackie

88	Trasa 21.	Stary Smokowiec – Wodospady Zimnej Wody – Stary Smokowiec		
90	Trasa 22.	Szczyrbskie Jezioro – Popradzki Staw – Szczyrbskie Jezioro		
92	Trasa 23.	Szczyrbskie Jezioro – Jamski Staw – Trzy Źródła		
94	Trasa 24.	Podbańska – Droga nad Łakami – Jאלowiec		
98	Trasa 25.	Orawice – Dolina Juraniowa – Orawice		
100	Trasa 26.	Tatrzańska Kotlina – Zielony Staw Kieżmarski – Tatrzańskie Matlary		
104	Trasa 27.	Popradzki Staw – Śląski Dom – Stary Smokowiec		
108	Trasa 28.	Zielony Staw Kieżmarski – Łomnicki Staw – Siodelko		
110	Trasa 29.	Szczyrbskie Jezioro – Skrajne Solisko – Szczyrbskie Jezioro		
112	Trasa 30.	Żdziar – Szeroka Przełęcz Bielska – Jaworzyna Tatrzańska		
116	Trasa 31.	Stary Smokowiec – Sławkowski Szczyt – Stary Smokowiec		
118	Trasa 32.	Łysa Polana – Polski Grzebień – Tatrzańska Polanka		

- 124 Trasa 33. Szczyrbskie Jezioro – Rysy – Szczyrbskie Jezioro
 128 Trasa 34. Szczyrbskie Jezioro – Bystra Ławka – Szczyrbskie Jezioro
 130 Trasa 35. Szczyrbskie Jezioro – Krywań – Szczyrbskie Jezioro
 132 Trasa 36. Podbańska – Bystra – Podbańska
 136 Trasa 37. Wąska Dolina – Raczkowa Czuba – Wąska Dolina
 140 Trasa 38. Dolina Żarska – Wielki Baraniec – Dolina Żarska
 144 Trasa 39. Zwierówka – Rohacze – Zwierówka
 148 Trasa 40. Siodelko – Czerwona Ławka – Siodelko



Informacje praktyczne

- 152 Dojazd
 156 Znakowane szlaki Tatr Polskich i Słowackich
 156 Tatry w strefie Schengen
 158 Schroniska górskie
 160 Specyfika uprawiania turystyki w Tatrach
 165 Tatrzańskie parki narodowe
 170 Służby ratunkowe w Tatrach

Informacje krajoznawcze

- 172 Nazewnictwo
 172 Położenie
 174 Topografia
 176 Przyroda
 188 Zarys etnografii Podtatrza
 191 Historia Podtatrza
 196 Historia turystyki tatrzańskiej

Przegląd miejscowości

- 198 Miejscowości polskie
 207 Miejscowości słowackie

225 Atlas Tatr 1:50 000

- 282 Indeks wybranych nazw geograficznych