

Spis treści

Od autorki	11
 CZĘŚĆ I Przygoda	21
1 Byle nie przybić do prawego brzegu	23
<i>Spytaw kajakowy Bugiem na odcinku granicznym</i>	
2 Krajobraz po orylach	41
<i>Tratwy na Biebrzy</i>	
3 I otwierają się drzwi na Białoruś	53
<i>Houseboat, czyli barka mieszkalna</i>	
4 U nas taka egzotyka, a ludzie jadą w świat	63
<i>Rowerem dookoła Polski</i>	
5 Pięć palców i szum fal	81
<i>Wędrówka wzdłuż Bałtyku</i>	
6 Ciało cierpi, dusza śpiewa	95
<i>Nordic walking</i>	
7 Nim postawisz stopę, musisz pogłównkować	105
<i>Wspinanie w skałkach</i>	
8 Ciesz się jak dzieci, krzyczą: To jest piękne!	115
<i>Aktywności z psami</i>	
9 Być kierowcą na torach	127
<i>Przejażdżki drezynami</i>	

10	Zahaczamy o drzewa, przygarniamy chmury	139
	<i>Loty balonem</i>	
11	Coś mi pan zrobił? Zaczarował?	151
	<i>Loty paralotnią w tandemie</i>	
12	Po co jechać czołgiem do McDonalda?	161
	<i>Turystyka militarna</i>	
13	Nie do wiary, mam go!	171
	<i>Geocaching</i>	
14	Przespać noc i nie dać się zjeść	183
	<i>Biwakowanie na dziko</i>	
15	Dreszcz emocji, który onieśmiela	195
	<i>Bojery, czyli żeglowanie po lodzie</i>	
16	Śnieg, przestrzeń i wolność	205
	<i>Narty biegowe</i>	
17	Zatrzymajmy się posłuchać ciszy	217
	<i>Wędrówki na rakietach śnieżnych</i>	

CZĘŚĆ II Relaks

18	Telefon podłączamy do prądu, ale jak naładować człowieka?	229
	<i>Leczenie lasem</i>	
19	Rzeczpospolita fruwa i świergoli	239
	<i>Obserwacje ptaków</i>	
20	Tam, gdzie nie ma światła i cywilizacji	253
	<i>Obserwacja gwiazd</i>	
21	Po deszczu pięknie widać kalcyty	267
	<i>Geoturystyka</i>	
22	Jak czytać sztormy i używać kaszorka	277
	<i>W pogoni za bursztynem</i>	

23	Spłynęliśmy z czubka katedry!	289
	<i>Statkiem po trawie</i>	
24	Manuskrypty, dieta orkiszowa i wi-fi	299
	<i>Pobyty w klasztorach</i>	
25	Smrodek, który rozluźnia	311
	<i>Jedziemy do wód</i>	
26	Przyciąga wręcz hipnotycznie	323
	<i>Pola lawendy</i>	
27	Panna z kluczem podaje herbatkę	335
	<i>Zbieranie i przetwarzanie ziół</i>	
28	Coś ze świętości i szczypta piekła	347
	<i>Enoturystyka</i>	
29	Weź 22 tysiące koralików, namydl nitkę	361
	<i>Warsztaty na wsi</i>	
30	Luksusowo pod chmurką	373
	<i>Glamping, czyli kemping w innym wydaniu</i>	