

Obsah

| | | | |
|-------------------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|
| Předmluva | 8 | Oblečení | 49 |
| V horách | 12 | Batoh | 49 |
| Turistika | 14 | Bezpečnostní výbava | 49 |
| Vybavení | 17 | Ledovcový cepín | 52 |
| Pohory | 17 | Stoupací železa („mačky“) .. | 52 |
| Typy bot | 18 | Chůze a stoupaní v terénu, | |
| Oblečení | 20 | kde nejsou značené cesty ... | 52 |
| Turistické hůlky | 23 | Úseky se skalkami | 52 |
| Orientační pomůcky | 24 | Suť a kamenné bloky | 54 |
| Ochrana proti slunci | 24 | Sníh a firn | 55 |
| Láhev na pití | 25 | Sjíždění | 59 |
| Balíček první pomoci | 26 | Zbrzdění pádu | 60 |
| Bivakovací pytel | | Chůze v mačkách | 61 |
| a ochranná fólie | 26 | Sekání stupů | 63 |
| Mobilní telefon | 26 | Technika jištění | 64 |
| Batoh | 26 | Oblékání úvazů | 64 |
| Další potřeby | 27 | Navázání se na lano | |
| Nesmeky | 28 | na skále | 64 |
| Sněžnice | 29 | Navazování se na lano | |
| Správné zabalení batohu | 29 | na ledovci | 64 |
| Chůze a stoupaní | 30 | Pevné jistící body ve sněhu, | |
| Mírně skloněný terén | 30 | ledu a v nenáročném skalním | |
| Silnice, cesty a stezky | 31 | terénu | 67 |
| Strmý terén | 32 | Lezení v lanovém družstvu .. | 67 |
| Terén, kde nejsou cesty | 33 | Slanění | 71 |
| Používání turistických hůlek | 36 | Klettersteig (zajištěná, | |
| Chůze s nesmeky | 40 | „železná“ cesta) | 73 |
| Zimní turistika | | Vybavení | 73 |
| se sněžnicemi | 40 | Klettersteig - set | 75 |
| Vysokohorská turistika | 43 | Rukavice na klettersteigy | 76 |
| Vybavení | 46 | Boty na klettersteigy | 76 |
| Typy bot | 46 | Zdolávání klettersteigů | 77 |
| | | Cesty, opatřené ocelovými | |
| | | lany | 77 |

| | |
|--|------------|
| Žebříky a železné chyty a stupy („kramle“) | 78 |
| Pravidla bezpečnosti | 81 |
| Základní lezecké techniky | 81 |
| Přenášení nezátížené nohy | 81 |
| Pohyb po stupech | 83 |
| Uchopení chytů | 83 |
| Technika lezení rozkročením | 83 |
| Technika lezení na tření | 85 |
| Technika lezení vzpíráním | 86 |
| Slézání | 86 |
| Plánování túry | 88 |
| Metoda filtru 3 x 3 | 89 |
| Podmínky | 89 |
| Terén | 90 |
| Lidský faktor | 91 |
| Záchrana v horách svépomocí, první pomoc a management nehod | 94 |
| Vyproštění svépomocí po pádu do ledovcové trhliny ... | 94 |
| Postup při sebevypuštění ... | 95 |
| Vyproštění partnera | 95 |
| První pomoc a opatření na místě nehody | 97 |
| Lékárnička, patřící do batohu | 97 |
| První pomoc při zraněních .. | 98 |
| První pomoc při podchlazení a omrzlinách | 101 |
| Management nehod | 101 |
| Orientace | 103 |
| Orientační pomůcky | 104 |
| Mapa | 104 |
| Průvodcovská literatura ... | 106 |
| Buzola | 107 |
| Výškoměr | 107 |
| GPS | 109 |
| Orientace v terénu | 109 |
| Zorientování mapy s buzolou | 109 |
| Porovnání terénu a mapy . | 110 |
| Určení stanoviště porovnáním terénu a mapy bez použití kompasu | 110 |
| Určení neznámých bodů v terénu pomocí buzoly, zaměřené vpřed | 110 |
| Určení stanoviště pomocí buzoly, zaměřené vzad | 111 |



| | | | |
|------------------------------|------------|--------------------------------------|------------|
| Trénink..... | 113 | Komponenty zátěže | 117 |
| Výkonnostní faktory při | | Zahřátí | 118 |
| turistice, vysokohorské | | Trénink fyzické kondice | 118 |
| turistice a při zdolávání | | Trénink vytrvalosti | 119 |
| klettersteigů | 113 | Trénink síly | 122 |
| Charakteristika osobnosti. | 113 | Regenerace | 123 |
| Rámcové podmínky, dané | | | |
| situací | 114 | Dodatek..... | 126 |
| Taktika | 114 | Telefonní čísla a internetové | |
| Technika jištění | | adresy | 126 |
| a pohybové techniky | 114 | | |
| Kondice | 115 | | |
| Zásady tréninku | 115 | | |
| Plánování tréninku | 115 | | |
| Všeobecné principy | | | |
| tréninku | 116 | | |
| Biologické přizpůsobení ... | 117 | | |



Obrazová dokumentace

Archív DAV: s. 12; Ciclo Sport: s. 115
 Dick: s. 75; Hohenester: s. 15, 29 (2), 31, 34
 nahoře, 35 nahoře, 35 dole, 36 (2), 37 nahoře,
 37 dole, 48 nahoře, 51 vpravo, 52 dole,
 53 vlevo, 53 dole, 54, 55, 56 (3), 63, 71, 72
 dole, 73, 74 (4), 76, 78 (4), 79, 80, 81 (2),
 82/83 (6), 95 dole, 105, 109, 122/123
 Lang: s. 8/9; Leki: s. 21 dole
 Lowa: s. 19 (2), 44, 45 nahoře
 Mathis: s. 1, 16; Mühlischlegel: s. 14, 18, 26
 nahoře, 32, 33 dole, 34 uprostřed, 34 dole
 (2), 39, 40, 41, 50, 51 vlevo, 77, 87, 89, 99
 Salewa: s. 20, 21 nahoře, 21 uprostřed, 24,
 26 dole, 45 dole, 46 (2), 47 (2), 48 uprostřed,
 48 dole, 66 nahoře, 68 nahoře, 72 nahoře
 (3); Schrag: s. 58 nahoře, 59 nahoře,
 116/117, 120/121; Silva: s. 102
 TSL Sport Equipment (Krimmer): s. 27, 38
 Winter: s. 10/11, 22, 23, 30, 33, 49, 52 nahoře,
 57, 60 vlevo, 60 vpravo, 61, 62 nahoře,
 65, 66 vlevo, 68 vlevo dole, 68 uprostřed,
 85, 88, 93, 95 nahoře, 104, 108, 118
 Zak: s. 6, 7, 13, 42/43, 70