

SPIS TREŚCI

GZĘŚC PIERWSZA WIADOMOŚCI OGÓLNE

Zasięg i układ przewodnika	11
Szczyty i pasma	12
Rzeki, potoki i jeziora	14
Geologia	17
Przyroda	19
Klimat	23
Na tropie dziejów, czyli nieco historii	25
Etnografia	34
Garść informacji praktycznych	39
Komunikacja	39
Sieć szlaków turystycznych	40
Schroniska górskie i baza noclegowa	41
Informacja turystyczna i przewodnicy	42
Narciarstwo i turystyka zimowa	42
Turystyka rowerowa	43
Ratownictwo górskie i pierwsza pomoc	44
Granica państwa	44

GZĘŚC DRUGA PIENINY

Rejon Małych Pienin	47
Szczawnica	47
Jaworki	61
Wycieczki w Małe Pieniny	63
Wycieczka ze Szczawnicy na Słowację	73
Rejon Pienin właściwych	74
Krościenko nad Dunajcem	76
Grywałd	81
Krośnica	83
Czorsztyń	85
Sromowce Wyżne	90
Spływ przełomem Dunajca	90
Sromowce Niżne	92
Wycieczki w Pieniny właściwe	93

GZĘŚC TRZECIA SPISZ

Pasma Pienin Spiskich	101
Zamek niedzicki	101
Niedzica	104

Frydman	107
Krempachy i Nowa Biała	111
Wycieczki w pasmo Pienin Spiskich	113
Pasma Magury Spiskiej	116
Kacwin	117
Łapsze Niżne i Wyżne	119
Trybsz	121
Czarna Góra i Jurgów	122
Wycieczki w pasmo Magury Spiskiej	125

CZĘŚ CZWARTA

PODHALE

Wzdłuż Dunajca, czyli Podhale północne	129
Nowy Targ	129
Łopuszna	139
Harkłowa	142
Dębno Podhalańskie	143
W górę Białki i Białego Dunajca	146
Białka i Bukowina Tatrzańska	146
Szaflary	153
Biały Dunajec i Poronin	155
Wycieczka w Pasma Gliczarowskie	160
W górę Czarnego Dunajca	161
Ludźmierz	161
Czarny Dunajec	164
Chochółów i Witów	167
Wycieczki w Pasma Gubałowskie	172

CZĘŚ PIĄTA

ORAWA

W górę Czarnej Orawy	178
Jabłonka	178
Orawka	184
Podwilk	187
Wycieczki w Działy Orawskie	189
Pod Babią Górą i na puściznach	194
Zubrzyca Dolna i Górna	194
Lipnica Wielka i Mała	197
Chyżne	202
Szlaki w rejonie Zubrzycy i Lipnicy	204

Bibliografia	220
Indeks szlaków górskich	221
Indeks	223