

Spis treści

Załatwianie potrzeb fizjologicznych	155
Warunki rozpalenia ogniska w parku narodowym	156
Kanony zachowania na szlaku turystycznym	156
Sygnały wzywania pomocy	157
Na wzniesieniach	159
Chodzenie na rakietach śnieżnych	160
Ciągnięcie nart „na pieska”	165
Załamanie pogody	166
Kiedy uciec się nie da... ..	169
Lawiny	171
Kilkudniowe wyprawy narciarskie (część druga)	175
Wyposażenie	181
Bielizna	181
Odzież wierzchnia	182
Buty	182
Śniegowce	183
Kurtka i spodnie	183
Przybory do szycia	183
Strój nocny	183
Higiena osobista	184
Mydło	184
Szczotka do rąk	184
Ręcznik	184
Szampon	184
Szczoteczka i pasta do zębów	184
Przybory do golenia	185
Gąbka	185
Talk do stóp	185
Kobięca higiena	185
Grzebień i lusterko	186
Kosmetyczka	186
Kosmetyki upiększające	187
Dodatki	187
Nóż schroniskowy	187
Sposoby odżywiania się w schronisku	189
Scyzoryk	190

Spis treści

Nóż zębaty	190
Bawełniany woreczek na chleb	191
Deska do krojenia	191
Pojemnik na tłuszcz	191
Drugi termos	191
Kubek	192
Łyzeczka	192
Kuchenki turystyczne	193
Kocher	193
Kuchenka butanowa	193
Kuchenka na kartusze	194
Kuchenki benzynowe	195
Menażki	196
Sztućce	198
Dodatki	200
Latarka	200
Aparat fotograficzny	200
Telefon komórkowy	200
Apteczka	201
Pakiet ratunkowy	201
Prowiant kilkudniowy do schroniska	201
Chleb	202
Tłuszcze	202
Mięso i wędliny	202
Wędliny suche	203
Ryby	203
Sery	203
Mleko i jogurty	204
Mleko liofilizowane	204
Soki owocowe	204
Jaja świeże	204
Dżemy	204
Kawa, herbata	205
Sól, przyprawy	205
Cukier	205
Śmietanka do kawy	205

Spis treści

Warzywa	205
Owoce	206
Zupki „chińskie” itp.	206
Napoje izotoniczne	206
Worek prowiantowy	206
Plecaki na kilkudniowe wyprawy	208
Plecak transportowy	209
Planowanie	215
Pakowanie plecaka transportowego	217
Na nizinach łatwiej	220
Ściąga do pakowania sprzętu na kilka dni na nartach	220
Przejazd pociągiem	223
Podróż autobusem	224
Bus	224
Droga transportowa	224
W schronisku turystycznym	226
Od schroniska do schroniska	231
Kondycja	233
Na narty z namiotem (część trzecia)	237
Planowanie	242
Sprzęt	246
Sprzęt biwakowy	247
Namiot	247
Materac	249
Śpiwór	250
Wyposażenie	253
Kurtka	253
Mapy	254
Kompas	255
Przewodniki	255
Kijki	255
Nóż biwakowy	255
Termos	256
Latarka	256
Aparat fotograficzny	256

Spis treści

Lornetka	256
Radio	257
Samograje	257
Gitara itp.	257
Telefon komórkowy	258
Krem ochronny i pomadka UV	258
Apteczka	258
Pakiet ratunkowy	258
Plecak	259
Pulki, sanie transportowe	259
Prowiant	261
Na szlaku	264
Pole biwakowe	265
Samodzielny biwak	266
Ognisko	270
Załamanie pogody	271
Kondycja	277
Ściąga do pakowania na narciarską wędrówkę z namiotem	278
Konserwacja odzieży i sprzętu turystycznego	281
Pranie odzieży	281
Konserwacja butów narciarskich	283
Narty	284
Sprzęt kuchenny po sezonie	284
Plecak	285
Namiot	285
ndeks	289