

Spis treści

Podziękowania	7
Przedmowa	9
Od Autora	11
Tramwajem w świat – zamiast wstępu	13
Kondycja – bez niej ani rusz...	16
Wzmocnienie stawu skokowego	16
Rozciągnięcie podstawowe	18
Ćwiczenia równowagi	19
Noszenie plecaka	19
Rozciągnięcie i rozgrzewka – dla wprawniejszych	21
Wydolność organizmu – dla zdecydowanych	27
Wiosna (część pierwsza)	31
Wycieczki jednodniowe	33
Bielizna	33
Majtki	33
Stanik	35
T-shirt	35
Skarpety	36
Odzież wierzchnia	41
Koszula	41
Sweter cienki	42
Sweter grubszy	42
Dla posiadaczy większej kasy	43
Buty	45
Obuwie trekkingowe do turystyki nizinnej	45
Buty górskie	49
Bieżnik musi chronić przed urazami	50
Cholewa buta górskiego	50
Buty muszą pasować natychmiast	51
Wkładki do butów	51
Przygotowanie butów do celów turystycznych	53
Kupowanie nowych butów	55

Spis treści

Kurtka i spodnie	57
Kurtka	58
Turystyczne kurtki membranowe	60
Spodnie	61
Spodnie membranowe	62
Ochraniacze na łydki	63
Kolory odzieży	64
Dodatki	66
Czapka i rękawice	66
Chusta	67
Mapa	67
Kolory szlaków	69
Panoramy	70
Przewodniki	70
Zegarek	71
Dokumenty	72
Pieniądze	72
Okulary przeciwsłoneczne	73
Parasol	74
Worek na śmieci	74
Kijki	76
Drobiazgi	77
Nóż	77
Termos	78
Latarka	81
Kompas	81
GPS	82
Aparat fotograficzny	82
Kamera wideo	84
Lornetka	85
Radio	86
Walkman i inne samograje	87
Telefon komórkowy	89
Papier toaletowy	90
Długopis	90
Krem ochronny UV	90
Pomadka ochronna do warg	91
Talk do stóp	91
Apteczka	92
Pakiet ratunkowy	94
Plecak	96
Kupowanie plecaka wycieczkowego	100
Prowiant	103

Spis treści

Planowanie pierwszych wycieczek pieszych	110
Leśniczówki – to jest to!	115
Prognozy pogody	116
Realizacja pierwszych wycieczek pieszych	117
Techniki chodzenia	122
Jak schodzić ze wzniesień	123
Techniki posługiwania się kijkami	125
Sprawdź, czy wszystko zabrałeś – ściąga	129
Na szlaku	131
Przepisy lokalne	131
Spotkane zwierzęta	131
Świstak	131
Bóbr	132
Kozica	133
Jeleń	134
Muflon	134
Niedźwiedź	135
Żubr	137
Łoś	138
Sarna	138
Wilk	139
Dzik	140
Lis	140
Wścieklizna	141
Żmija	141
Osy, pszczoły	142
Komary	142
Meszka	144
Załatwianie potrzeb fizjologicznych	145
Warunki rozpalenia ogniska w parku narodowym	146
Kanony zachowania na szlaku turystycznym	146
Sygnały wzywania pomocy	148
Zmiana bielizny w tłumie	149
Higiena stóp	150
Paznokcie	151
Pęcherze	151
Odciski	153
Opatrywanie ran stóp	153
Załamania pogody	155
Wypadek na szlaku	157
Wycieczki rodzinne	159
Z małym dzieckiem	161
Kondycja	163

Spis treści

Rajdy turystyczne	165
Organizowanie grupy rajdowej	166
Zebranie informacji podstawowych	166
Wybór trasy	167
Zgłoszenie uczestnictwa	169
Wyposażenie indywidualne uczestnika rajdu	170
Potrzeby sprzętowe grupy rajdowej	170
Kondycja	171
Tuż przed wyjazdem na rajd	172
Na rajdzie	173
Lato (część druga)	175
Pieszko z namiotem	177
Planowanie	179
Sprzęt	182
Kocher	182
Kuchenka butanowa	183
Kuchenka na kartusze	183
Kuchenki benzynowe	184
Potrzeby paliwowe	185
Menażki	186
Sztuće	189
Namiot	190
Materac	192
Śpiwór	194
Kurtka	196
Mapy	197
Kompas	198
Przewodniki	198
Nóż biwakowy	198
Saperka	199
Termos	199
Uzdatnianie wody	199
Latarka	201
Aparat fotograficzny	201
Lornetka	202
Radio	202
Samograje	202
Gitara itp.	202
Telefon komórkowy	203
Krem ochronny i pomadka UV	203
Apteczka	204
Pakiet ratunkowy	204
Plecak transportowy	204

Spis treści

Prowiant	209
Chleb	211
Tłuszcze	211
Mięso i wędliny	211
Wędliny suche	212
Ryby	212
Sery	212
Mleko i jogurty	213
Mleko liofilizowane	213
Soki owocowe	213
Jaja świeże	213
Dżemy	214
Kawa, herbata	214
Sól, przyprawy	214
Cukier	214
Śmietanka do kawy	215
Warzywa	215
Owoce	215
Zupki „chińskie” itp.	215
Napoje izotoniczne	216
Worek prowiantowy	216
Liofilizaty	216
Pakowanie plecaka	217
Przejazd pociągiem	219
Na szlaku	221
Pole biwakowe	222
Samodzielny biwak	225
Ognisko	228
Dzikie zwierzęta na biwaku	229
Załamanie pogody	230
Lampion	235
Ściąga do pakowania na wędrowkę z namiotem	238
Dziecko na pieszej wędrowce	241
Planowanie	241
Odzież	243
Namiot	243
Kuchenka	244
Prowiant	245
Plecak dla dziecka	245
Jesień (część trzecia)	247
Kilka dni wokół bazy	249
Co nazywam bazą?	249

Spis treści

W schronisku górskim	250
Pobyt w kilku kolejnych schroniskach	257
Kwatery agroturystyczne	258
Bielizna	259
Odzież wierzchnia	260
Buty	260
Kurtka i spodnie	261
Przybory do szycia	261
Strój nocny	261
Higiena osobista	261
Mydło	261
Szczotka do rąk	262
Ręcznik	262
Szampon	262
Szczoteczka i pasta do zębów	262
Przybory do golenia	262
Gąbka	263
Talk do stóp	263
Grzebień i lusterko	263
Kosmetyczka	264
Kosmetyki upiększające	264
Kobieca higiena	265
Dodatki	265
Latarka	265
Aparat fotograficzny	266
Telefon komórkowy	266
Apteczka	266
Pakiet ratunkowy	266
Sposoby odżywiania się w bazie	267
Szczyryk	268
Nóż schroniskowy	269
Nóż zębaty	269
Bawełniany woreczek na chleb	269
Deska do krojenia	270
Pojemnik na tłuszcz	270
Drugi termos	270
Kubek	271
Łyzeczka	271
Prowiant kilkudniowy do bazy	271
Plecak na kilka dni do bazy	272
Plecak transportowy do bazy	273
Piękna polska złota jesień nie tylko w Tatrach	274

Spis treści

Planowanie	279
Ściąga do pakowania sprzętu na kilka dni do bazy	280
Zima (część czwarta)	283
Początki	285
Warunki zewnętrzne	285
Śnieg	286
Lawiny	289
Lód	291
Słońce	292
Temperatury	292
Wiatr	293
Mgła	293
Śnieżycy	294
Krótki dzień	296
Zimowe załamanie pogody	297
Kijki	298
Rakiety śnieżne	299
Chodzenie na raketach śnieżnych	301
Pulki, sanie transportowe	305
Narty	307
Czekan	308
Posługiwanie się czekaniem	309
Buty do zimowej turystyki górskiej	311
Raki	312
Chodzenie na rakach	312
Konserwacja odzieży i sprzętu turystycznego	315
Pranie odzieży	315
Konserwacja butów	317
Sprzęt kuchenny po sezonie	318
Plecak	319
Namiot	320
Sprzęt o ostrych krawędziach	321
Po co to wszystko?	322
Zamiast zakończenia – dlaczego ja?	323
Indeks	327