

# Spis treści

Od autora . . . . .	5
Wyprawy Marka Kamińskiego . . . . .	6
Pierwsze kroki . . . . .	8
Biegun północny . . . . .	20
Biegun południowy . . . . .	70
Samotnie przez Antarktydę . . . . .	118
Mount Vinson . . . . .	148
Kilimandżaro . . . . .	156
Pustynia Gibsona . . . . .	162
Grenlandia . . . . .	174
Źródła Amazonki . . . . .	184
Powrót na biegun północny . . . . .	190
Aneks . . . . .	196
Przygotowania . . . . .	198
Wyposażenie i technika . . . . .	201
Warunki ekstremalne . . . . .	205
Słowniczek . . . . .	207
Podziękowania . . . . .	208