

SPIS TREŚCI

| | |
|--|-----------|
| Wstęp | 8 |
| Jak się zaczyna górską przygodę? | 8 |
| Jak powstawała ta książka? | 10 |
| Góry są dla kobiet | 12 |
| Kobiety, które przetarły górskie szlaki | 13 |
| Magia gór | 15 |
| Rodzaje górskich aktywności | 18 |
| Szafa „Mountain Woman” | 27 |
| Warstwy odzieży | 27 |
| Rodzaje materiałów stosowanych w odzieży outdoorowej | 32 |
| Czym uzupełnić naszą garderobę? | 37 |
| Okulary | 39 |
| Rodzaje obuwia | 40 |
| Na zakupach | 43 |
| Pranie i impregnacja | 45 |
| Górskie gadzety, które warto mieć | 46 |
| Plecaki | 46 |
| Czołówki | 49 |
| Termosy i kubki termiczne | 52 |
| Kuchenki do gotowania | 54 |
| Butelki/naczynia na wodę | 57 |
| Naczynia | 58 |

| | |
|-----------------------------|----|
| Kije | 60 |
| Śpiwory | 61 |
| Namioty | 65 |
| Maty i karimaty | 67 |
| Zegarki sportowe/outdoorowe | 68 |
| Higiena osobista | 69 |

Pogoda w górach **74**

| | |
|-------------------------------|----|
| Wiosna | 74 |
| Lato | 75 |
| Jesień | 76 |
| Zima | 77 |
| Gdzie i jak sprawdzać pogodę? | 78 |

Bezpieczeństwo w górach **80**

| | |
|---|----|
| Ubezpieczenie | 81 |
| Pierwsza pomoc w górach | 83 |
| Górskie sygnały ratunkowe | 85 |
| Podstawowe zasady bezpieczeństwa w górach | 86 |
| Zagrożenia | 89 |

Umiejętności niezbędne w górach **92**

| | |
|--|-----|
| Posługiwanie się mapą, kompasem i zegarkiem z nawigacją | 92 |
| Planowanie noclegów | 97 |
| Odżywianie | 100 |
| Umiejętna ocena sytuacji i naszej kondycji | 102 |
| Początki górskiej przygody: gdzie i z kim najlepiej się wybrać | 104 |

Trekking **106**

| | |
|---|-----|
| Umiejętne czytanie mapy | 106 |
| Planowanie trasy i obliczanie czasu jej pokonania | 107 |
| Jak rozsądnie spakować plecak? | 109 |

| | |
|---------------|-----|
| Biwakowanie | 112 |
| Trekking zimą | 116 |

Biegi górskie **121**

| | |
|---|-----|
| Rosnąca popularność biegów górskich | 121 |
| Co warto wiedzieć o biegach górskich? | 122 |
| Minisłownik biegaczki górskiej | 123 |
| Jak zacząć swoją przygodę z biegami górskimi? | 125 |
| Gdzie szukać towarzystwa? | 125 |
| Bliskość gór – czy jest konieczna? | 126 |
| Wyposażenie biegaczki górskiej | 128 |
| Odżywianie podczas górskich wycieczek biegowych | 140 |
| Biegowe inspiracje – destynacje biegowe, popularne zawody | 149 |

Skitury **150**

| | |
|------------------------------------|-----|
| Czym są skitury? | 151 |
| Słowniczek | 153 |
| Sprzęt skiturowy | 154 |
| Poruszanie się w górach na nartach | 158 |
| Rodzaje śniegu | 163 |
| Ekwipunek na wycieczkę skiturową | 164 |
| Lawinowe ABC | 168 |
| Jak się ubrać? | 171 |

Rowerem na górskie szlaki **176**

| | |
|----------------------------|-----|
| Przed wszystkim rower | 176 |
| W co się ubrać? | 177 |
| Co spakować? | 183 |
| Przygotowanie | 186 |
| Pierwsza pomoc | 190 |
| Planowanie trasy rowerowej | 190 |

Zakończenie **193**