

Tartalomjegyzék

Előszó a III. kiadáshoz	9
Bevezetés	10
A Lengyel Tátrai Nemzeti Park	16
A lesiklás nehézségi fokozata	20
A lesiklás leírása	23
I. A Halastó (Morskie Oko) környete	27
Szélő-Békás-csorba (2031 m)	33
Juhász-csorba (2038 m)	35
Dénes-csúcs (2430 m)	37
Tengerszem-csúcs (2499 m)	39
Ökörzarv-csorba (2355 m)	41
Hincó-tavi-púp (kb. 2370 m)	45
Keleti-Menguszfalvi-csúcs (2410 m)	47
Keleti-Menguszfalvi-csúcs ék. sziklabegyének rése kb. 2200 m	47
Vadorzó-kilátó (2159 m)	49
Keleti-Menguszfalvi-csúcs (2410 m)	51
Fehér-nyergecske (2050 m)	53
Hincó-hágó (2323 m)	53
Csubrina-erkélyi-csorba, kb. 1950 m	60
Csubrina (2376 m)	62
Hátsó-Csubrinai-terasz (kb. 2070 m)	64
Hátsó-Barát-csorba (kb. 2135 m)	68
Hátsó-Fenyvestavi-csorba (kb. 2115 m)	70
Felső-Chalubínski-kapu, kb. 2055 m	70
Chalubínski-kapu (2022 m)	72
Kőtáblás-kapu (kb. 2080 m)	72
Liptói-határhegy (2172 m)	74
Réz-hágó (2110 m)	74
Staszic-tó a Barát-völgyben, 1775 m	76
Medvegökér-nyereg (2055 m)	79

Égett-hegy (2115 m)	79
Égett-hegy (1720 m)	82

II. A Lengyel-Öt-tó völgye és a Bükk-völgy körzete 85

Lengyel-Elülső-tó – Lengyel-Öt-tavi menedékház (1668 m) . . .	91
Az Égett-hegy gerince a Mormota-púp felett (kb. 1860 m) . .	93
Égett-hegy (2115 m)	95
Medvegőkér-nyereg (2055 m)	97
Réz-hegy (2233 m)	99
Réz-hágó (2110 m)	101
Felső-Liptói-Őrszem-nyereg, 2070 m	106
Alsó-Liptói-Őrszem-nyereg (2035 m)	106
Alsó-Liptói-Őrszem (2055 m) és Fekete-hágó (1969 m) . . .	108
Kis-Katlanos (1974 m)	110
Középső-Katlanos-csorba (1949 m)	110
Felső-Katlanos-csorba (kb. 1950 m)	112
Sima-Katlanos (1990 m)	114
Sima-hegy (2065 m)	114
Sima-hágó (1994 m)	116
Bálint-csúcs (2156 m)	118
Niebieska-csorba (2225 m)	120
Zawrat-hágó (2158 m)	120
Kis-Zerge-hegy (2226 m)	123
Kerek-púpi-nyereg (2065 m)	124
Zerge-csorba (2137 m)	126
Zerge-hegy (2291 m)	129
Bükk-völgyi-őrtorony (2242 m)	131
Gránát-csorba (2145 m)	133
Nagy-Bükkvölgyi-torony (2184 m)	135
Bükk-völgyi-csorba (2127 m)	135
Kereszt-nyereg (2112 m)	137
Oláh-csorba (2135 m)	138

III. A Pańszczyca- és a Waksmundi-völgy körzete 143

Oláh-csorba (2135 m)	145
Kereszt-nyereg (2112 m)	146
Keleti-Madár-csorba (2105 m)	148
Bükk-völgyi-nyereg (2117 m)	150
Gránát-csorba (2145 m)	150
Sárga-hágó (2026 m)	154

IV. A Gąsienica-gyephavas körzete 158

Sárga-hegy (2087 m)	163
Sárga-hágó (2026 m)	168
Pańszczyca-csorba (2115 m)	168
Felső-Pańszczyca-csorba (2145 m)	170
Déli-Gránát-csúcs (2240 m)	172
Zerge-csorba (2137 m)	175
Fagyt-tavi-csorba (2126 m)	175
Felső-Fagyt-tavi-csorba (kb. 2200 m)	178
Zawrat-hágó (2158 m)	181
Kápolna-katlan (kb. 1900 m)	187
Rés a „Százásban” (kb. 2090 m)	187
Kápolna-csorba (2110 m)	190
Kápolna-csúcs (2155 m)	193
Karb-hágó (1853 m)	197
Kápolna-csorba (2110 m)	199
Hátó-Kápolna-csúcs (2162 m)	200
Útvesztő-hágó (2096 m)	202
Niebieska-csorba (2225 m)	202
Svinica (2301 m)	204
Svinica-hágó (2050 m)	207
Középső-torony (2128 m)	208
Szélő-hágó (2071 m)	210
Szélő-torony (2096 m)	211
Liliom-hágó (1952 m)	212
Beszkid (2012 m) – Nyugati-Tátra	213
Gáspár-csúcs (1987 m) – Nyugati-Tátra	215

Portyák és versenyek

217

Túrási-felszerelés	220
Klasszikus sífelszerelés	221
Klasszikus sítúra felszerelés	221
Alternatív felszerelés	225
Lavinavédelmi felszerelés	227
Biztonsági felszerelés	229
Navigációs felszerelés	230
Hegymászó és turista felszerelés	234
Lavinák és egyéb veszélyek	236
Lesiklás kitett terepen	238
Esés a lejtőn	240
Befagyott tavak átlépése	241
Hólavina veszély	241
Lavina mint életveszély	248
Irodalomjegyzék	254
Lengyel nyelvű irodalom	254
Idegen nyelvű irodalom	257
Kiegészítő irodalmi a III. kiadáshoz	259
Térképek	259
Internetes hivatkozások	260
Ski touring in the Polish High Tatras	260
Foreword	260
Ski-routes difficulty level	262
Avalanches	263