

100 Porad Gór. Tom 1 (2011) Pdf

Ebook - 100 Porad Gór. Tom 1 (2011) pdf



100 PORAD GÓR to innowacyjny i największy tego typu projekt outdoorowy w Polsce W pierwszym tomie „100 porad GÓR” na ponad 500 stronach znalazło się 50 rozdziałów opracowanych przez wybitnych specjalistów w swoich dziedzinach Wśród autorów są topowi wspinacze i narciarze, przewodnicy górscy IVBV, instruktorzy PZA, ratownicy górscy i pracownicy naukowci Opisane zostały między innymi zagadnienia dotyczące wspinaczki skalnej, lodowej, drytoolowej, alpinizmu, bezpieczeństwa i higieny w górach, skituringu, freeride, slackline, fotografii outdoorowej, przygotowania psychologicznego, prawidłowego