

Содержание

| | |
|--|----|
| Лыжи и время | 3. |
| Выбираем инвентарь | 6 |
| Как подготовить снаряжение | 9 |
| О лыжных мазях | 11 |
| Одежда лыжника..... | 15 |
| Немного о технике ходьбы на лыжах..... | 18 |
| Лыжные трассы Барнаула..... | 29 |
| Идем в поход | 36 |