

SPIS TREŚCI

- 07** Wstęp
- 12** Współpracownicy
- 17** Wybór skrzydła, Rob Whittall
- 19** Dobór odpowiedniego rozmiaru skrzydła, Bruce Goldsmith
- 22** Jak obciążenie powierzchni wpływa na doskonałość, Adrian Thomas
- 26** Nauka latania własnymi ścieżkami, Bruce Goldsmith
- 29** Latanie blisko zbocza, Bruce Goldsmith
- 33** Aktywny pilotaż, Bruce Goldsmith
- 36** Efekt wahadła, Bruce Goldsmith
- 41** Zrozumieć termikę, Adrian Thomas
- 45** Życie chmur kłębiastych, Tom Bradbury
- 52** Techniki kręcenia kominów, Bruce Goldsmith
- 55** Kręcenie kominów w stabilne dni, Bob Drury
- 56** Kręcenie kominów w wietrzne dni, Bob Drury
- 57** Jak wykręcać się szybciej, Bruce Goldsmith
- 59** Przewidywanie kolejnych noszeń, Bob Drury
- 63** Nauka latania przelotowego, Patrick Laverty
- 68** Przeloty na skrzydłach EN A, Hugh Miller
- 71** „Czytanie” nieba podczas lotu, Jay Rebbbeck



- 75** Planowanie własnej trasy, Jay Rebbeck
- 80** Obserwacja, Bruce Goldsmith
- 85** Używanie belki speeda, Adrian Thomas
- 89** Sterowanie za pomocą taśm, Russell Ogden i Adrian Thomas
- 91** Teoria „Speed-to-fly”, Adrian Thomas
- 96** Latanie z właściwą prędkością, Adrian Thomas
- 103** Latanie szybkie i skuteczne, Bruce Goldsmith
- 106** Teoria sześciokąta, Bruce Goldsmith
- 108** Latanie po szlakach, Honza Rejmanek
- 110** Konwergencja, Bruce Goldsmith
- 115** Latanie w chmurach, Bruce Goldsmith
- 120** Nawigacja w przestrzeni powietrznej, Hugh Miller
- 123** Magiczna godzina, Bruce Goldsmith
- 125** Nauka latania na zawietrznej, Bruce Goldsmith
- 131** Regulacja sterówek, Bruce Goldsmith

- 135** Mistrzowskie wingovery, Russell Ogden
- 139** Jak zacząć acro, Pál Takáts i Horacio Llorens
- 145** Latanie w górach, Bob Drury
- 152** Wybór optymalnej linii lotu w górach, Kelly Farina
- 159** Pierwsze 100 km w górach, Bob Drury
- 165** Przygotowanie do lotów biwakowych, Antoine Laurens
- 167** Latanie po równinach, Will Gadd, Steve Ham, Dustin Martin, Hugh Miller,
Karel Vejchodsky i Godfrey Wenness
- 175** Bezpieczeństwo, Ian Blackmore
- 177** Front szkwałow, Bruce Goldsmith
- 181** Latanie w pobliżu dużych chmur, Josh Cohn, Bob Drury, Jonny Durand, Will Gadd i Alex Hofer
- 185** Lądowanie w silnym wietrze, Honza Rejmanek
- 188** Rzucanie spadochronu zapasowego, Mike Steen, Carson Klein i Jocky Sanderson
- 190** Radzenie sobie z własnymi demonami, Greg Hamerton
- 193** Przelamywanie lęku, Heike Hamann
- 200** Jak CBT może pomóc w lataniu, Hugh Miller
- 206** Pierwsze zawody, Bob Drury
- 209** Latanie zawodnicze, Bruce Goldsmith
- 215** W stronę zawodowstwa, Bruce Goldsmith
- 218** Słowniczek
- 228** Autor
- 229** Chmury