



**20**  
**ZAHRANIČNÍ CESTA**  
Vulkanické Lanzarote  
– tip na zimu  
Vítejte v předpekli



**30**  
**ROZHOVOR**  
Za hraničními body Švédska  
Simona Hrstková, Čechošvédka žijící  
ve Stockholmu



**36**  
**ZAHRANIČNÍ REGION**  
Maďarsko. V zemi horkých pramenů  
a pikantních klobás



**42**  
**FILMOVÁ MÍSTA**  
Dvojí hory – Jizerky  
a Krkonoše



**60**  
**SPRÁVNÁ VÝŽIVA – SKRYTÝ  
MOTOR NA KOLE**  
Jak na přísun vitamínů  
a minerálních látek v zimě?



**64**  
**TECHNOLIE SOUČASNÝCH  
HELEM**  
Důležitá trocha polystyrenu



**70**  
**EUROBIKE 2017**  
Cykloturistické novinky



**76**  
**Z JINÉHO POHLEDU**  
Extrémní líbánky na tandemu



**80**  
**CELÝ MĚSÍC V MĚSTSKÉM  
PROVOZU**  
Author Ronin 2017