

OBSAH

Úvod 6

PŘÍPRAVA NA VÍKEND 8

Jaké kolo vybrat?	10	Zásady bezpečnosti	24
Oblečení a vybavení	12	Pravidla pobytu v horách	26
Poznejte své horské kolo	14	Kde začít s učením	28
Příprava kola	16	Fit pro jízdu	30
Opravy při jízdě	20	Základy první pomoci	32

VÍKENDOVÝ KURZ 34

1. den

Seznámení s 21 převody	36	Přenášení kola	50
Technika šlapání	40	Zatáčení	52
Nasedání a sesedání	42	Jízda šikmo svahem	54
Jízda do kopce	46	Kamení a prudké srázy	56
Jízda z kopce	48		

2. den

Zvládnutí vody	58	Obrátky na předním kole	70
Bahno a písek	60	Obrátky na zadním kole	72
Delší skoky	62	Bezpečné padání	74
Krátké skoky	66		

PO VÍKENDU 76

Získávání zkušeností	78	Soutěže	84
Akrobatické kousky	80	Turistika	86
Přihlašte se do klubu	82	Skutečná dobrodružství	88

Slovníček 92
Rejstřík 94
Kontaktní adresy 96
Poděkování 96