

# Obsah

ÚVOD.....	2
CO JE CYKLOTURISTIKA A JEJÍ FUNKCE .....	3
Zařazení cykloturistiky .....	3
Cykloturistické formy .....	3
Výhody a nevýhody použití jízdního kola .....	5
Výběr kola pro cykloturistiku .....	6
Silniční provoz a cykloturistika .....	8
Pravidla silničního provozu .....	8
Komunikace pro cyklisty .....	9
Dopravní výchova cyklistů .....	9
Cykloturistika a kondice.....	10
Základní části jízdního kola .....	11
Technika jízdy na kole .....	13
Výstroj a výzbroj cyklisty.....	15
Jidelníček a pitný režim .....	17
Výběr vhodných oblastí pro cykloturistiku .....	18
Příprava cykloturistické vyjížděky.....	19
Závěrečné rady, doporučení a tipy pro provozování cykloturistiky .....	19
MOŽNOSTI CYKLOTURISTIKY V JIHOČESKÉM REGIONU.....	26
ČESKOBUDĚJOVICKO .....	26
Charakteristiky regionu.....	26
Výběr cykloturistických tras v regionu .....	26
Vybrané cykloturistické trasy v českobudějovickém regionu .....	27
Z Českých Budějovic do Třeboně ke gotickému zámku .....	27
Z Českých Budějovic k zámku v Českém Krumlově .....	28
Z Českých Budějovic na Dívčí Kámen .....	30
K nejstaršímu hradišti v jižních Čechách .....	31
Rybníkářskou oblastí .....	33
Z Českých Budějovic k rodišti Jana Žižky .....	34
Z Českých Budějovic k zámku Ohrada .....	35
Z Českých Budějovic do Týna nad Vltavou.....	37
NOVOHRADSKO .....	39
Charakteristiky regionu.....	39
Výběr cykloturistických tras v regionu .....	40
Vybrané cykloturistické trasy v novohradském regionu.....	41
Z Trocnova do Velešína .....	41
Z Kaplice k vodní nádrži Římov .....	42
Z Nových Hradů do Kaplice .....	43
Ze Suchdola nad Lužnicí k Žižkovu rodišti .....	45
Z Českých Velenic do Nových Hradů a Žumberka .....	46
Z Velešína k rybníku Svět.....	47
Z Borovan do Terčína údolí .....	48
Návrh několikadenního putování po Novohradských horách .....	50
LITERATURA.....	54