

# OBSAH

Úvod	7
1 Kolo	8
2 Živá složka	30
3 Základní techniky jízdy: dovednosti v malých rychlostech	38
4 Techniky jízdy pro pokročilé: pomalá rychlost	54
5 Techniky jízdy pro pokročilé: rychlé sjezdy	66
6 Závodní cyklistika	78
7 Cestování na horských kolech	96
8 Etika horské cyklistiky	104
Slovníček	108
Doporučená literatura	119
Adresy	119
Rejstřík	124

