

OBSAH

ÚVOD	9
1 HISTORIE HORSKÉHO KOLA	11
Kalifornští průkopníci	11
Na počátku byl Schwinn Cruiser	11
Závody „repacků“ popohnaly vývoj	12
Tlusté pneumatiky a speciální rámy	13
Ritchey Mountain Bike	13
První sériová MTB	14
Na scénu přicházející Shimano a Suntour	15
Přátelé se rozcházejí	15
Fenomén konce století	16
2 TYPOLOGIE HORSKÝCH KOL	17
Označení, názvy, zkratky	17
Jaké kolo pro jaké účely	18
Typické znaky horského kola	18
3 ANATOMIE HORSKÉHO KOLA	22
Rám s přední vidlicí	22
Geometrie rámu	22
Materiál a výroba rámu	26
Přední vidlice	27
Geometrie vidlice	28
Řídítka a představce	30
Řídítka	31
Představce	32
Součásti pohonu	33
Pedály	33
Středová osa s ložisky	34
Převodník s klikami	35
Řetěz	36
Volnoběžný pastorek	37
Měníče převodů	37
Zaskakovací řazení	39

Brzdy	41
Ráfkové čelistové brzdy	41
Ráfkové brzdy s kladičkami	42
Ráfkové brzdy „cantilever“	42
Hydraulické ráfkové brzdy	43
Bubnové brzdy	45
Brzdové páky a bowdeny	45
Účinnost brzd	47
Integrované ovládání	48
Kola	50
Ráfky	50
Náboje	51
Paprsky (dráty)	52
Pneumatiky	52
Pláště	53
Desény	54
Duše	56
Označení plášťů a duší	56
Huštění pneumatik	57
Sedla a sedlovky	59
Sedla	59
Gelové výstelky sedel	60
Sedlovky	61
Vybavení, příslušenství, doplňky	61
Blatníky	62
Hustilky	63
Nápojové láhve a košíky	64
Nosiče zavazadel	64
Brašny, tašky a zavazadla	64
Osvětlení	66
Speciální příslušenství	67
Cyclocomputery	67
Odpružení horských kol	70
Odpružený představec	71
Odpružené sedlo	71
Teleskopická přední vidlice	71
Odpružení zadní stavby rámu	71
Komplexní odpružení horského kola	72
4 KUPUJEME HORSKÉ KOLO	75
Typ kola	75
velikost rámu	75
Kvalita kola	75
Rám	76
Součásti v sadě	76

Součásti mimo sadu	77
Vybavení a doplňky	77
Prodejní cena	77
Průvodní dokumentace	78
5 POZICE CYKLISTY NA HORSKÉM KOLE	79
Správný posed	79
Velikost rámu	80
Poloha sedla a řídítek	83
Nastavení sedla	84
Nastavení řídítek	86
Poloha pedálů	87
6 TECHNIKA JÍZDY	88
Přímý směr a rovnováha	88
Stání v pedálech	89
Ekonomika šlapání	91
Efektivní brzdění	93
Jízda v zatáčkách	96
Volba a řazení převodů	99
Nedoporučené převody	99
Prakticky využitelné převody	100
Rozbor využití převodového systému	101
Velikosti a návaznosti převodů	102
Ukázka techniky řazení	106
Strmá stoupání	106
Příkré sjezdy	108
S kolem přes překážky	110
Se zavazadly na nosiči	112
Vedení a nesení kola	114
7 VÝSTROJ A VYBAVENÍ	116
Trikoty	116
Kalhoty	117
Do chladu a deště	117
Rukavice	118
Přilby	119
Obuv	121
Brýle	122
Potřeby k nocování	123
Spací pytle	123
Izolační podložky	124
Stany	125

8 ÚDRŽBA, SEŘIZOVÁNÍ, OPRAVY	127
Mytí a odstraňování nečistot	127
Ošetření řetězu	128
Demontáž pneumatiky	128
Údržba ložisek středu	129
Seřizování brzd	130
Seřizování přesmykačů	131
Pravidelné prohlídky	132
Nářadí a přípravky	133
9 MTB A EKOLOGIE	135
10 ZAHRANIČNÍ LITERATURA	137
Časopisy	137
Knihy	137
Příručky	138
Průvodce a atlasy	138
Mapové edice	139
Cestopisy	140
Použité prameny	140