

# OBSAH

SLOVO ÚVODEM (5)

CYKLISTIKA A DNEŠEK (7)

Chvála bicyklu (7)    Cyklistická móda (9)    Svět v pedálech (13)

CO POTŘEBUJETE VĚDĚT (17)

Skončete s životem bez kola (17)    O cyklistickém posedu (25)

Žádné starosti s oblečením (29)    Aby se vám dobře šlapalo (31)

Trocha teorie kolem převodů (35)    Dilema: klasické obutí nebo galusky? (39)    Když kolo stávkuje (42)

JAK ZAČÍT A JAK POKRAČOVAT (57)

Každý začátek nemusí být těžký (57)    Zásada pěti pé: prohlídka, postupnost, přiměřenost, pravidelnost, perspektiva (59)    Znáte Cooperův aerobní systém? (61)    Cyklistický aerobní program (63)    Minimum techniky jízdy na kole (72)    V pelotonu to jde lépe (77)

Šlapání na tandemech (80)

S KOLEM DO PŘÍRODY (82)

Kde jezdit aneb pořídte si cyklistický atlas (82)    Doprovodné vozidlo nebo plná polní? (84)    Co s sebou do přírody (89)    Cyklistické menu (96)

KDYŽ SE KOLO VEZE (100)

S autem i kolem (100)    Kola na železnici (103)

PRO KAŽDÉHO NĚCO (107)

Od rekreačních vyjížděk po cykloturistické expedice (107)    Ukaž, co umíš (111)    Nebojte se cyklorallye (114)    S kolem a mapou do neznáma (116)    Jízdy odvážných (118)

KOLO A ZDRAVÍ (121)

Šlapání do pedálů je zdravé hobby (121)    Aby ostatní svaly neza-hálely (127)

KOLO V SILNIČNÍM PROVOZU (132)

Kolo a paragrafy (132)    I na kole bezpečněji (136)

S MĚSTEM ZA ZÁDY (143)

z PRAHY:

Královskou cestou na Karlštejn (146)

Údolím Berounky a přes Hřebený (148)

z BRNA:

Jižním cípem Moravského krasu (150)

Krajem bitvy tří císařů u Slavkova (152)

z OSTRAVY:

Po stopách Ostravské operace (154)

Do Janáčkových Hukvald (156)

z PLZEŇ:

K Červenému jezírku a do údolí Berounky (158)

K Zelenému jezírku a na vrch Krkavec (160)

Ž *OLOMOUCE:*

Pahorkatinou Nízkého Jeseníku (162)

K výběžkům Dražanské vrchoviny (164)

Ž *LIBERCE:*

K pískovcům Suchých skal a Vranovského hřebene (166)

Kolem ještědské televizní věže (168)

Ž *HRADCE KRÁLOVÉ:*

Za Třebechovickým betlémem a na zámek Opočno (170)

Za historií prusko-rakouských bitev (172)

Ž *PARDUBIC:*

K národnímu památníku v Ležákách (174)

Krajem polabských rybníků a lužních lesů (176)

Ž *ČESKÝCH BUDĚJOVIC:*

K rodišti Jana Žižky z Trocnova (178)

Rybniční pánvi do Vodňan (179)

Ž *HAVÍŘOVA:*

Do beskydských lesů kolem dvou přehrad (182)

Okolo Datyňského lesa (184)

Ž *ÚSTÍ NAD LABEM:*

Podhůřím Českého středohoří (186)

Ke skalnímu městu Tiských stěn (188)

Ž *KARVINÉ:*

K Těrlické přehradě a do Českého Těšína (190)

Krajem šachet, těžních věží a hornických měst (192)

S OPTIMISMEM DO CYKLISTICKÝCH ZÍTRŮ (195)

LITERATURA (196)