
Obsah

CYKLISTICKÁ LEGENDA	7
Karl Fridrich Wilhelm Ludwig Drais ze Sauerbronnou	8
12. červenec 1817 – zrození kola	8
30. květen 1868	10
Rok 1903 – zrod etapové cyklistiky	13
Svážnice a medvědi	22
Žlutý trikot	30
Renesance cyklistiky	33
KOLO I.	39
Pojal jsem úmysl opatřit si kolo	40
Co byste měli vědět o rámu	41
Přehled základního sortimentu jízdních kolo v ČSFR	44
Velbloud	45
Štafle	45
Jaké brzdy?	46
Jeden převod nebo tři, čtyři, osm, deset, dvanáct?	46
Zbývá sedlo, řídítka, pedály	47
Sedlo	49
Pedály	49
Konečně mám nové kolo	50
TECHNIKA JÍZDY NA KOLE	52
Zkušenosti „učitele“ jízdy na kole	53
Cyklistické hry	55
Další cesta k bezpečné a technicky dokonalé jízdě	59
Šlapání	59
Sedlo	60
Pedály	62
Bez klipsen	62
S klipsnami	62
Kolo a převody	64
Frekvence šlapání	67
První příkaz pro jízdu na veřejných komunikacích – bezpečnost	67
Rodiče s dětmi	68
Brzdění	69
Zatáčky	70
Jízda do kopce	71
Sjezd	72

Terén	72
Splynutí s terénem	73
Jízda na kole jako záležitost společenská	75
Jízda „v háku“	75
JÍZDA ZA ZVLÁŠTNÍCH PODMÍNEK	78
Proti větru	78
Horko	79
Děšť	80
Sníh, náledí	81
Mlha	81
Zvířata na silnici	81
V noci	82
BEZPEČNOST PŘI JÍZDĚ NA KOLE	83
KOLO V KOMBINACI S JINÝMI DOPRAVNÍMI PROSTŘEDKY	89
Metro	90
Vlak	90
Kolo a automobil	90
Letadlo a loď	92
Kolo a doprovodné vozidlo	92
KOLO II.	93
Co přitahuje člověka k dokonalému kolu?	95
Rám	98
Konstrukce	98
Použitý materiál	99
Způsob spojení trubek	100
Doplňky rámu	101
Řízení	101
Přestavec	102
Středová soustava	104
Věnečků se zbavte co nejdříve	109
Pedály	110
Systém Look	110
Řetěz	111
Řetěz nové generace	113
Volnoběžná kolečka	113
Řetězová linka	113
Seřizování měniče	114
Brzdy	116
Nastavení brzdových špalíků	117

Vystředění brzdy	117
Opravování poruch brzdění	118
Brzdy s postranním tahem	118
Sedlo	118
Sedlovka	119
Kola	120
Galusky nebo pneumatiky s drátem („drátěnky“)	120
Používání galusek	121
Udržování a opravy pneumatik s drátem	122
Ráfky	124
Náboj	125
Seřízení, údržba	125
Vyplétání a centrování kola	126
Křížení drátů	126
Postup vyplétání	128
Centrování	129
Tvrdost výpletu	129
Další trápení	130
Tabulka příčin poruch	130
Kam s ním?	131
JAK JE TO S BMX?	133
Předpisové kolo	134
Kolo pro soutěže BMX	134
Výstroj pro závody BMX	135
Trať BMX	137
Z pravidel závodů	141
Co budeme cvičit a trénovat?	141
Závod	142
Zatáčky	143
Skoky	145
CO JE TO HORSKÉ KOLO?	145
Trochu historie	146
Zvláštnosti seřízení kola a technika jízdy na horském kole	150
Kde jezdit?	152
Sjezdy	153
Soutěžní formy pro horské kolo	154
Horské kolo v cykloturistice a dopravě	155
JÍZDA PRO ZDRAVÍ A ZVYŠOVÁNÍ KONDICE	156
Zásady pro provozování cyklistiky	158
Co a kdy jíst?	159

Co a jak po dojezdu?	161
Hygiena na kole	161
PŘÍPRAVA A VEDENÍ TÚRY	162
Výběr trasy – přípravné období	163
Výběr a příprava účastníků	163
Technické zajištění	165
Vedení cesty	166
Zhodnocení cesty	168
PŘÍKLADY PRAKTICKÝCH FOREM CYKLOTURISTIKY	169
Rekreační formy turistiky	170
Výletová soutěž	170
VOCT – výkonnostní odznak turistiky na kole	170
Zápočtové cesty na kole	171
Týden na kole	171
Sjezdy povodí řek	171
Cykloturistické setkání	171
Výkonnostní formy	172
Cykloturistická rallye (CTR)	172
Cykloturistické dálkové jízdy	173
POUŽITÉ PRAMENY	176