



O B S A H

ÚVOD	4
ZKUSTE JÍZDU	
NA HORSKÉM KOLE	7
ANATOMIE	
HORSKÉHO KOLA	8
KOUPĚ HORSKÉHO KOLA	10
BEZPEČNOST A POHODLÍ	12
NAUČTE SE JEZDIT	14
KDE JEZDIT	16

ČÁST S ROZKLÁDACÍMI STRÁNKAMI

ZÁVODY	17
CROSS-COUNTRY	18
DOLŮ Z KOPCE!	19
TRIAL	23
AŽ DO CÍLE!	24

ZDRAVÍ

A DOBRÁ KONDICE	25
BĚŽNÉ TECHNIKY	27
POKROČILÉ TECHNIKY	28
ÚDRŽBA A OPRAVY	31
VYLEPŠENÍ	
HORSKÉHO KOLA	32

TRIKY

NA HORSKÉM KOLE	34
PROFESIONÁLNÍ TRIKY	37
BAVTE SE, ALE BEZPEČNĚ!	38
SLOVNÍK	39
REJSTRÁK	40