

# Obsah

Poděkování .....	5
1 Za první republiky .....	7
2 Individuální pěší turistika .....	9
3 Dálkové pochody .....	19
4 Běhy kondiční a závodní .....	39
5 Rekreační cyklistika .....	49
6 Odznak Pinguin .....	55
7 Plavání .....	61
8 Dlouhý triatlon .....	65
9 Olympijský triatlon .....	85

