

Obsah

Proč kniha?	2
Úvod	3
Přehled outdoorových sportů	6
Cyklistika	8
Horolezectví	10
Vodáctví	14
Lyžování snowboarding	16
VHT	19
Orientační sporty	21
Adrenalinové sporty	24
Jak na to	26
Výbava pro outdoorové sporty	28
Psychika a kondice	36
Fyzická příprava	40
Výkon a odpočinek	49
Zdraví a první pomoc	65
Jídlo a pití	77
Motivace a úspěch	95
Doslov	98
Slovník	99
Přílohy	107



Outdoorové sporty

Jaroslav Mikoška

Computer Press 2006. Vydání první. Všechna práva vyhrazena.

Vydavatelství a nakladatelství Computer Press,
nám. 28. dubna 48, 635 00 Brno, <http://www.cpbooks.cz>

ISBN 80-251-0896-1, Prodejní kód: KS0059

Odpovědný redaktor: Oldřich Růžička

Obálka: Martin Sodomka

Foto na obalce: Kamil Arnošt a Richard Gürtler

Vnitřní úprava a sazba: Pavel Zemčík

Vydalo nakladatelství Computer Press jako svou 2059. publikaci