

---

# Obsah

Úvod	5
Co je dálkový pochod	7
<b>I. Dálkové pochody v ČSSR</b>	<b>8</b>
Pohybová rekreace	9
Turistika	9
Vznik dálkových pochodů	10
Vývoj dálkových pochodů	12
Dálkové pochody v současné době	14
Dálkové pochody na Slovensku	17
Dlouhodobé dálkové etapové pochody	17
<b>II. Dálkové pochody v zahraničí</b>	<b>21</b>
Socialistické státy	21
Kapitalistické státy	23
<b>III. Jak se nejlépe připravovat na dálkový pochod</b>	<b>27</b>
Několik slov o sportovním tréninku všeobecně	28
Fyzická příprava	29
Technická a taktická příprava	29
Jak rozvíjet potřebné vlastnosti	30
Plán na celý rok	33
<b>IV. Od startu do cíle</b>	<b>36</b>
Obuv	36
Ponožky	38
Oblečení	39
Další vybavení	39
Příprava před vlastním pochodem	40
Režim pochodu a jeho ukončení	41
Energetická náročnost dálkových pochodů	44
Co a jak jíst při pochodu	45
Umění pít	48
Hospodaření se solí a vitamíny	50
<b>V. Zdravotnické aspekty dálkových pochodů</b>	<b>51</b>
Zatěžování nožní klenby	54
Plísňová onemocnění nohou	55

Zdravotní potíže z hlediska účastníků	56
Masáž	58
<b>VI. Pokyny pro organizátory dálkových pochodů</b>	<b>60</b>
Typy dálkových pochodů	62
Dálkové etapové pochody	66
Typy dálkových etapových pochodů	67
Kdo bude pořadatelem pochodu	68
Kdy budeme pochod pořádat	69
Politicko-organizační zabezpečení	70
Hospodářská příprava	70
Zdravotnická příprava	72
Příprava sportovní části	73
Politickovýchovná činnost	74
Kulturně poznávací činnost	76
Péče o startující	78
Společenská stránka pochodu	80
Provedení pochodu	81
Propagace pochodu	85
Propozice	89
Právní otázky	89
Závěr	92