

## OBSAH

Úvod . . . . .	7
Krátký nástin vývoje běhu na lyžích . . . . .	11
Přehled vítězů lyžařských mistrovství ČSR . . . . .	16
Běžecské vybavení . . . . .	20
Mazání lyží . . . . .	25
Názvosloví . . . . .	30
Trening . . . . .	33
Letní příprava . . . . .	36
Předsezónní příprava . . . . .	37
Prostná TOZ . . . . .	39
Trening na sněhu . . . . .	44
Tyršův odznak zdatnosti . . . . .	49
Běžecská technika . . . . .	51
Běh bez holí . . . . .	55
Běh s odpichem soupaž . . . . .	59
Taktika . . . . .	62
Práce lyžařského oddílu . . . . .	65
Organisace závodů . . . . .	67
Běžecské tratě . . . . .	75
Turistika a hry . . . . .	79
Žena a běh . . . . .	85
Lékařská kapitola . . . . .	86
Přetrenování . . . . .	88
Výživa . . . . .	91
Alkohol a kouření . . . . .	93
Hygiena . . . . .	94
Zkušenosti jiných národů . . . . .	96
Literatura . . . . .	107