

# Obsah

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| ÚVODEM                                            | 5  |
| I. SLOVO RODIČŮM                                  | 8  |
| II. JAK JE TO S PŮSOBENÍM CYKLISTIKY<br>NA ZDRAVÍ | 10 |
| III. KTERÉ KOLO SI VYBEREME                       | 13 |
| IV. JAK ZAČÍT                                     | 14 |
| Jezdit pružně . . . . .                           | 16 |
| Co musíme vědět o brzdění . . . . .               | 17 |
| V. CYKLISTA V MĚSTSKÉ A SILNIČNÍ<br>DOPRAVĚ       | 19 |
| Přímá jízda . . . . .                             | 19 |
| Vyhýbání a předjíždění . . . . .                  | 20 |
| Přejíždění kolejí . . . . .                       | 20 |
| Odbočení doleva . . . . .                         | 21 |
| Nejdůležitější dopravní značky . . . . .          | 21 |
| Špatné chování cyklistů na silnici . . . . .      | 21 |
| VI. POZNÁVÁNÍ MECHANIKY                           | 24 |
| Kontrola funkcí kola . . . . .                    | 26 |
| Pravidelná údržba . . . . .                       | 27 |

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Seřizování a opravování běžných závad . . . . .        | 28 |
| Ráfky a pneumatiky . . . . .                           | 29 |
| Převodový mechanismus . . . . .                        | 32 |
| Brzdy . . . . .                                        | 33 |
| Sedlo . . . . .                                        | 34 |
| Řidítka . . . . .                                      | 35 |
| Výzbroj kola . . . . .                                 | 37 |
| Vybavení domácí opravářské dílny . . . . .             | 37 |
| VII. CO JE TO REPASÁŽ . . . . .                        | 39 |
| VIII. OD VÝLETŮ KE SPORTU . . . . .                    | 41 |
| Turistická výstroj . . . . .                           | 44 |
| Co s sebou vozíme na vícedenní výlety . . . . .        | 46 |
| Příprava túry . . . . .                                | 47 |
| IX. NEŽ VSTOUPÍME DO CYKLISTICKÉHO<br>ODDÍLU . . . . . | 49 |
| X. PRVNÍ ZÁVOD . . . . .                               | 51 |
| Příprava k závodu . . . . .                            | 54 |
| XI. TRÉNINK . . . . .                                  | 62 |
| Plánování tréninku . . . . .                           | 66 |
| Tréninkový deník . . . . .                             | 84 |
| XII. KTERÝ DRUH ZÁVODU SI VYBEREME . . . . .           | 90 |
| Paříž—Brest—Paříž . . . . .                            | 91 |
| Bordeaux—Paříž . . . . .                               | 91 |
| Bol d'Or . . . . .                                     | 92 |
| Šestidenní . . . . .                                   | 93 |

|                                                                   |         |
|-------------------------------------------------------------------|---------|
| Honba za rychlostí . . . . .                                      | 94      |
| Boj o hranici 20 km . . . . .                                     | 95      |
| Etapový závod . . . . .                                           | 96      |
| Klasické disciplíny . . . . .                                     | 97      |
| Závod ve sprintu . . . . .                                        | 98      |
| Závodů za motorovými vodiči . . . . .                             | 100     |
| Stíhací jízda . . . . .                                           | 103     |
| Rekord rekordů . . . . .                                          | 105     |
| Stíhací závod družstev . . . . .                                  | 109     |
| Závod tandemů . . . . .                                           | 110     |
| 1 km s pevným startem . . . . .                                   | 111     |
| Klasické disciplíny . . . . .                                     | 113     |
| Závodů na čas . . . . .                                           | 114     |
| Bodovací závod . . . . .                                          | 114     |
| Vylučovací závod . . . . .                                        | 115     |
| Handicapy . . . . .                                               | 115     |
| Italská jízda . . . . .                                           | 115     |
| Australská stíhací jízda . . . . .                                | 115     |
| Omnium . . . . .                                                  | 116     |
| Kritéria . . . . .                                                | 116     |
| <br>XIII. ORGANIZACE CYKLISTICKÝCH ZÁVODŮ<br>PRO MLÁDEŽ . . . . . | <br>118 |
| <br>ZÁVĚREM . . . . .                                             | <br>121 |
| • Tabulky rekordů . . . . .                                       | 122     |
| Tabulka převodů . . . . .                                         | 126     |
| Literatura . . . . .                                              | 127     |