

# Obsah

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

## **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