

Spis treści

Przedmowa
Wstęp

6
8

Rozdział 1 Wyprawy motocyklowe 10

Wybór motocykla	13
typu turystyczne enduro	16
Podstawowa wiedza o motocyklach	25
Oprzyrządowanie i wyposażenie	30
Akademia jazdy	30

Rozdział 2 Pozycja w czasie jazdy 34

Równowaga i środek ciężkości	36
Na siedząco, na stojąco	40
Jazda z pasażerem	47



Rozdział 3

Teren

48

Szutry	50
Piach	52
Wydmy	54
Kamienie	56
Błoto	58
Rzeki	60
Jazda po asfalcie	64
Biking Vikings	70

Rozdział 4

Podstawowe umiejętności

72

Wsiadanie i zsiadanie	76
Równowaga i manewrowość	78
Kontrola sprzęgła	82
Hamowanie	84
Sterowanie i kontrola przy małych prędkościach	88
Wybór właściwej trasy	90
Skrećanie	92
Strome podjazdy	96
Podnoszenie motocykla na stoku	100
Strome zjazdy	104
Koleiny i przeszkody	108
Rozwiązywanie problemów	112

Rozdział 5

Techniki zaawansowane

118

Szybka jazda	120
Ślizgiem w zakręt przy użyciu hamulca	124
Poślizg kontrolowany	126
Profil dodatni, profil ujemny	130
Skoki	134
Dakar	
- najtwardsi poszukiwacze przygód	138

Rozdział 6

Wyprawy długodystansowe

142

Motywacja i przygotowanie psychiczne	144
Kondycja fizyczna	148
Odżywianie i nawodnienie	150
Planowanie drogi	153
Podstawy nawigacji	156
Bezpieczeństwo osobiste	158
Radzenie sobie z różnicami międzykulturowymi	163
Techniki przetrwania	164
Pierwsza pomoc	167
Jazda w grupie	169
Jak powstawała ta książka	172
Dalsze lektury	174
Indeks	175