

# OBSAH

---

<b>ÚVOD</b>	<b>3</b>
<i>MAMINKA A TATÍNEK</i>	6
<i>BRATŘI OTA A FRANTÍK</i>	11
<i>DĚTSTVÍ S KAMARÁDY - HRY A SPORT</i>	13
<i>TĚLOCVIK A PRVNÍ ZÁVODY VE ŠKOLE A ZA ŠKOLU</i>	18
<i>LÉTA NA ELEKTROPRŮMYSLOVCE</i>	20
<i>STUDENTEM A SPORTOVCEM NA PEDAGOGICKÉ FAKULTĚ</i>	21
<b>VOLNÉ POVÍDÁNÍ O TRÉNINKU</b>	<b>24</b>
<i>ATLETICKÉ ZAČÁTKY V KLUBU</i>	24
<i>BĚŽECKÉ A SPORTOVNÍ IDOLY</i>	26
<i>TRENÉR - PAN SUCHÝ</i>	29
<i>TRÉNINK V OBDOBÍ VRCHOLOVÉ KARIÉRY</i>	34
<i>OBLÍBENÉ TRASY A POVRCHY PRO TRÉNINK</i>	47
<i>TRÉNINK VE ŠPATNÉM POČASÍ, V ÚNAVĚ I V KRIZI</i>	49
<i>POSILOVÁNÍ A TRÉNINK KOPCŮ</i>	52
<i>DOPLŇKOVÉ SPORTY</i>	54
<i>SOUSTŘEDĚNÍ</i>	55
<i>TRÉNINK V LŮNĚ PŘÍRODY</i>	60
<i>VOLNÉ DNY - PŘECHODNÉ OBDOBÍ - REGENERACE - STRAVA</i>	62
<i>POMOC FANDŮ A RADOST Z KAMARÁDSKÉ ATMOSFÉRY</i>	66
<i>MATERIÁLNÍ A FINANČNÍ PODMÍNKY PRO PŘÍPRAVU</i>	67
<i>VOJNA V RH PRAHA A V RH PLZEŇ</i>	67
<i>ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY SE SRDCEM - LÉKAŘI A LÉČITEL FARÁŘ FERDA</i>	69
<i>DEVĚT RECEPTŮ PANA FARÁŘE FERDY - LÉČITELE</i>	75
<i>DALŠÍ NEMOCI A ZRANĚNÍ - POMOC LÉKAŘŮ - PANÍ MOJŽÍŠOVÁ</i>	77
<b>POVÍDÁNÍ O ZÁVODECH</b>	<b>79</b>
<i>ROZCVIČENÍ PŘED ZÁVODY</i>	80
<i>PRVNÍ MEDAILE DOMA A CESTY DO ZAHRANIČÍ</i>	82
<i>MISTROVSTVÍ EVROPY JUNIORŮ - PAŘÍŽ 1970</i>	83
<i>BĚCHOVICE</i>	84
<i>MISTROVSTVÍ EVROPY 1978 - PRAHA</i>	89
<i>MISTROVSTVÍ SVĚTA V KROSU - LIMERICK 1979</i>	90
<i>A JEŠTĚ TŘI DALŠÍ STARTY NA MS V KROSU</i>	94
<i>VELKÁ KUNRATICKÁ</i>	96

<i>KVALIFIKACE NA OH 1980</i>	101
<i>MARATON- KARL MARX STADT (DNES CHEMNITZ)</i>	101
<i>OLYMPIÁDA 1980 - MOSKVA</i>	101
<i>EVROPSKÝ POHÁR V MARATONU - AGAU 1981</i>	103
<i>PŘESPOLNÍ BĚHY</i>	105
<i>ZÁVODY NA DRÁZE</i>	113
<i>CENA FAIR PLAY</i>	117
<i>CENY ZA VÍTĚZSTVÍ</i>	118
<i>ZÁVODNÍ A TRÉNINKOVÁ OBUV</i>	122
<i>OBLÍBENÍ BĚŽCI A BĚŽEČTÍ KAMARÁDI</i>	124
<b>ŽIVOT PO VRCHOLOVÉM BĚHÁNÍ</b>	<b>129</b>
<i>PROFESNÍ KARIÉRA</i>	129
<i>SPORTOVNÍ ŽIVOT PO VRCHOLOVÉ KARIÉŘE</i>	136
<i>VLASTÍK KOMBAJNÉREM</i>	140
<i>KAMARÁDI A STAVBA DOMU</i>	141
<i>POLITIKA - ZASTUPITEL MĚSTA KLATOVY</i>	143
<i>KONÍČKY, RODINNÝ ŽIVOT A JINÉ AKTIVITY MIMO SPORT</i>	144
<b>JAK VIDÍ VLASTÍKA OSOBNOSTI ČESKÉHO BĚHU</b>	<b>153</b>
<i>JAN PEŠAVA</i>	153
<i>PAVEL FASCHINGBAUER MLADŠÍ</i>	154
<i>PAVEL FASCHINGBAUER STARŠÍ</i>	156
<i>JAN RÝDLO</i>	157
<i>VÁCLAV BUFKA</i>	159
<i>JOSEF JÁNSKÝ</i>	160
<i>MIROSLAV KRSEK</i>	161
<i>JIŘÍ SÝKORA</i>	163
<b>TRÉNINKOVÉ DENÍKY SEZON 1975 a 1979</b>	<b>167</b>
<b>SEZNAM ZÁVODŮ Z VRCHOLOVÉ ETAPY KARIÉRY</b>	<b>196</b>
<b>VÝSLEDKOVÁ A TABULKOVÁ ČÁST</b>	<b>209</b>
<i>NEJRYCHLEJŠÍ BĚŽCI VŠECH DOB</i>	209
<i>VÝSLEDKY ZÁVODŮ</i>	210
<i>VELKÁ KUNRATICKÁ (9 X 1.MÍSTO)</i>	210
<i>BĚCHOVICE (SILNIČNÍ ZÁVOD)</i>	211
<i>MISTROVSTVÍ ČESKOSLOVENSKA - PŘESPOLNÍ BĚH</i>	212
<i>MISTROVSTVÍ ČESKOSLOVENSKA NA DRÁZE</i>	213
<i>MISTROVSTVÍ EVROPY V MARATONU - PRAHA 1978</i>	215

MISTROVSTVÍ SVĚTA V KROSU - Limerick 1979	216
DALŠÍ ÚČASTI V.Z. NA MISTROVSTVÍ SVĚTA V KROSU	218
HISTORICKY NEJLEPŠÍ UMÍSTĚNÍ BĚŽCŮ ČR A SR NA MS V KROSU	219
<i>VÝKONNOSTNÍ VÝVOJ V. ZWIEFELHOFERA</i>	220
<b>O KNIZE</b>	<b>221</b>
<b>O AUTOROVI</b>	<b>222</b>

zivotvbehu.cz

zpráva o běhu, o běžeckém životě

a jiné příběhy