

# OBSAH

ÚVODEM	12	8	O KROK MIMO DÁL	56
1	18	9	ZAPOJ SE	64
UPŘÍMNÝ SEBEROZBOR		10	VYŽDÍMEJ PENĚŽENKU	70
2	24	11	TRÉNUJ	78
INSPIRACE K PERSPIRACI (A EXPIRACI?)		12	NATRÉNUJ TRÉNINK	84
3	30	13	POKUS SE UMRTVIT MOZEK	90
JEDEN MYSLEL A NEVYBĚHL		14	VŠE, CO JSTE CHTĚLI VĚDĚT O TEMPU	94
4	38	15	CHYTŘE DO CÍLE	100
BĚŽ!		16	JEZ HNUSY	106
5	44			
NEJSEM JAKO ONI				
6	48			
PRVNÍ POPRVÉ				
7	52			
UPŘÍMNÉ DOZNÁNÍ: PROČ JSEM ZAČAL BĚHAT				

**17** 110  
NEUBLIŽ SI

**18** 116  
VAŽ SI POZITIV

**19** 120  
NEUBLIŽ SI, DÍL DRUHÝ: ZRANĚNÍ

**20** 124  
VELKÁ VÝPRAVA ZAČÍNÁ

**21** 128  
SPOLEČNĚ KE SPLNĚNÝM SNŮM

**22** 132  
PŘEŽIJ EXPO

**23** 138  
V PŘEDVEČER MARATONU

**24** 144  
NEJDELŠÍ CESTA ZAČÍNÁ JÍZDOU TAXÍKEM

**25** 148  
MARATON

**26** 162  
SMIŘ SE SE SVÝM SELHÁNÍM

**26,2** 168  
NEJKRATŠÍ DOSLOV NA SVĚTĚ

NEJNUDŇEJŠÍ PŘÍLOHA VŠECH DOB 170

SLOVNÍČEK 176

ČÍM SE PŘI BĚHU ZABAVIT 178

PODĚKOVÁNÍ 180