

OBSAH

<i>Stručná předmluva</i>	7
<i>Od házené k oštěpu</i>	11
<i>Moje dětství</i>	17
<i>Sedmý v pořadí</i>	27
<i>Těžký začátek lehkého atleta</i>	34
<i>Mezinárodní závody</i>	48
<i>Londýn – XIV. olympijské hry 1948</i>	77
<i>Od 35 metrů ke 40 a ke svatbě</i>	82
<i>Atletické manželství</i>	89
<i>Helsinky 1952</i>	104
<i>Vítězné unikání mladé generaci</i>	113
<i>Meditace na vrcholů</i>	124
<i>Naše cestování po Indii</i>	131
<i>Trénink za pět minut dvanáct</i>	146
<i>Trampoty s Topkem</i>	155
<i>Na Dálný východ</i>	161
<i>Můj oštěpařský trénink</i>	185
<i>Z atletiky všelicos</i>	199
<i>Moje příprava k vytrvaleckým úspěchům</i>	211
<i>Závodění Emila a Dany v číslech</i>	228