
Stručná předmluva	7
Od házené k oštěpu	11
Moje dětství	17
Sedmý v pořadí	27
Těžký začátek lehkého atleta.	34
Mezinárodní závody	48
Londýn — XIV. olympijské hry 1948	78
Od 35 metrů ke čtyřiceti a ke svatbě	84
Atletické manželství	91
Helsinky 1952	105
Vítězné unikání mladé generaci	114
Meditace na vrcholu	125
Naše cestování po Indii	132
Trénink za pět minut dvanáct	146
Trampoty s Ťopkem	155
Na Dálný východ	161
Atletická všehochuť	195
Moje příprava k vytrvaleckým úspěchům	212
J. Popper: Závodění Emila a Dany v číslech	229