

Část první

OD SPRINTU PO ULTRAMARATON

KAPITOLA PRVNÍ – BĚH JE CESTA

1. Běžecká meditace 7
2. Přehled sportovních výsledků 8
3. Školní léta 9
4. Druhý začátek 11
5. Alternativní přístup 12

KAPITOLA DRUHÁ – PSYCHIKA A TAKTIKA

1. Mílařské tratě 15
2. Vytrvalecké závody 17
3. Maraton 19
4. Ultramaraton 23
5. Jak dlouhý má být okruh 25

KAPITOLA TŘETÍ – BĚŽECKÝ TRÉNINK

1. Přístup k běhání 29
2. Překonávání krizí 32
3. Individuální plán 35
4. Radost a zdraví 36

KAPITOLA ČTVRTÁ – ULTRA ŽIVOT

1. O životním stylu 40
2. Inspirace běhu Brno–Vídeň 42
3. O cestování 45

KAPITOLA PÁTÁ – VZPOMÍNKA NA ZÁVODY

1. Promarněná Paříž 50
2. Poprvé v Británii 52
3. Hereford 55
4. Londýn 56

| | |
|----------------------|----|
| 5. Závody v tuzemsku | 57 |
| 6. Bačkory | 60 |
| 7. Gateshead 1989 | 62 |
| 8. Gateshead 1990 | 65 |

Část druhá

ŠKOLA MEDITATIVNÍHO BĚHU

KAPITOLA PRVNÍ – O ČEM JE NAŠE ŠKOLA

| | |
|---------------------------|----|
| 1. Od buddhistů k druidům | 71 |
| 2. Na běžecké téma | 75 |
| 3. Odstranění bolesti | 76 |
| 4. Fragmentace | 77 |

KAPITOLA DRUHÁ – VNÍMÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA

| | |
|-------------------------------|----|
| 1. Běžec využívá sílu země | 80 |
| 2. Běžec využívá sílu vody | 85 |
| 3. Běžec využívá sílu vzduchu | 87 |
| 4. Běžec využívá sílu ohně | 88 |

KAPITOLA TŘETÍ – VNÍMÁNÍ OKOLÍ

| | |
|------------------------|-----|
| 1. Boříme bariéry | 91 |
| 2. Lidské smysly | 92 |
| 3. Síla představivosti | 97 |
| 4. Propojení | 101 |

KAPITOLA ČTVRTÁ – VNÍMÁNÍ VYŠŠÍ SÍLY

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 1. Meditace | 104 |
| 2. Poezie v pohybu | 105 |
| 3. Dokázat můžeš všechno na světě | 107 |
| 4. Závěr | 108 |