



Úvod .....	5
Medailonek .....	8
Kolo, na které nepotřebujete nohy .....	14
Honza Tománek .....	18
Když člověk ztratí polovinu svého těla .....	22
Honza byl úplně normální dítě .....	34
Podzim, který se již nedal zvrátit... ..	42
První „vážné“ setkání s handbikem – láska na první posed .....	50
Výživa jako základ sportovního úspěchu .....	56
Podpora ve sportu – navzdory riziku .....	66
Trénink, který vám rozvine ty správné svaly – další část úspěchu .....	72
Na návštěvě v biochemické laboratoři .....	82
Psychická motivace .....	86
Na závodech... ..	92
Sponzoři – životní energie sportovce .....	98
Vlastní projekt – karbonové kolo .....	106
Web jako deníček i místo pro fanoušky .....	108
Budoucnost? Jakou si jí udělál! .....	110
Bonusový materiál .....	111
Odkazy .....	119