

# Obsah

Výlet do Marathonu (start)	7
Milý deníčku	14
Bota od robota	28
Konec osamělosti přespolního běžce	38
Běh za časů klimatických změn	46
Běháš pomalu	58
Pochopit ultra	65
O čem mluvíme...	85
Manuál pro starší a pokročilé (mezičas)	92
Polomaraton	106
Snídaně šampionů	115
Hovory se schweinehundem	124
#maraton2020	137
Osobák	148
Běh pro zdraví	154
Cesty k vítězství	170
Memoriál Jaroslava Holíka (cíl)	180