

# Obsah

Úvod	<b>7</b>
Hlavně se nezastavit	<b>10</b>
O laktátu jen v dobrém	<b>34</b>
Stokrát nic zabilo osla	<b>66</b>
Běh jako terapie přírodou	<b>180</b>
Jeden den hobby sportovce Karla	<b>198</b>
Pár slov na konci	<b>215</b>
Poděkování a závěr	<b>219</b>
Slovo nakladatele	<b>223</b>