

Obsah

Předmluva mistra slova PhDr. Karla Maliny	3
Galerie cti, aneb Ti, bez nichž by to vše nebylo možné	4
Obsah	10
Vltavská vodní cesta v běhu času	11
Vltavské maratóny 1949 – 1982	17
První sólo maratón 1974	23
Ve dvou se to lépe táhne (1975)	30
Na počest průkopníka po 25 letech (1999)	32
První sólo maratón stylem prsa 2000	36
Druhý sólo maratón stylem prsa 2001	41
Třetí sólo maratón stylem prsa 2002	49
Čtvrtý sólo maratón stylem prsa 2003 – dál už je jen Labe	61
A něco navíc	64
Zásady otužování	78
Literatura	79