

OBSAH:

- 1. Úvodní promluva /7
0. Prolog /11
1. Rozhovor s Františkou Rychlou /21
2. Kladenský maratón očima Mikuláše Pomalého /27
3. Rozhovor s Mikulášem Pomalým
po doběhu Libečovské „14“ /35
4. Rozhovor s Mikulášem Rychlým
po doběhu Neumannovy stezky /41
5. Psychologická příprava - povzbuzování /49
6. Kondice /57
7. To se ti to pije, když máš tretry /63
8. Běžící kytara /67
9. Honolulu /73
10. Šaňo zostal dnu /77
01. *Maratonské radosti I* /80
02. *Maratonské radosti II* /80
03. *Maratonské radosti III* /81
11. Tokijský maratón - návod na použití s pivní etudou /83
12. Bostonský maratón s Billem Rodgersem /91
13. Láda a žraločí zuby /105
14. Prognózy a diagnózy /113
15. Tak mě dostali! /121
16. Doping /125

17. Krušovický soudek /131
04. *Milostná* /143
18. Rozdělovský čtvrtmaraton /145
19. Běžecký trénink - kořeny a východiska /155
20. Blázni...? /161
21. Pořád se něco děje aneb jeden týden /179
22. Klubování /189
23. Záznam televizního vystoupení Mikuláše Pomalého /197
24. Lhotecká Kaštanka /209
25. Varování před „Intercom.behej.com“ /213
05. *V mezičase* /215
06. *(Souznění)* /216
26. Poznámka technická proč maraton a proč 42 195 /219
- +1. Epilog /225
- +2. ...Douška /235
- +3. Jako že po uzávěrce /241
- K FOTOGRAFIÍM /246