

Hrdinové dneška aneb Kdo je to polárník	7
Válečné dětství	9
Léta dospívání	19
Rodiče a sourozenci	28
Návraty po letech	34
Věk dospělosti	39
Švýcarská stáž	49
Rodina	54
Studenti	63
Vědecká práce	69
Špicberky a Antarktida zblízka	76
Antarktická stanice	88
Také v Antarktidě se zamyká	103
Jak se žije v Antarktidě	114
Antarktická pošta a turisté	117
Prošek: Nejsem dobrodruh	126
Antarktický humor	136
Co bude dál	146
Vzpomínky projektanta	155
Epilog: Co tedy bude dál	159
Curriculum vitae Pavla Proška	163
Harmonogram vzniku základny	168
Základní fakta o stanici	171
Seznam členů stavební čety	172
Ostrov Jamese Rosse	173
Češi v Antarktidě	174
Současné významnější antarktické stanice	178
Recept na „antarktický“ chleba	180