

Obsah

| | |
|--------------------------------------|----|
| Místo úvodu | 9 |
| Nejgeniálnější tréninkový plán | 14 |
| Maraton vymývá mozek | 20 |
| První láska, druhá láska | 25 |
| V říši runningu | 30 |
| Zázrak jménem Bandito | 34 |
| Best Wishes – Tergat | 38 |
| Svět patří malým | 42 |
| V ordinaci | 47 |
| Fenomén 42195 | 51 |
| Kdo běží nejrychleji? | 55 |
| Ples v maratonkách | 58 |
| Dan | 63 |
| Čtyři hodiny v očištění | 68 |
| Vytunelované slovo | 73 |
| Nejlepší ionták | 76 |
| Garminový loket | 81 |
| Ve stínu Zugspitze | 86 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| Zrození k běhu | 90 |
| Vyprávěj | 95 |
| Běžecká sexmise | 99 |
| Dlouhý běh | 103 |
| Keňské slzy | 108 |
| Patnáct minut slávy | 111 |
| Cigareta k snídani | 116 |
| My dříve narození | 120 |
| Fastfoodová mentalita | 125 |
| V kardiozóně | 130 |
| Cíl je cíl | 134 |
| Hajzlíci, lháři a podvodníci | 138 |
| Než přijde forma | 143 |
| S žízní v patách | 148 |
| PMS | 153 |
| 2:59:59 | 158 |
| Ivo | 163 |
| Osamělost přespolního běžce | 167 |