

# Obsah

<b>ÚVOD</b> .....	8
<b>SONIN PŘÍBĚH</b> .....	11
Seznamte se, prosím .....	12
Já a moje sportovní já .....	18
Já a běhání .....	24
Běhání nejenom pro začátečníky .....	27
Moje běžecké omyly .....	33
Co když se mi nechce? .....	36
Závodit? Nikdy! .....	38
Cesta k půlmaratonu .....	41
Půlmaratonský den D .....	44
Jak se rodí běžecká láska .....	48
První společné běžecké kroky .....	50
Jak se zamilovat do kopců .....	52
Závodní mánie .....	56
Jak zaběhnout první maraton .....	59
Pojďme psát blog .....	64
Jak se žije v běžecké domácnosti .....	68
Svatba v běhu .....	73
Když jedna svatba nestačí aneb Vezmeme se i v Indii .....	80
Ultra – naše společná láska .....	89
Jak se zamilovat do běhu a ustát to .....	98

<b>MICHALŮV PŘÍBĚH</b> .....	101
Ze školy až na stadion .....	102
Jak jsem začal znovu běhat .....	105
Začínám bojovat s váhou .....	107
Seznámení se Soničkou .....	109
První běžecký výlet .....	111
Proč nezávodíme spolu .....	113
Další práce s mojí váhou .....	115
Náš „největší“ závod aneb Běžecká svatba .....	118
Dobrodružství bez čelovek .....	122
Moje cesta k ultra .....	125
Já se o tebe postarám aneb První alpské ultra .....	127
Jak se zdolává první běžecká stovka .....	133
Myšlenky ultra běžce .....	141
Jako křeček v běhacím kolotoči aneb Maraton v hale .....	146
Když nejsou závody aneb Vlastní výzva .....	150
Hledání motivace .....	153
Náhrada za závody: PVLH24 .....	157

## **SPOLEČNÉ CESTOVÁNÍ**

<b>ANEKDY KYŽ NÁS POHLTÍ MÍSTO</b> .....	165
Jak se běhá se sklenkou vína v Beaujolais .....	166
Vzhůru do oblak: Valle d'Aosta – Valle dei Principi .....	169
Když se závod nezdaří .....	173
Kde je tady nejvyšší kopec? .....	177
Náš skialpový Valentýn na Ještědu .....	181

<b>JAK ZAČÍT BĚHAT – KROK ZA KROKEM</b> .....	185
Rada na začátek.....	187
Nechcete jít s trenérem?.....	188
Jak rychle se stát běžcem či běžkyní?.....	189
Jak se na běhání oblékat?.....	191
Na čem určitě nikdy nešetřit?.....	192
Drobnosti, které budete potřebovat.....	193
Jak si vybrat běžecké boty?.....	194
Jak běhat.....	197
Kde běhat.....	199
Kdy neběhat.....	200
Všeho moc škodí.....	201
<b>KDYŽ CHCETE BĚHAT V HORÁCH</b> .....	203
Co musíte vědět, než vyrazíte na trailový běh.....	205
<b>JAK SE K BĚHÁNÍ MOTIVOVAT?</b> .....	213
<b>ZÁVĚR</b> .....	216