

Obsah

ÚVOD	8
SONIN PŘÍBĚH	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

MICHALŮV PŘÍBĚH	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

ANEKDY KYŽ NÁS POHLTÍ MÍSTO	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

JAK ZAČÍT BĚHAT – KROK ZA KROKEM	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
KDYŽ CHCETE BĚHAT V HORÁCH	203
Co musíte vědět, než vyrazíte na trailový běh.....	205
JAK SE K BĚHÁNÍ MOTIVOVAT?	213
ZÁVĚR	216