

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 ionťák	76
Garminový loket	81
Ve stínu Zugspitze	86

Zrození k běhu	90
Vyprávěj	96
Běžecká sexmise	100
Dlouhý běh	104
Keňské slzy	109
Patnáct minut slávy	112
Cigareta k snídani	117
My dříve narození	121
Fastfoodová mentalita	126
V kardiozóně	131
Cíl je cíl	135
Hajzlíci, lháři a podvodníci	139
Než přijde forma	144
S žízní v patách	149
PMS	154
2:59:59	159
Ivo	164
Osamělost přespolního běžce	168