

- 8** Úvod
aneb Vždyť je to jenom pár kilometrů...
- 14** Kapitola první:
Jak to všechno začalo
- 28** Kapitola druhá:
Jak jsem si dal novoroční předsevzetí
- 46** Kapitola třetí:
Jak jsem chodil po bytě
- 56** Kapitola čtvrtá:
Jak jsem chodil na zastávce
- 70** Kapitola pátá:
Jak mi chůze vlezla pod kůži
- 80** Kapitola šestá:
Jak jsem chodil za covidu
- 96** Kapitola sedmá:
Jak jsem posouval své rekordy
- 116** Kapitola osmá:
Jak jsem zhubnul 15 kilo
- 138** Kapitola devátá:
Jak jsem chodil po letadle
- 148** Kapitola desátá:
Jak jsem inspiroval ostatní
- 162** Slovo závěrem
aneb Jak si posouvám hranici...