

Část první

OD SPRINTU PO ULTRAMARATON

KAPITOLA PRVNÍ – BĚH JE CESTA

- | | |
|---------------------------------|----|
| 1. Běžecská meditace | 7 |
| 2. Přehled sportovních výsledků | 8 |
| 3. Školní léta | 9 |
| 4. Druhý začátek | 11 |
| 5. Alternativní přístup | 12 |

KAPITOLA DRUHÁ – PSYCHIKA A TAKTIKA

- | | |
|----------------------------|----|
| 1. Mílařské tratě | 15 |
| 2. Vytrvalecké závody | 17 |
| 3. Maraton | 19 |
| 4. Ultramaraton | 23 |
| 5. Jak dlouhý má být okruh | 25 |

KAPITOLA TŘETÍ – BĚŽECKÝ TRÉNINK

- | | |
|----------------------|----|
| 1. Přístup k běhání | 29 |
| 2. Překonávání krizí | 32 |
| 3. Individuální plán | 35 |
| 4. Radost a zdraví | 36 |

KAPITOLA ČTVRTÁ – ULTRA ŽIVOT

- | | |
|------------------------------|----|
| 1. O životním stylu | 40 |
| 2. Inspirace běhu Brno–Videň | 42 |
| 3. O cestování | 45 |

KAPITOLA PÁTÁ – VZPOMÍNKA NA ZÁVODY

- | | |
|----------------------|----|
| 1. Promarněná Paříž | 50 |
| 2. Poprvé v Británii | 52 |
| 3. Hereford | 55 |
| 4. Londýn | 56 |

5. Závody v tuzemsku	57
6. Bačkory	60
7. Gateshead 1989	62
8. Gatesthead 1990	65

Část druhá

ŠKOLA MEDITATIVNÍHO BĚHU

KAPITOLA PRVNÍ – O ČEM JE NAŠE ŠKOLA

1. Od buddhistů k druidům	71
2. Na běžecké téma	75
3. Odstranění bolesti	76
4. Fragmentace	77

KAPITOLA DRUHÁ – VNÍMÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA

1. Běžec využívá sílu země	80
2. Běžec využívá sílu vody	85
3. Běžec využívá sílu vzduchu	87
4. Běžec využívá sílu ohně	88

KAPITOLA TŘETÍ – VNÍMÁNÍ OKOLÍ

1. Boříme bariéry	91
2. Lidské smysly	92
3. Síla představitivosti	97
4. Propojení	101

KAPITOLA ČTVRTÁ – VNÍMÁNÍ VYŠŠÍ SÍLY

1. Meditace	104
2. Poezie v pohybu	105
3. Dokázat můžeš všechno na světě	107
4. Závěr	108