

OBSAH

ÚVOD	3
MAMINKA A TATÍNEK	6
BRATŘI OTA A FRANTÍK	11
DĚTSTVÍ S KAMARÁDY – HRY A SPORT	13
TĚLOCVIK A PRVNÍ ZÁVODY VE ŠKOLE A ZA ŠKOLU	18
LÉTA NA ELEKTROPRŮMYSLOVCE	20
STUDENTEM A SPORTOVCEM NA PEDAGOGICKÉ FAKULTĚ	21
VOLNÉ POVÍDÁNÍ O TRÉNINKU	24
ATLETICKÉ ZAČÁTKY V KLUBU	24
BĚŽECKÉ A SPORTOVNÍ IDOLY	26
TRENÉR - PAN SUCHÝ	29
TRÉNINK V OBDOBÍ VRCHOLOVÉ KARIÉRY	34
OBLÍBENÉ TRASY A POVRCHY PRO TRÉNINK	47
TRÉNINK VE ŠPATNÉM POČASÍ, V ÚNAVĚ I V KRIZI	49
POSILOVÁNÍ A TRÉNINK KOPCŮ	52
DOPLŇKOVÉ SPORTY	54
SOUSTŘEDĚNÍ	55
TRÉNINK V LŮNĚ PŘÍRODY	60
VOLNÉ DNY - PŘECHODNÉ OBDOBÍ – REGENERACE - STRAVA	62
POMOC FANDŮ A RADOST Z KAMARÁDSKÉ ATMOSFÉRY	66
MATERIÁLNÍ A FINANČNÍ PODMÍNKY PRO PŘÍPRAVU	67
VOJNA V RH PRAHA A V RH PLZEŇ	67
ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY SE SRDCEM – LÉKAŘI A LÉČITEL FARÁŘ FERDA	69
DEVĚT RECEPTŮ PANA FARÁŘE FERDY - LÉČITELE	75
DALŠÍ NEMOCI A ZRANĚNÍ - POMOC LÉKAŘŮ - PANÍ MOJŽÍŠOVÁ	77
POVÍDÁNÍ O ZÁVODECH	79
ROZCVIČENÍ PŘED ZÁVODY	80
PRVNÍ MEDAILE DOMA A CESTY DO ZAHRANIČÍ	82
MISTROVSTVÍ EVROPY JUNIORŮ - PAŘÍŽ 1970	83
BĚCHOVICE	84
MISTROVSTVÍ EVROPY 1978 - PRAHA	89
MISTROVSTVÍ SVĚTA V KROSU – LIMERICK 1979	90
A JEŠTĚ TŘI DALŠÍ STARTY NA MS V KROSU	94
VELKÁ KUNRATICKÁ	96

KVALIFIKACE NA OH 1980	101
MARATON- KARL MARX STADT (DNES CHEMNITZ)	101
OLYMPIÁDA 1980 - MOSKVA	101
EVROPSKÝ POHÁR V MARATONU - AGAU 1981	103
PŘESPOLNÍ BĚHY	105
ZÁVODY NA DRÁZE	113
CENA FAIR PLAY	117
CENY ZA VÍTĚZSTVÍ	118
ZÁVODNÍ A TRÉNINKOVÁ OBUV	122
OBLÍBENÍ BĚŽCI A BĚŽEČTÍ KAMARÁDI	124
ŽIVOT PO VRCHOLOVÉM BĚHÁNÍ	129
PROFESNÍ KARIÉRA	129
SPORTOVNÍ ŽIVOT PO VRCHOLOVÉ KARIÉŘE	136
VLASTÍK KOMBajnÉREM	140
KAMARÁDI A STAVBA DOMU	141
POLITIKA - ZASTUPITEL MĚSTA KLATOVY	143
KONÍČKY, RODINNÝ ŽIVOT A JINÉ AKTIVITY MIMO SPORT	144
JAK VIDÍ VLASTÍKA OSOBNOSTI ČESKÉHO BĚHU	153
JAN PEŠAVA	153
PAVEL FASCHINGBAUER MLADŠÍ	154
PAVEL FASCHINGBAUER STARŠÍ	156
JAN RÝDLO	157
VÁCLAV BUFKA	159
JOSEF JÁNSKÝ	160
MIROSLAV KRSEK	161
JIŘÍ SÝKORA	163
TRÉNINKOVÉ DENÍKY SEZON 1975 a 1979	167
SEZNAM ZÁVODŮ Z VRCHOLOVÉ ETAPY KARIÉRY	196
VÝSLEDKOVÁ A TABULKOVÁ ČÁST	209
NEJRYCHLEJŠÍ BĚŽCI VŠECH DOB	209
VÝSLEDKY ZÁVODŮ	210
VELKÁ KUNRATICKÁ (9 X 1.Místo)	210
BĚCHOVICE (SILNIČNÍ ZÁVOD)	211
MISTROVSTVÍ ČESKOSLOVENSKA - PŘESPOLNÍ BĚH	212
MISTROVSTVÍ ČESKOSLOVENSKA NA DRÁZE	213
MISTROVSTVÍ EVROPY V MARATONU - PRAHA 1978	215

MISTROVSTVÍ SVĚTA V KROSU - Limerick 1979	216
DALŠÍ ÚČASTI V.Z. NA MISTROVSTVÍ SVĚTA V KROSU	218
HISTORICKY NEJLEPŠÍ UMÍSTĚNÍ BĚŽCŮ ČR A SR NA MS V KROSU	219
VÝKONNOSTNÍ VÝVOJ V. ZWIEFELHOFERA	220
O KNIZE	221
O AUTOROVÍ	222