

OBSAH

1) Úvod ke knize	11
2) Moje cesta k běžeckému vodičství	12
3) Co mi vodičství přináší a co mě na něm přitahuje	13
4) Vodičské desatero aneb co vodič musí znát a umět	15
5) Běžecký rok vodiče	18
6) Běžecký závod z pozice „vodiče“	22
7) Vodičské tréninky baví, ale bolí	24
8) Moje nejoblíbenější vodičské závody	28
9) Vodit malé závody má své osobité kouzlo	30
10) Jak těžké je běžet s batůžkem na zádech a vlajkou	32
11) Odpovědnost občas svazuje nejen nohy	34
12) Vodit maraton je vysoká škola vodičů	36
13) Vodit maraton na pět hodin je obrovská dřina	39
14) Vodit s vlastní dcerou je splněním mého přání	44
15) Zajímavé příběhy ze závodů z pohledu vodiče	47
16) Dělal jsem vodiče ve věčném městě Římě	52
17) Jak vnímat běžce na různých časech	56
18) Vzpomínka na maraton v Barceloně 2017	58
19) Mýty a předsudky o vodičích aneb jaká je pravda	64
20) Kvalitních vodičů je opravdu málo, ČR patří ke špičce	66
21) Holky jsou skvělé vodičky	70
22) I vodič někdy nedokončí závod	73
23) Běžecké vodičství je jistý druh poslání	77
24) Doporučení pro začínající vodiče	78
25) Závěrečné shrnutí	81