

O B S A H

Předmluva	5
Jak se mi do toho vůbec nechtělo	9
Objevil jsem kouzlo treningu	11
Začal jsem cvičit po svém	13
Jedině práce vede k úspěchům	14
První československý rekord	16
Nové cesty z nouze	16
Na vojně si prý nezazávodím	17
Po prvé za hranicemi	19
Mezi velikány	20
Přidal jsem	21
Vyplatilo se to — druhý na světě	22
Po prvé před světovým rekordmanem	23
Čemu se divil Marcel Hansenne	23
Návrat k patnáctistovce v Paříži	24
S trenováním a se závoděním jsou potíže	25
Jen dvě vteřiny do světového rekordu na 10 km	27
Moje první olympijská »zlatá«	28
Zkušenost z prohraných 5 km	30
První světový rekord	30
Heinova odvěta — moje též	33
Dva rekordy ve Finsku	34
Před bitvou s Reiffem	35
Znovu Finové — promeškaná příležitost	37
Nové treningové pokusy zklamaly	38
Za hodinu 20 km?	40
Poběžím jako Nurmi	41
Jak se mi nevyplatila masáž	43
Do Helsink přece v dobré formě	45

Rozdíl mezi Otaniemi a Londýnem	46
Jak to vypadalo v závodě na 10 km	47
Nejpernějších pět kilometrů	47
Vyhrála mi to londýnská porážka	49
První marathon — to byla dřina	49
Nachlazení mi kazí plány	50
První bitva s Kucem	51
Přes všechny překážky nový světový rekord na 10 km	52
Nikdy se nevystačí s tím, co bylo	54
Daleko do Brazílie — blíže k olympijským hrám	54
Závodění pokračuje	56
Znovu do Paříže, ale přes překážky	58
První porážka v běhu na 10 km	62
Špatné vyhlídky na mistrovství Evropy v Bernu	63
Na Kuče jsme nestačili	65
Ve Stockholmu nový československý rekord na 5 km	67
To byl běh!	68
Nejdelsí závodní období	69
Zkušenosti z učenických let	69
Můj způsob tréninku	70
Něco o životosprávě	73
Nejenom trénink	73
<i>Dana Zátopková: Emil doma</i>	74
<i>MUDr Zdeněk Hornof: O Zátopkovi s hlediska lékařského</i>	77
Závody Emila Zátopka od roku 1941 do roku 1954	83