

SPIS TREŚCI

Przedmowa	11
1. Ironman	13
2. Z dala od Norfolk.....	19
3. W poszukiwaniu siebie	35
4. Rozwój	47
5. Szczyty i wulkany	52
6. Nepal.....	69
7. Ja i mój Prem.....	83
8. Czarodziej z krainy Oz	96
9. Twarzą w twarz z Ironmanem	113
10. Triathloniści chleb powszedni.....	130
11. Ciężar korony	146
12. Na własnych nogach	166
13. Nowe rekordy i złośliwy wirus	196
14. Bohaterowie Ironmana.....	214
15. Jak feniks z popiołów	222
Epilog	247