

|              |   |
|--------------|---|
| <b>Wstęp</b> | 9 |
|--------------|---|

---

|                           |    |
|---------------------------|----|
| <b>Rozdział 1</b>         |    |
| <b>Zaczynamy trening!</b> | 20 |

---

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| <b>Rozdział 2</b>                                    |    |
| <b>Otruty, oszukany i chory – prawdziwy ironman!</b> | 41 |

---

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| <b>Rozdział 3</b>                                         |    |
| <b>„Bo tam stoi”,<br/>czyli po co wchodzić na Everest</b> | 56 |

---

|                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Rozdział 4</b>                                                                                             |    |
| <b>W błocie, rowie melioracyjnym i we własnej głowie,<br/>czyli gdzie przygotować się do biegu po pustyni</b> | 69 |

---

Rozdział 5

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| <b>Halo, Ziemia? Biegniemy na Marsie!</b> | 82 |
|-------------------------------------------|----|

---

Rozdział 6

|               |     |
|---------------|-----|
| <b>Ściana</b> | 111 |
|---------------|-----|

---

Rozdział 7

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>Karabiny pod Ałtajem</b> | 128 |
|-----------------------------|-----|

---

Rozdział 8

|                  |     |
|------------------|-----|
| <b>Spartanin</b> | 156 |
|------------------|-----|

---

Rozdział 9

|                   |     |
|-------------------|-----|
| <b>Pożegnania</b> | 168 |
|-------------------|-----|

---

Rozdział 10

|                   |     |
|-------------------|-----|
| <b>Niemożliwe</b> | 190 |
|-------------------|-----|

---

|                 |     |
|-----------------|-----|
| <b>Postowie</b> | 219 |
|-----------------|-----|

---