

# SPIS TREŚCI

- 9 Na dwóch kółkach, czyli jak to się wszystko zaczęło
- 16 Kuba Wiśniewski  
o Kubie Wiśniewskim
- 22 Tylko nie jak Bridget Jones, czyli jak zacząć, żeby nie skończyć po pierwszym treningu
- 28 Trener wiedział i powiedział
- 33 O psie zapraszanym do apteki i śledzonym w parku
- 40 O budzącym się dniu i łapaniu myśli za ogon
- 50 O gałązkach pod stopami, porach roku i spadających liściach
- 58 Trener wiedział i powiedział
- 64 O bieganiu sercem i zegarku, którego nie potrafię obsługiwać
- 70 O tym, że nienawidzę biegać, czyli jak długi jest maraton
- 78 Trener wiedział i powiedział
- 83 O rytualnym oprawianiu mięsa w Nepalu, smogu w Delhi i wydmach na pustyni Atakama
- 92 O ciszy i kulkach ryżu w Tokio, dopingu w Nowym Jorku i pagórkach San Francisco
- 99 O neofitach, biegowych teoretykach i znaku: stop, nie zanudzaj!
- 104 Trener wiedział i powiedział
- 110 Kolor mnie niesie, czyli o modzie biegowej
- 117 O wolnych ptakach i aptekarkach, czyli o metodach i planach treningowych
- 125 O torcie bezowym z żurawiną, *pasta party* na podłodze i radości świętowania
- 134 O biegaczach weganach, śledziu przed maratonem i makaronie na śniadanie
- 144 Trener wiedział i powiedział

- 152** Rozdział, którego miało nie być, czyli jak teoria mija się z praktyką
- 160** Trener wiedział i powiedział
- 164** O kałesonach nie ze złota i bieganiu nie dla wyniku
- 170** O leniu za kołnierzem i kuszącej kanapie, czyli zbieraniu się na bieg, kiedy strasznie się nie chce
- 178** O micie wyjątkowości, ekskluzywności i klubu dla wybrańców, czyli o tym, że każdy może, jeśli tylko chce
- 186** Z ludźmi czy od ludzi, czyli o masowych biegach albo samotnych wyprawach biegowych
- 195** Jak nie biegam – kibicuję, czyli o frajdzie z wrzeszczenia i podawania żelków
- 202** O czym myślę, kiedy nie myślę o bieganiu, czyli co robię, kiedy nie biegam
- 212** Trener wiedział i powiedział
- 217** O tym, jak ciemno potrafi być na pustyni, jak pięknie w Patagonii i ile kolorowego pyłu wysypują na maratończyków w Dublinie, czyli o najbardziej wyjątkowych biegach na świecie
- 233** O niesłabej płci i nie puchu marnym, czyli o kobiecym bieganiu
- 244** Trener wiedział i powiedział
- 250** O tym, że widziałam orła cień, i o tym, ile jest wart polar pewnej Słowaczki, czyli najpiękniejsze przygody biegowe
- 264** Trener wiedział i powiedział
- 270** O wyrodnej matce i najdłuższym kilometrze świata