

Tartalom

ELŐSZÓ 11

FUTÁROK ÉS ELŐFUTÁROK 13

Kunyhóról kunyhóra 14

Hírnökök és műfutók 19

ŐSI KÉPESSÉGÜNK, A FUTÁS 31

Királyi hosszútávfutás 32

A fáraók futása 35

AZ ISTENEK TISZTELETÉRE 38

Zeusz dicsőségére 44

Héra tisztelete 46

Fontos szakmák, kritikus filozófusok 48

A könnyűlábú krotóniak 51

Görög rekordok? 52

RÓMAI SPORTJÁTÉKOK 54

Pál kora 60

ELEFÁNTVERSENYEK ÉS KÍNAI MESÉK 63

Rajthoz állnak az elefántok 66

FUTÓ SZERZETESEK 72

Szent hegyek, szent emberek 76

A FUTÁS KULTÚRTÖRTÉNETE

VERSENYFUTÁS A LOVAKKAL 83

- Hegyen-völgyön, felföldön 90
- Olasz futóversenyek, ünnepek 91
- Isten nevében meztelenül 95
- A sport mint szórakoztatás 96

FOGADÁSOK, ÓRÁK ÉS CIROKSEPRŰK 98

- Dover olimpiai játéka 102
- Női futóversenyek 105
- Tények vagy kitalációk? 110
- Ruha és szégyenérzet nélkül 115

A FRANCIA FELVILÁGOSODÁS ÉS A NÉMET EGÉSZSÉGTAN 118

A német filantrópok 121

MENSEN ERNST ÉS BARCLAY KAPITÁNY 125

- Barclay kapitány 131
- Sok edzés, kevés innivaló 138

BIVALYSZÍV REGGELIRE 142

- Fiatalok edzése 143
- Egy beavatott fox futár 149
- Futás életre-halálra 153
- Jégtáblán és az esőerdőben 154
- Tarahumara 158
- Miért futottak az indiánok? 160

BLÖFFÖLŐK ÉS HENDIKEPESEK 162

- Egy indián a nagyvárosban 166
- Fantáziadús fortélyok 168
- Hat napig egyvégtében 174
- A modern atlétika kialakulása 178

AZ OLIMPIAI JÁTÉKOK ÚJRAÉLEDÉSE 184

- Egy korszakalkotó javaslat 187

TARTALOM

A vízhordó	190
Egy kitartó nő	195
A marathóni futóversenyek folytatása	196
Végkimerülésig	200
Káros-e a maraton?	202

FUTÓPÁLYÁN 206

Méterek és mérföldek	208
Hasznos és haszontalan cipők	211
A sportimperializmus	213
Jönnek a nők	215

A FINN SISU 219

Kőarc	222
„A futás minden finn vérében van”	230

NEMZETÉPÍTŐ HOSSZÚTÁVFUTÁS 234

Comrades	236
A nemzet üdvére	239

KERESZTÜL AMERIKÁN 242

KÉTSÉGES FAJELMÉLETEK 256

A mítosz és az ember	261
----------------------	-----

HÁBORÚ ÉS BÉKE 267

Gunder	270
Arne	275
Rekordok nyara	276
Nehéz vetélytársak	278
Pénz, pénz	282

AZ ÁLLAM SZOLGÁLATÁBAN 285

Az ébredő óriás	291
Az akarat máglyája	293
Az intervallumfutás birodalma	296

A FUTÁS KULTÚRTÖRTÉNETE

AZ ÁLOMMÉRFÖLD 302

AFRIKÁN A SOR 311

A kenyai roham 318

A FÁJDALOM SZERELMESEI 324

Arthur Lydiard 333

MERT ÍGY SOKKAL JOBBAN ÉRZEM MAGAM 337

Lydiard módszere átragad másokra 338

Ez mi? 342

Egy tunya, elnehezült orvos 344

Vallás vagy sport? 348

Kelj fel a pszichiáter székéből! 352

Az endorfinok 355

Futóguruk 356

Pozitív függőség? 360

Negatív függőség? 365

NAGYVÁROSI MARATON 368

Egy szkeptikus filozófus 374

Tartós trend? 375

A MARATONFUTÓ NŐK 378

Grete 385

Ingrid 397

MR. COMEBACK 406

SZTÁROK, BIZNISZ ÉS DOPPING 427

Egy sokoldalú jelenség 430

Úttörő Algériában 432

A nagy üzlet 435

Dopping sok-sok változatban 438

TARTALOM

A ZEN FUTÁS	444
FUTÁS STRUCC MÓDRA	453
Válság válság után	462
Napi egy maraton?	466
FUTVA MENEKÜLÉS A SZEGÉNYSÉGBŐL	468
Egy futó nemzet	470
Céltudatos nők	476
Külföldi segítők	477
Afrikai bölcső	480
MILYEN GYORSAN TUD FUTNI AZ EMBER?	482
Hol a határ?	486
Az Antarktisztól a Szaharáig	487
Az időtlen lépések	490
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	495
NÉVMUTATÓ	497
FORRÁSOK	505
JEGYZETEK	519
KÉPMELLÉKLET	535