

OBSAH

Místo úvodu	7
Cesta na vrchol vede přes propasti	
<i>Zamyšlení ultraběžce</i>	8
On the road	10
Je ultra hazard, Exhibicionismus, Masochismus?	12
Běh kolem České republiky	21
Znojmo, vidím tě dvojmo	32
Sadomaso v reálu	34
Dokolečka, dokola...Tralalááá a já už z toho blbnu!	37
Brdská 50 - Kde je Mníšek a kde je Beroun?	40
ME v běhu na 24 hodin	42
Chcete si sáhnout až na dno? Dejte si TMMUM	45
Bretaň - mlha - druidi - nebetyčná krása	
<i>Mistrovství světa v běhu na 100 km</i>	49
Český rekord na 100 km na veslařském trenažeru	54
Osamělý vlk - první dogtrekking v České republice	56
Je dobré se zastavit, ale není dobré zůstat stát	59
Hodonín - Aš za 76 hodin	64
Ultramaraton na veslařském trenažeru	
<i>Na veslařském trenažeru do Guinnessovy knihy rekordů</i>	66
Po hřebenech Šumavy	68
Transmoravský masochistický ultramaraton	70
Na návštěvě mezi skřítky	71
Gravigni, ME v běhu na 24 hodin	72
Spartathlon - s pomocí Olympských bohů	74

Putuju skutečně nebo jen ve svém vnitřním světě?	81
Běh v oparu	82
Bloudění v Brdech	85
ŠUM – krajem šumavských hvozdů	87
Běh za svatojánskými muškami	91
Potřetí do Guinnessovy knihy rekordů	94
Boston – Běžecké blues	96
1000 Mil okolo České republiky	
... tisíc mil, těch tisíc mil, stopy dešť a vítr... nesmyl!!!	100
Poutní ultramaraton 2012	119
Ultramoula man jede na závod	129
Mountainman – můj nejhezčí závod, co jsem nedoběhl	133
Kterak Miloš a Vašek drandili Českou republikou na koloběžce	136
Spali andělé, když se Miloš učil létat?	138
Nemocniční anabáze	140
Léčba Zermatt ultramaratonem	141
Rozhovor Jiřího Ransdorfa a Miloše Škorpila	
O životě, ultra a jiných závislostech	145
Poděkování	178



Součástí jsou tréninky
na 5 a 10 kilometrů, přání