

64 Dva rekordy z Antarktidy

Běžecký triumf Petra Vabrouška



10 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

12 Výbava

Novinky a tipy pro trénink i závod

24 Je to dost pomalé?

Jak volit tempo pro dlouhý běh

26 Muži vs. ženy

Kdo je lepší vytrvalec?

32 Jak běhat s nadváhou

Rady rehabilitačního lékaře

36 Otesánci a rozhledny

Jak běhat a trénovat s kily navíc

42 Keňanky chtějí světák

Kdy padne ženský maratonský rekord

48 Polk Audio UltraFit

Test sportovních sluchátek

50 Ze Silvestra do Nového roku

Sváteční běžecké zážitky

56 Vyhněte se omrzlinám

Ochraňte prsty před mrazem

60 Desítka, nebo maraton?

Jak poznáte, že můžete na delší závod

72 Trénink pro půlmaratonce

Metody, které vás zrychlí

76 Vlastimil Zwiefelhofer

Zpovídáme legendu českého běhu

38 Výbava pro těžší běžce

Boty, které ochrání klouby



78 V botách, nebo naboso?

Výsledky výzkumu z pražské FTVS

84 Longrun

Tipy Vandy Kadeřábkové Březinové

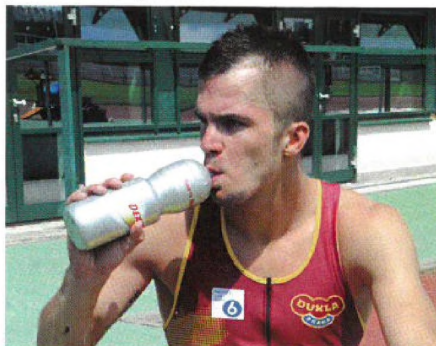
86 Únorová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout



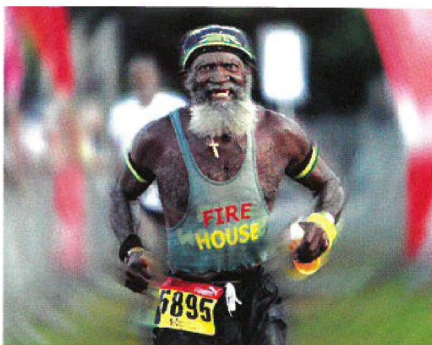
52 Když písmenka nestačí

Přehled méně známých živin, které pomohou s výkonem



28 Jakub Holuša

Dostane ho nový trenér z krize?



44 Reggae Marathon Jamajka

Reportáž z pohodového závodu