FOTO NA OBÁLCE: ASICS FOTO V OBSAHU: SHUTTERSTOCK.COM, THOMAS WENNING, ARCHIV JANA ZEMANÍKA, PETRA SPÁČILA A ABHEJALI BERNARDOVÉ

30 Objevte horské maratony
Tipy pro efektivní trénink i závod

8 Dotazník Miloše Škorpila
Ultramaratonec odpovídá na dotazy

12 Výbava
Novinky a tipy z běžeckého trhu

18 Tipy pro trénink i závod
Střípky z běžeckého světa

22 Přehlížená pauza
Jak zefektivnit intervalový trénink

26 Zdraví podle hodinek
Respektujte přirozené biorytmy orgánů

40 Nejlepší tréninkové systémy
Inspirujte se světovými trenérskými esy

42 Ať se to rychle zahojí
Jak podpořit léčbu zranění

42 Kompresní podkolenky CEP
Test elitní součásti běžecké výbavy

58 Tempo na první závod
Jak využít, co jste natrénovali

62 Tajemství tepové frekvence
Jak funguje běžecké srdce

72 Lenka Zahradníková
Nevidomá plavkyně a triatlonistka

76 Za rok dám ironmana!
Trénink podle Petra Vabrouška

80 Evžen Rošický
Běžec, novinář, hrdina

82 Běžecká škola
Tipy na soustředění a semináře

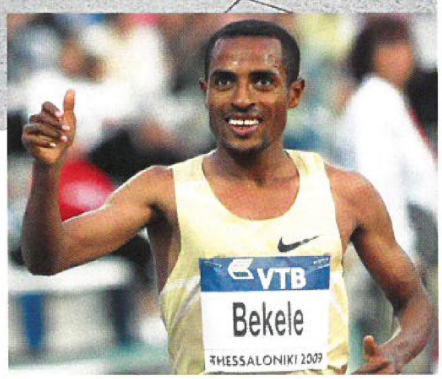
84 Longrun
Tipy Vandy Kadeřábkové Březinové

86 Březnová termínovka
Závody, které by vám neměly uniknout

50 Tekuté poklady
Přírodní nápoje, které podpoří vaše zdraví i běžeckou výkonnost

26 Jan Zeman
Rozhovor s nadějí českého ultramaratonu

66 Běžím a medituji
Hranice vašich možností jsou jen uvnitř mysli



48 Nové osobnosti maratonu
Bekele a Farah míří na královskou trať