

**32 Garmin vívofit**  
Využijí fitness náramek i běžci?



**28 Petra Pastorová**  
Nejrychlejší cesta na vrchol

## 32 Nejlepší bosé boty

Test barefoot a natural running novinek

### 8 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

### 10 Výbava

Novinky a tipy z běžeckého trhu

### 24 Volkswagen Maraton

Výročí českého běžeckého klenotu

### 26 Náklon vás zrychlí

Tipy pro zlepšení techniky běhu

### 34 Jak vyladit formu

Návod pro každou vzdálenost

### 44 Barefoot obuv

Využijte výhody pětiprstáků

### 46 Ultra Beskid Sport 12:12

Reportáž z polské dvanáctihodinovky

### 48 Genzebe Dibabaová

Nejmłodší sestra se dere na výsluní

### 54 Dr. Jonathan Yarom

Rozhovor s izraelským sportovním lékařem

### 58 Pět zón pro váš trénink

Vyberte tu správnou intenzitu zátěže

### 64 Za rok na Ironmanna

Jak správně šlápnout do pedálů

### 68 Váš běh ve hvězdách

Základy astrologie pro běžce

### 72 Výkon vs. motivace

Zničí touha po vítězství radost z běhu?



## 20 Stop odřeninám

Co si obléct, čím se namazat



### 74 Běžecká škola

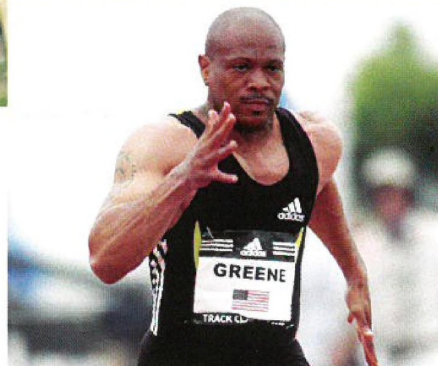
Jak běhat přirozeně a efektivně

### 76 Longrun

Tipy Vandy Kadeřábkové Březinové

### 78 Květnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout



**62 Maurice Green**  
Poslední Američan na sprinterském trůnu