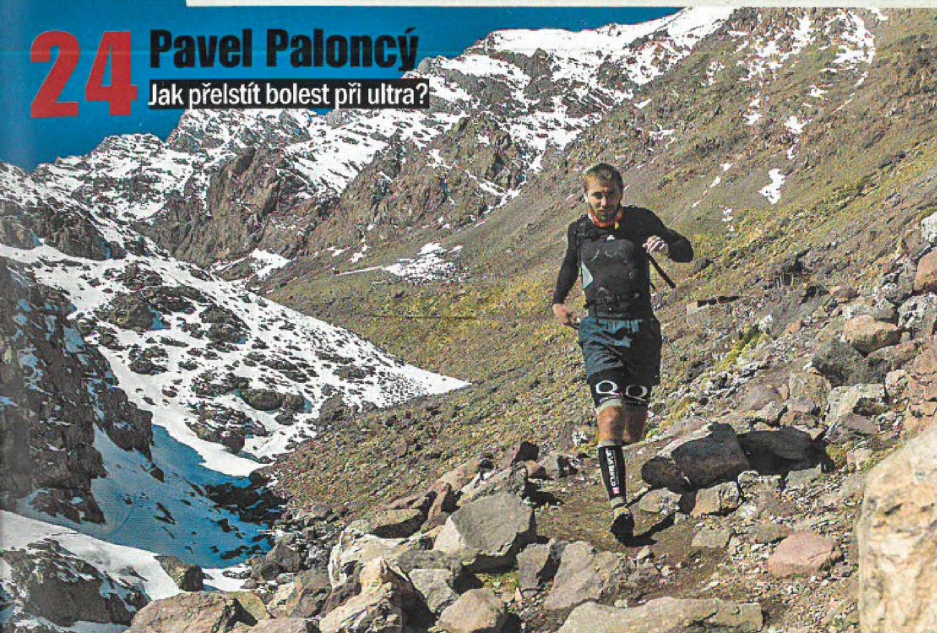


24 Pavel Palončý

Jak přelstít bolest při ultra?



8 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

10 Výbava

Novinky a tipy z běžeckého trhu

22 Závodní vs. tažní koně

Trénink na míru běžeckému srdci

34 Kilian Jornet

Myšlenky fenomenálního ultraběžce

36 FiveFingers KMD Sport LS

Test pětiprsté novinky

38 Běžecké lásky

Úskalí a výhody vztahů běžců a běžkyň

46 Radegastova výzva

Dojmy z čtyřadvacetihodinovky trojic

48 Decibely pro váš trénink

Proč je dobré poslouchat při běhu hudbu?

52 Jdu běhat

Reportáž z tréninku pro začátečníky

54 Jak fotit běh

Tipy pro nejhezčí fotky ze závodů

68 Zaměřeno na chodidla

Zbavte se plísni a černých nehtů

72 Václav Vohralík

První olympijský úspěch naší atletiky

74 Za rok na Ironmanna

Čas závodů je tady

58 Připravte se na desítku

Trénink pro začátečníky i pokročilé



80 Jak běhat v horku

Novinky a tipy z Běžecké školy

82 Longrun

Tipy Vandy Kadeřábkové Březinové

86 Prázdninová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout



64 Nutriční timing

Načasujte příjem živin pro lepší výkonnost

30 Horský trénink

Využijte nadmořskou výšku



44 Podivné čínské rekordy

Co stálo za famózními časy z roku 1993?