

77 Inspirace elitou

7 rozhovorů s osobnostmi:

Emelie Forsbergová, Radek Brunner,
Lenka Švábíková, Petr Vabroušek a další



8 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

12 Výbava

Novinky a tipy z běžeckého trhu

20 Regenerační běh

Proč prospěje vaší výkonnosti?

22 Běžecký masochismus

Proč vlastně běháme ultra?

28 Dozvuky horkého léta

Tipy pro trénink i výbavu

40 Na trénink s antibiotiky

Má smysl to riskovat? A co vám hrozí?

46 Brodský Highlander

Závod pro dva běžce a jedno kolo

48 Skin Pro 14+3

Test batohu od Salomonu

50 Chronický začátečník

Jak se vrátit k běhu po pauze

54 Arnošt Nejedlý

Hrdina běchovecké prehistorie

56 TRIEXPERT Vokolo Príglu

Pozvánka a trénink na výjimečný závod

60 Asics Muscle Support

Test oblečení pro lepší držení těla

62 Za rok na Ironmanna

Analýza budoucího úspěchu



42 Ozvěny dovolené na talíři

Cizokrajná inspirace pro váš jídelníček



32 Zpátky do lavic

Užitečné informace o běhu



24 Závod se sluncem

Reportáž ze štafety
ASICS Outrun The Sun

66 Jak běhat v horku

Novinky a tipy z Běžecké školy

68 Longrun

Tipy Vandy Kadeřábkové Březinové

70 Zářijová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout



36 Posilujte core

Nejlepší cviky pro silné svalstvo trupu