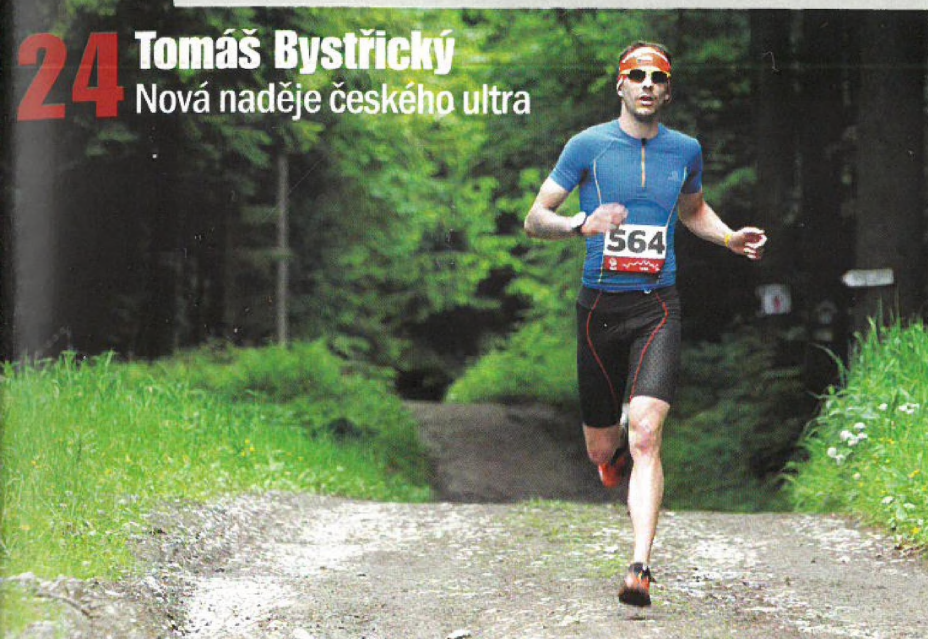


## 24 Tomáš Bystřický

Nová naděje českého ultra



### 8 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

### 22 Třicet vteřin pro výkonnost

Sprinterský trénink pro vytrvalce

### 28 ASICS GEL Cumulus 16 GT-X

Test silniční boty s membránou

### 36 Čtyřikrát 5 prstů

Test pětiprstých ponožek Injinji

### 38 Tři cesty ke zranění kolen

Příčiny bolesti a možnosti nápravy

### 44 Bolesti kloubů trochu jinak

Inspirující pohled čínské medicíny

### 46 Jak se běhá v...

Raxalpe: ráj horských běžců

### 52 ME Masters v Izmiru

Reportáž z prestižního klání veteránů

### 54 Daniel Orálek

Proč nechce ultramaratonec zrezivět?

### 60 Je čas na změnu?

Kdy poprvé zařadit rychlejší trénink

### 72 Mýty o nočním tréninku

Proč se nebát vyběhnout o půlnoci?

### 74 Carl Lewis

Sběratel medailí a král sprintu

### 76 Za rok na Ironmanna

Čas na podzimní lenošení



### 64 Aminokyseliny a výkonnost

Na složení bílkovin záleží

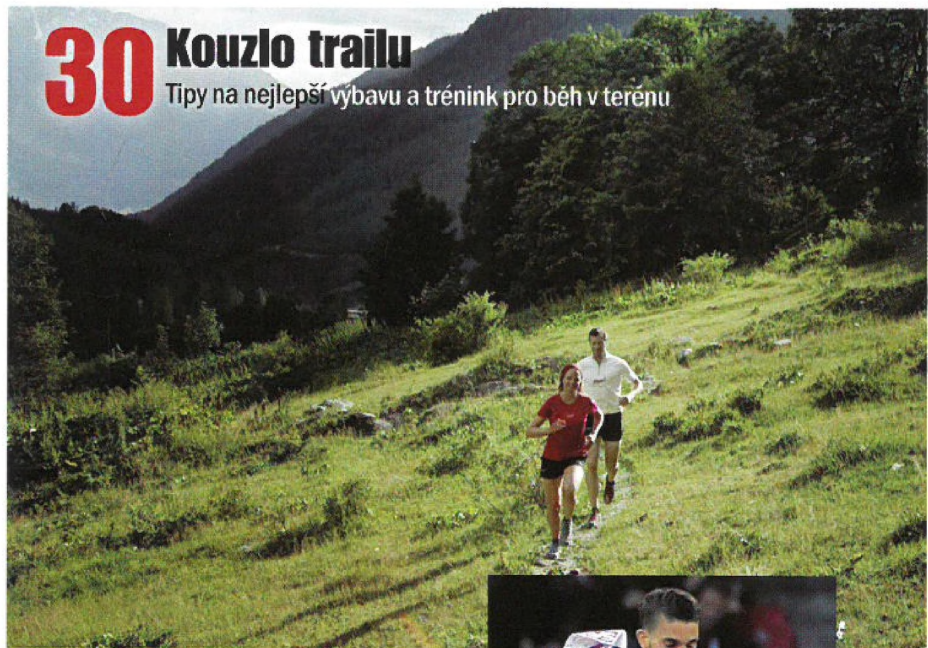
### 68 Jak vybírat hole

Trailové, nebo runningové?



## 30 Kouzlo trailu

Tipy na nejlepší vybavu a trénink pro běh v terénu



### 80 Jak zvládnout Běchovice

Užitečné rady z Běžecké školy

### 82 Longrun

Tipy Vandy Kadeřábkové Březinové

### 86 Říjnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout



### 50 M. Mekhissi-Benabbad

Je svlečené triko urážka atletiky?