

18  
**odložených  
závodů**  
str. 120



60

SROVNÁVACÍ TEST:  
**Závodní boty  
na silnici**

Na startu silničních desítek se potkávají specialisté na tuto distanci, běžci ladící na půlmaraton, ale i maratonci testující tempovou rychlost. Otestovali jsme boty, které budou dobrou investicí nejen pro závod samotný, ale sáhnete po nich i v rychlém tréninku.



PETRA KAMÍNKOVÁ:

**Odcházení s úsměvem**

Absolvovala stovky závodů, v tréninku a při nich uběhla přes 200 tisíc kilometrů. Má nejvíc republikových titulů ze všech českých sportovců, její jméno je pojmem v atletice a skromné chování dokresluje postavu opravdové šampionky. Tuhle holku mají rádi všude.

14



HISTORIE ULTRA:

**Od armádních zvěstí  
po rekordmany**

Mohlo by se zdát, že ultraběh získal na popularitě až dnes, ovšem chyba - krom posluš se běhalo na superdlouhé vzdálenosti odpradávná a ti nejlepší si vydělávali podstatně víc než současní šampioni

108

114

TRIATLON:

**Po olympiádě nekončím**

Tokio mělo být asi mou poslední olympiádou, ale rozhodně se závodění nekončím! Takto rezolutně odmítá Vendula Frintová, nejlepší česká triatlonistka všech dob, spekulace o odchodu do sportovního důchodu.



72

KONDICE:

**Mýtus o hubnutí během**

Pomalý dlouhý běh je cestou ke shození nadbytečných kil. Tak zní obecně známá poučka. V jeden moment však platit přestane. Kdy a co se s tím dá dělat?

TRÉNINK:

**Cíl pro podzim? Půlmaraton!**

Utekly vám jarní závody a nechcete promrhat přes zimu budovanou formu? Pusťte se do přípravy na některý z podzimních půlmaratonů! Přinášíme tréninkový plán a tipy, jak si rychlým návratem do přípravy nepřivodit zranění.

80



MÓDA:

**Jarní inspirace**

Přemýšlíte o obnově šatníku na jaro? Nahlédli jsme do nových kolekcí značek adidas, Salming a Columbia Montrail.

50

KRIZE A JEJÍ DOPADY:

**Jak se změní běh po koronakrizi**

Každá krize s sebou nese chaos. A z chaosu se rodí zásadní inovace. Jak tohle bude platit na běh a vytrvalostní sporty obecně? Bude to konec masových závodů ve městech a růst zájmu o ty menší v přírodě? Budeme běhat doma a soupeřit online? Něco mezi tím?

28