

6  
způsobů jak  
si oblíbit běh  
str. 24



50

## SROVNÁVACÍ TEST: Energetické gely

Maratonci, ultramaratonci i ironmani se bez kapsiček s energetickými gely neobejdou. Umí je nakopnout hlavně v závěru, kdy se rozhoduje. Nám se jich do testu sešlo rekordních 36. Jak je používat a čemu se vyhnout?



MARATON:

## Třetí v boji o Tokio

Petra Pastorová píše jeden z nejmotivacnějších příběhů české maratonkové historie. Sice od malička ráda běhala, ale spíše to byly ranní sprinty na vlak do školy než seriózní sport. Poprvé si startovní číslo připnula až ve třiceti letech, běh jí ale tak chytil, že nyní sní o startu na olympiádě!

82



ULTRA:

## Online trénink na Spartu

Z Atén do Sparty to je 246 km a náročný zářijový závod zvládnou opravdu jen ti nejodolnější ultraběžci. Možná jste slyšeli i o těch, kteří se v cíli otočí a tu samou trasu běží zpět. Po vzoru legendy. Moc nechybělo a pět stovek kilometrů na jeden záťah v dubnu natočil i Radek Brunner!

126

16

## Čabajku před během už ne

ROZHOVOR:  
Sportovní komentátor Vojtěch Bernatský bere běh jako relax od stresu v práci. Díky své pozitivitě se stal ambasadorem projektu Mattoni RunFree a šíří myšlenku prospěšnosti běhání mezi těmi, kteří si z mládí kladný vztah ke sportu neodnesli. A taky je učí, že před závodem se čabajky nejí...



70

TRÉNINK:

## Jak na svalovou bolest

Bolest svalů a trénink k sobě patří. Většinou je bolest mírná a objeví se během tréninku či krátce po něm a trvá nejdéle den, až dva. Někdy je však intenzivní, projeví se se zpožděním a trvá i několik dní. Tu nazýváme bolest svalů se zpožděným nástupem a na výkon kladný vliv nemá!



62

BOTY:

## Špičkové univerzálnky

Jedny boty na všechno. S tímto přáním přicházejí do obchodů běžci-záčičtečníci a výrobci se jim snaží vyjít vstříc nabídkou tzv. univerzálních modelů. Vybrali jsme sedmičku skvělých bot, se kterými neuděláte chybu a na které budete mít po čase jen ty nejlepší vzpomínky.

134

## ŽIVOTNÍ STYL: Běh jej živí

I na závodech běhá se sluchátky, je pekelně rychlý a dopředu jej žene vidina toho, jak se v cíli podělí o radost či smutek se svou ženou a synem Maxem. Ryan Sandes běhá 13 let a šikovnou kombinací závodění a dobrodružných cest s komerčním podtextem si tento Jihoafričan s britským pasem svůj životní styl i financuje.

