

20



ROZHOVOR: Běžec solitér Jaroslav Dušek

Běhá bos, občas měsíc nejí a místo času nebo kilometrů si počítá výdechy. Tak vypadá běhání Jaroslava Duška, 57letého herce známého především z filmů Pelišky nebo Pupendo. Je slavným komikem a improvizátorem, málokdo ovšem ví, že se dlouhá léta věnoval závodně atletice.

9 tipů
PRO VÝBĚR
BOT
STR. 16



ZDRAVÍ: EXTREMNÍ BĚH SRDCI NEPROSPÍVÁ

Běhejte s mírou, srdce vám za to poděkuje. Pokud holdujete maratonům či dokonce extrémním vytrvalostním sportům, zpozorněte, ne vždy děláte svému srdci dobře, varuje kardiolog pražského IKEMu Michal Pazderník.



58

SROVNÁVACÍ TEST: Boty na maraton za 3:30

Pokud chcete podat špičkový výsledek a mít při závodě ten nejlepší možný pocit, pečlivě vyberte boty, ve kterých poběžíte.

94



Do Řecka se vrátím

Milan Šumný z Buštěhradu působí velmi nenápadně, pořádně běhat začal před pár lety, ovšem způsobem přípravy je naprosto unikátní.

- 8 Fotomomenty: Maratonská exotika
- 16 9 tipů, jak vybrat běžecké boty
- 20 Jaroslav Dušek: Běžec solitér
- 30 Předběhneš, zaplatíš!
Důchodce běhá pro hospic
- 34 Trailové království Mallorca
- 40 Do práce na kole: Jarní trénink s výzvou
- 44 22 otázek pro manažera: Martin Kosobud
– Různorodost obohacuje
- 46 Dopřejte chodidlům komfort
- 48 Móda: Klasiku, nebo odvaz?
- 56 Když kompresi, tak kvalitně
- 58 Srovnávací test:
Boty na maraton za 3:30

- 68 Inov-8 G-Grip
- 70 Vybíráme boty pro děti
- 72 Extrémní běh srdci neprospívá
- 78 Daniel Stach: Maraton za devět hodin
- 84 Triexpert Cup: Brněnská středeční tradice
- 86 Vladimír Marčík: Chci do české špičky
- 90 MK Seitl: Klub maratonského srdcaře
- 94 Milan Šumný: Do Řecka se vrátím
- 102 Ve dvou napříč Alpami – 2. díl
- 108 Perun pozval legendu
- 112 Rickey Gates:
Znám každou ulici San Franciska
- 116 Challenge Family: V expanzi jsme konzervativní