

14



ROZHOVOR: Veterán Jiří Engliš

V dnešním pestrobarevném insta-světě jsou často snadno k přehlédnutí. Přesto bychom o nich měli vědět. Řeč je o skvěle běžajících veteránech, kteří boří představy o tom, v kolika letech je ideální začít či končit s běháním. Jiří Engliš z Opavy před rokem oslavil osmdesátku!

7
JÓGOVÝCH POZIC
PRO BĚŽCE
STR. 64



ULTRA: ČTVRTÁ PLACKA Z PEKLA

Čtyři roky po sobě vystoupal na stupně vítězů ultraběhu z Atén do Sparty český závodník, počtvrté tentýž – Radek Brunner. Ačkoliv si moc přál doplnit sbírku o chybějící zlato, i letošní bronz pro něj bude mít cenu zlata. Vždyť loni ležel v nemocnici s vidinou, že už možná běhat nebude!



56

SROVNÁVACÍ TEST: Krosovky na závody

Hledáte rakety pro podzimní krosové závody? Otestovali jsme 13 bot a vybrali podle nás ty nejlepší.

94



ZÁVODY: Čípa psal historii

Životní úspěch Jirky Čípy na CCC, 101km závodu v rámci kultovního UTMB. Poprvé v historii stál český skyrunner na stupních vítězů takto prestižního závodu!

8 Fotomomenty: Velká Kunratická se blíží

14 Jiří Engliš: Dokud stihnu vlak

20 160 000 Sokolů je slušný potenciál

24 Emil Zátopek: Z natáčení

28 Svoboda v Ťan-Šanu

34 Running Cheff vaří

38 Navždy mladí



50 Móda: Odlište se. Nike vs. Desigual

56 Test: Boty na krátké rychlé krosy

64 7 jógových pozic pro běžce

68 Nahradí technologie trenéra? Ne!

72 Objevte svět tejpů

74 Když běží hlava

78 Trénink mozku

82 Kenenisa Bekele: Král je zpět!

84 Jiří Homoláč: Přepsal české tabulky

86 Spartathlon: Čtvrtá placka z pekla

90 Ve dvou napříč Alpami 6. díl

94 Životní úspěch Jirky Čípy

104 Tomáš Řeňč: rok od zlaté brány

108 Karel Zadák: Zářivá sezona triatlonové ikony

112 Tipy na závody

46 22 otázek pro manažery: Dana Jahn Odvody