



34 Na maraton chytře

Rady a tipy jak ho zvládnout se ctí

12 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

14 Výbava

Novinky a tipy pro trénink i závod

18 Rozběh

Střípky z tréninku i závodů

22 Prevence

Tipy, které vás udrží v kondici

24 Předstartovní horečka

Jak zkrotit soutěžní úzkost

26 Milan Kocourek

Rozhovor s nadějí českého běhu

30 Škola tejpů

Jak zpevnit bolavé rameno

32 Test

Kompresní podkolenky ROYAL BAY

58 Maraton Dubaj

Reportáž z běhu městem se samými NEJ

61 Kbelská desítka

Jak se vydařil otvírák jarní sezony?

64 Triatlon pro začátečníky

Udělejte z kola svou silnou disciplínu

66 Sandra Asander

Naděje severského mushingu

70 Jan Pešava

Co dělá největší běžec 90. let?



38 Boty

Novinky v běžecké obuvi na jaro a léto

74 Škola Miloše Škorpila

Co je nového na Běžecké škole?

76 Longrun

Tipy Vandy Kadeřábkové Březinové

78 Dubnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout



72 Muž, který porážel vítr

Fenomén jménem Jesse Owens



52 Superkompenzace

Dieta, která nacpe svaly glykogenem



50 Dejte si desítku

Tréninkový plán pro úplné začátečníky