



**36 Adéla Esentierová**  
Úspěšná běžkyně a dogtrekerka

**12 Dotazník Miloše Škorpila**  
Ultramaratonec odpovídá na dotazy

**14 Výbava**  
Novinky a tipy pro trénink i závod

**28 Roman Šebrle**  
Proč mu nevyšla poslední sezona?

**32 Suunto Ambit 2S**  
Test novinky mezi GPS hodinkami

**34 Psí parták pro váš trénink**  
Jak běhat se psem

**40 Pozor, pes na trati!**  
Jak se vyhnout pokousání

**42 FiveFingers SeeYa**  
Test pětiprstáků na tvrdé povrchy

**48 Bungy Pump**  
Stlačitelné hole pro účinný trénink

**52 Maraton Karkonoski**  
Reportáž z MS v dlouhém horském běhu

**54 Energie pro rychlou desítku**  
Strava pro trénink i závod na 10 km

**56 Návyky pro snadné hubnutí**  
Změňte své zlovyky zaryté v podvědomí

**64 Liberecký polokros**  
Reportáž z dalšího dílu RunTour

**70 Triatlon pro začátečníky**  
Trénujte na aquatlon a duatlon

**44 Sporttestery**  
Mějte svůj tep pod kontrolou



**62 Jak bosý pasáček oslnil Řím**  
Vítězství a pády Abebe Bikily



**24 Plyometrický trénink**  
Posilování pro dokonalý odraz

**74 Škola Miloše Škorpila**  
Co je nového na Běžecké škole?

**76 Longrun**  
Tipy Vandy Kadeřábkové Březinové

**78 Záříjová termínovka**  
Závody, které by vám neměly uniknout



**66 Borci na zlaté dráze**  
Velká cena Chebu na unikátním povrchu