

# 56 Rok 2013 v běhu

Co se dělo na dráze, silnici i v horách



## 12 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

## 14 Výbava

Novinky a tipy pro trénink i závod

## 16 Než příběhne Ježíšek

Tipy na nejlepší dárky pro běžce

## 24 Frekvence vs. délka kroku

Co vám pomůže zrychlit běh

## 32 Zničí levné boty nohy?

Co zjistili v laboratoři CASRI

## 34 Běh jako cesta do nitra

Cesta k duši a světu pomocí běhu

## 36 Fivefingers Lontra

Test zateplených zimních pětiprstáků

## 42 Proč běhat v zimě pomalu?

Objemový trénink nejen pro začátečníky

## 52 Zahřejte se jídlem

Zásady zimního jídelníčku

## 60 Anežka Drahotová

Atletický objev roku 2013

## 68 Závod roku

Který byl letos ten nejlepší?

## 70 Alfred Nikodém

Otužilec, plavec i běžec

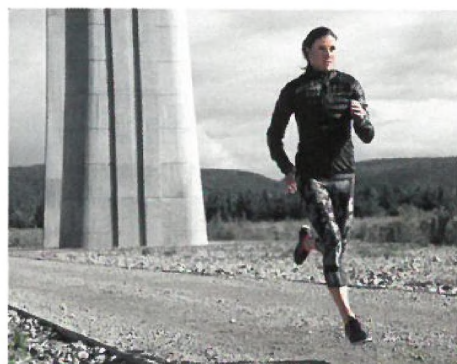
## 72 Zimní triatlon

Proč si jím zpestřit běžecký trénink



## 62 Ohrozí alkohol výkonnost?

Jak se běhá „pod vlivem“ a s kocovinou



## 66 Zuzana Hejnová

Proč jí pomohla změna trenéra?

## 26 Kolik stojí běh

Kde můžete ušetřit a kde ne



## 76 Dámský běžecký klub

Novinky z běžecké školy M. Škorpila

## 78 Longrun

Tipy Vandy Kadeřábkové Březinové

## 80 Zimní termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout



## 38 MS Xterra na Havaji

Reportáž z vrcholu triatlonové sezony