

04 EDITORIAL

06 VOLKSWAGEN MARATON PRAHA: DVOJÍ ZÁŽITEK

08 JAK BĚŽET PRVNÍ MARATON

09 MARATONSKÁ NEJ...

14 OLGA A MILOŠ BEDNÁŘOVI: MARATONSKÉ PODOBENSTVÍ

16 M. ŠKORPIL: CO DĚLAT PO MARATONU

18 BĚŽECKÁ TRASA: Z PRAŽSKÉHO PODOLÍ NA ROZHLEDNU

20 TEST: SALOMON XT WINGS, Z HOR DO NÍŽIN

22 JAKUB ŽIVEC: ŽIVÁ VODA ČESKÉHO BĚHU

24 KARA GOUCHEROVÁ: VE STÍNU AFRICKÝCH HVĚZD

25 LETOŠNÍ BĚŽECKÉ TABULKY

26 J. KERVITCER: JAK TRÉNOVAT V KVĚTNU A ČERVNU

28 RUN-UP 2009: ŠEST MĚST, ŠEST VĚŽÍ, ŠEST ZÁVODŮ

29 VÝSLEDKY BĚŽECKÝCH ZÁVODŮ BŘEZEN-DUBEN

41 TERMÍNOVÁ LISTINA KVĚTEN-ČERVEN

44 KAM A PROČ: VYBRÁNO Z JARNÍ TERMÍNOVKY

48 EZEKIEL NGIMBA: PŘIŠEL, BĚHÁ, LÁME REKORDY

52 A. TVRZNÍK: KAŽDÝ DRUHÝ ZAČÁTEČNÍK BĚHÁ V NEVHODNÝCH BOTÁCH

54 M. VYSTRČILOVÁ: PEČUJTE O SVÁ CHODIDLA, VRÁTÍ VÁM TO

58 MADAGASKAR – KDE CESTA BÝVÁ CÍL

60 J. STEHLÍKOVÁ: STABILITA JE ZÁKLAD (CVIČENÍ NA MÍČI)

64 TRAGICKÝ KONEC JEDNOHO TALENTU

66 KURZÍVOU: NĚCO ZVLÁŠTNÍHO SE VZNÁŠÍ NAD ČESKÝM BĚHEM