

04	EDITORIAL
06	MARATONSKÁ TURISTIKA: JE ČESKÝ BĚŽEC PECIVÁL?
09	VYSOKOHORSKÝ MARATONSKÝ TROJBOJ
10	HELSINKI: PO ZLATÝCH STOPÁCH EMILA ZÁTOPKA
12	JAK SE BĚHÁ NA KUBĚ
14	BĚŽECKÁ TRASA: RAKOVECKÉ ÚDOLÍ, OÁZA KLIDU A POHODY
16	MILOŠ ŠKORPIL: NABERTE PŘES LÉTO KONDICI
18	TEST: ASICS GT 2140, CENOVÉ LÁKADLO PRO PRONÁTORY
20	BĚŽECKÝ TRH: NOVINKY NA PULTECH
24	MICHAELA ŠARŠONOVÁ: OBJEV BRNĚNSKÉHO BĚŽECKÉHO POHÁRU
26	GÜNTHER WEIDLINGER: SMOLAŘ NEBO ŠTÍSTKO?
27	BĚŽECKÉ TABULKY: VÉVODÍ KREISINGER A KAMÍNKOVÁ
28	JAN KERVITCER: JAK TRÉNOVAT V LETNÍCH MĚSÍCÍCH
30	MÍŠA MERTO VÁ: STOJÍM PEVNĚ NA ZEMI
32	ALEŠ TVRZNÍK: PRONACE NENÍ NEMOC, ALE PROBLÉMY PŮSOBÍ
36	VÝSLEDKY BĚŽECKÝCH ZÁVODŮ ZA DUBEN AŽ KVĚTEN
46	KAM A PROČ – VYBRÁNO Z LETNÍ TERMÍNOVKY
48	TERMÍNOVÁ LISTINA ČERVEN–SRPEN
49	JAN ŠKRABÁLEK: LÉTAJÍCÍ BĚŽEC NEBO BĚHAJÍCÍ LETEC?
52	VOLKSWAGEN MARATON PRAHA 2009 VE FOTOGRAFIÍCH
54	ŘÍZENÉ ZVYŠOVÁNÍ KONDICE POMOCÍ SPORTTESTERU
60	LIBOR VÍTEK: JAK OVLIVŇUJÍ TEKUTINY SPORTOVNÍ VÝKON?
64	DALŠÍ DŮVOD PROČ BĚHAT
66	KURZÍVOU: NA CO TEN DĚDA VLASTNĚ BĚŽEL?