



04 EDITORIAL

06 TESCO GRAND PRIX PRAHA: PĚTKA A DESÍTKA POD ROUŠKOU TMY

08 ROZHOVOR: VEČERNÍ ZÁVOD TOMÁŠE MIROVSKÉHO

09 SPECIFIKA NOČNÍHO ZÁVODU

12 MARATON ATÉNY: ROK PŘED VELKÝM VÝROČÍM

14 MIDNIGHT SUN MARATHON: VEČERNÍ MARATON, PŘI NĚMŽ SLUNCE NEZAPADÁ

16 BĚŽECKÁ TRASA: OLOMOUCKEM PODÉL ŘEKY MORAVY

18 MIROSLAV KRATOCHVÍL: UDĚLEJ PRVNÍ KROK

20 OBUJTE SE SPRÁVNĚ NA PODZIMNÍ KROSY

28 VE STÍNU AFRICKÝCH HVĚZD: STEPHANIE TWELLOVÁ – NOVÁ PAULA?

29 BĚŽECKÉ TABULKY: OBSADÍ SERBESSA MARATONSKÉ TOP 10?

30 JAN KERVITCER: UKAŽTE PŘI PODZIMNÍM MARATONU SOUPEŘŮM ZÁDA

32 ROZHOVOR: DANA ZÁTOPKOVÁ: EMIL MNE NAUČIL LÁSCE K BĚHÁNÍ

34 KAREL SCHESTAUBER: JE ZÁTOPEK NEPŘEKONATELNÝ?

36 PAVEL NOVÁK: JAN PEŠAVA – RYCHLÍK Z JABLONCE

39 SAUCONY ČESKÝ POHÁR 2009: TĚMĚŘ ČTVRTSTOLETÍ VRCHAŘŮ

41 STRÍPKY ZE ZÁVODNÍHO BĚHU

42 Z VÝSLEDKŮ BĚŽECKÝCH ZÁVODŮ ZA KVĚTEN AŽ SRPEN

46 KAM A PROČ V ZÁŘÍ A ŘÍJNU

48 ZÁVODY PODZIMU: BĚCHOVICE A PRAŽSKÝ MARATON

50 ZÁVODY PODZIMU: RODNÝM KRAJEM EMILA ZÁTOPKA A SVATOVÁCLAVSKÝ BĚH

52 MARTINA VYSTRČILOVÁ: PŘÍRODĚ NEUTEČETE

54 BOTY, KTERÉ U NÁS NEKOUPÍTE

56 NECVAKEJTE, FOŤTE ANEB JAK RYCHLE MUSÍ UMĚT BĚHAT FOTOGRAF

59 PŘEDEJDETE BOLESTEM OKOSTIC VHODNÝM CVIČENÍM

60 TEST: KOMPRESNÍ PODKOLENKY

66 SLOUPEK: ZÁZRAK