

08 TÉMA:

NENIČTE SI ZDRAVÍ V BĚŽECKÝCH BOTÁCH

20 OSOBNOSTI:

OPERNÍ ZPĚVÁK JAKUB KETTNER

22 MARATONSKÁ TURISTIKA:

ANTARCTICA MARATHON

46 ZDENĚK MORAVČÍK:

MÝM KRÉDEM JE VYTRVALOST

50 TRÉNINK:

TRÉNINK NA JARNÍ DESÍTKU

54 ZDRAVÍ:

PROTAHOVACÍ CVIKY PRO KAŽDÝ BĚH

56 ZAČÁTEČNÍCI:

JAK SI UŽÍT MARATON