

8 **ZÁVISLOST NA BĚHÁNÍ**
PROSPÍVÁ NEBO ŠKODÍ?

16 **JAK VYBRAT KROSOVOU BOTU?**
PŘEHLED KROSOVÝCH MODELŮ NA TRHU

21 **NORDIC WALKING**
ODPOČINEK OD BĚHU

22 **TIPY NA AKTIVNÍ DOVOLENOU**
DO ZAHRANIČÍ S BĚŽECKÝMI BOTAMI

24 **ROZHOVOR: STANISLAV BARTŮŠEK**
IRONMAN MI OBJEVIL BĚH

28 **VOLKSWAGEN MARATON PRAHA**
OHLÉDNUTÍ SE VE FOTOGRAFIÍCH A STATISTIKÁCH

40 **BADWATER DANA ORÁLKA**
ŽIVOTNÍ VÝZVA PRO ČESKÉHO VYTRVALCE ROKU

48 **ROZHOVOR: VĚNCESLAVA POKORNÁ**
NEZDOLNÁ VETERÁNKA NEJEN O ŽENSKÉM ZÁVODĚNÍ

50 **TRÉNINK: BĚH DO VRCHU**
PRO LEPŠÍ FORMU NA VRCHOL KOPCE

54 **JAK PÍT NEJEN V LETNÍCH VEDRECH**
VODU, ENERGETICKÉ NÁPOJE, ČI SNAD PIVO?

58 **CVIČENÍ: POSILUJTE BŘIŠNÍ SVALY**
A ZVÝŠÍTE EFEKTIVITU BĚHU

60 **ZAČÁTEČNÍCI: LETNÍ BEZSTAROSTNÝ BĚH**
RADY JAK SI UŽÍT BĚŽECKÉ LÉTO