



12 Rozhovor

Marek Odstrčilík:
I blízko smrti lze nalézt cestu

Výbava

22

Srovnávací test
tréninkových bot na silnici



36 Kondice

Vyladíte formu před maratonem

Zdraví

44

9 nejčastějších zranění
a cviků pro uvolněný běh



54 Trénink

Vyběhněte na vrchol
(rady na zdolání kopců)