

- 19** | 6 největších
předsudků o běhání
- 20** | Žijí během
- 24** | Naladte si správné tempo
- 28** | S ultraběžci mne to baví
stále více
- 36** | Na trail letos v neonu
- 42** | **SROVNÁVACÍ TEST
BOTY PRO HORSKÉ
ULTRATRAILY**
- 46** | Jak se správně obout
mimo cesty?
- 48** | **42,2 km
a pár desítek k tomu**
Ultramaraton
- 68** | 4 nejčastější chyby
v ultramaratonském
tréninku
- 76** | Dva roky příprav a DNF
jak z učebnice
- 82** | VETERÁNI
- 88** | Učím sportovce
vědomě spouštět
bojovnost
- 95** | Vytrvalkyně
s minulostí akvabely
- 98** | Příští rok ukáže, zda se
trh městských běhů
nasytil
- 101** | Chci vyběhnout ve 2
dnech čtyři čtyřtisícovky
- 105** | 3 víkendy měsíčně
pro klub
- 106** | Triatlon po boku
světových es
- 110** | Jak zvládnout depa
při prvním triatlonu
- 114** | Objevil jsem
pravou radost z běhu
- 118** | Western States 100