

I TY ZOSTANIESZ MARATOŃCZYKIEM	116
Morderczy dystans?	116
Dlatego warto przebiec maraton... ..	119
Nie taki diabeł straszny	120
MARATONMANIA	123
ooo.maratonyświata.usd	123
TRADYCJA: Boston Marathon	124
PRESTIŻ: New York City Marathon	128
PERFEKCJA: Berlin Marathon	132
DOSTOJNOŚĆ: London Marathon	136
ELITARNOŚĆ: Fukuoka International Open Marathon Championship	141
www.maratonypolskie.pl	142
DĘBNO: najstarszy, a ciągle najszybszy	143
WROCŁAW: ze startem i metą na przepięknym Rynku	149
WARSZAWA: wiadoma rzecz - stolica	152
POZNAŃ: nieletni rekordzista Polski	158
PANORAMA FIRM	161
Obuwie i odzież	162
adidas	162
new balance	165
newline	166
NIKE	169
PUMA	171
Akcesoria biegacza XXI wieku	174
TIMEX	180
POLAR	183
Laktometry	184
Okulary XXI wieku - do wyboru, do... koloru	186
Czołówki	189
Pas na pojemniki z płynami	190
RZUT OKA OD KUCHNI DO MARATOŃSKIEJ KUCHNI	192
O piramidach zdrowia, także tych postawionych na głowie	192
O tym jak powstaje energia z węglowodanów	194
Co i jak jeść? Oto jest pytanie!	194
Dieta węglowodanowa	198
Odżywianie przed maratonem	200
Odżywianie podczas maratonu	202
Odżywianie po maratonie	204
POGODOWE SKRAJNOŚCI	206
Upał	206
Mróz	209
Zimno - ciepło	211