

**OD KILOMETRA  
DO MARATONU,**  
CZYLI POKONAJ WŁASNE  
OGRANICZENIA I ZARAŻAJ  
PASJĄ INNYCH

PRZEZ STARTY  
DO LEPSZYCH WYNIKÓW,  
CZYLI BIEGAJ,  
**STARTUJ, ZWYCIĘŻAJ**

**ODPOCZYNEK**  
TAK WAŻNY JAK TRENING,  
CZYLI SŁUCHAJ  
SWOJEGO ORGANIZMU



# DZIEWCZYNY, NA START!

**KATARZYNA  
KARPA** WICEMISTRZYNI  
POLSKI W PIESZYCH MARATONACH  
NA ORIENTACJĘ NA DYSTANSIE  
50 KILOMETRÓW  
**ANNA KARPA**



*Dalsza część książki dostępna w wersji  
pełnej.*

