

SPIS TREŚCI

AFRYKA

-  Półmaraton Safaricom (Kenia)
-  Maraton des Sables (Maroko)
-  Great Ethiopian Run (Etiopia)
-  Maraton Comrades (Republika Południowej Afryki)

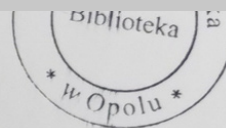
AMERYKA PÓŁNOCNA, ŚRODKOWA I POŁUDNIOWA

-  Maraton Bostoński (USA)
-  El Malecón w Hawanie (Kuba)
-  Szlak Mesa (USA)
-  Wycieczka po światowej klasy Seawall w Vancouverze (Kanada)
-  Barkley Marathons (USA)
-  Przebieżka po lesie deszczowym na Kostaryce (Kostaryka)
-  Patriotyczna ścieżka wokół National Mall (USA)

-  Dipsea Trail Race (USA)
-  Copacabana o świcie (Brazylia)
- 8**  Wybrzeże w Chicago (USA)
- 10**  Badwater 135 (USA)
- 18**  Bay to Breakers (USA)
- 24**  Zimowa rozgrzewka w Quebecu (Kanada)
- 30**  Maraton Big Sur (USA)
-  Oświecające wzniesienia w La Paz (Boliwia)
-  Epicki bieg po parku w Portlandzie (USA)
- 36**  Od krawędzi do krawędzi Wielkiego Kanionu (USA)
- 38**
- 44**
- 52**

AZJA

- 58**  Maraton Jinshanling Great Wall (Chiny)
- 64**  Wzgórze Wiktorii w Hongkongu (Chiny)
- 70**  Przygoda w Indiach (Indie)
- 76**  Nadbrzeże rzeki Kamo w Kioto (Japonia)



-  Półmaraton Angkor Wat (Kambodża)
-  Maraton w Afganistanie (Afganistan)
-  Wspinaczka po pogórzu Nepalu (Nepal)
-  Seulska rzeka Han (Korea Południowa)

EUROPA

-  Akrobatyczny bieg wzdłuż Wybrzeża Amalfitańskiego (Włochy)
-  Widokowe okrążenie w Edynburgu (Szkocja)
-  Oda do bohaterskiego czeskiego biegacza (Czechy)
-  Portal do przeszłości w Pembrokeshire (Walia)
-  Barcelona – od morza po szczyt (Hiszpania)
-  Klasyczna rundka w Lake District (Anglia)
-  Największe hity Berlina (Niemcy)
-  Maraton Londyński (Anglia)
-  Spokojny bieg w Rzymie (Włochy)
-  Dzikie Dublin i smagany wiatrem półwysep (Irlandia)

- | |  Łatwa |  Trudna |  Najpiękniejsza |
|------------|---|--|--|
| 168 |  Maraton Ateński (Grecja) | | 256 |
| 174 |  Arrancabirra (Włochy) | | 262 |
| 180 |  Maraton na biegunie północnym | | 268 |
| 186 | | | |

AUSTRALIA I OCEANIA

- | | | |
|------------|---|-----|
| 192 |  Maraton Great Ocean Road (Australia) | 276 |
| 194 |  Obowiązkowy bieg w parku w Melbourne (Australia) | 282 |
| 202 |  Pętla w wąwozie Ormiston (Australia) | 288 |
| 208 |  Kepler Track (Nowa Zelandia) | 294 |
| 214 |  Spektakularne nabrzeże w Sydney (Australia) | 300 |
| 220 |  Ultra-Trail Australia (Australia) | 306 |
| 226 |  Bieg duchów w wąwozie Waihi (Nowa Zelandia) | 312 |
| 232 |  Trasa po tasmańskim półwyspie Freycinet (Australia) | 318 |

INDEKS

324

