



54 Cesta vlny a hedvábí

Unikátní italská běžecká trasa

18 Poradna Pavla Nováka

Expert odpovídá na dotazy čtenářů

20 Nejtěžší závod světa

Pavel Paloncý o Barkley Marathons

28 Cíl splněn. A co dál?

Jak trénovat po vrcholu sezóny

32 Vložky na běh

Opravdu se bez nich neobejdeš?

38 Mizuno Rider 22

Test silniční objemovky

40 Neběháš? Zaplat?

Proč si běžci spoří do kasiček

50 MS Masters Toruň

Reportáž z veteránského šampionátu

56 Nemoci a pohybový aparát

Jak vnitřní orgány ovlivní svaly a klouby

58 Samsug Galaxy Watch

Test chytrých sportovních hodinek

62 Běh v triatlonu

Tréninkové prostředky a motivy

72 MS v krosu

Česká účast po šesti letech

44 Jedeme bomby!

Proč nedělat osobáky v tréninku

76 Orienták v Praze

Zaběhej si nejen v lesoparcích

80 Květnová termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout

86 Připrav se na OCR závod

Trénink na překážkové běhy



36 Schody prověří sílu

Tréninkové prostředky pro běžce



24 Běh bez bolesti

Cviky na bolavé holeně

84 Historie OCR běhů

Kde se vlastně vzaly?

92 Z nuly k medaili z MS

Příběh Davida Kellnera

100 Kdo se potí, zemře

OCR závody vs armádní výcvik