



36 Ráj trailového běhu

Vydejte se na Kanárské ostrovy

26 Výbava na maraton

Co si obout a obléct

38 Vědomý běh

Vnímajte tělo a vyhněte se zranění

42 Průvodce občerstvovačkami

Co jíst a pít při maratonu

48 Rozcvičení před závodem

Rady nejen pro začátečníky

52 Ve formě po šedesátce

Tréninkové rady pro veterány

56 Jarní běžecké nepříjemnosti

Co trápí naši pokožku?

60 Pidiběžci na startu

S dětmi na první závod

62 Těhotenství v pohybu

Běh v jednotlivých trimestrech

64 Na závod do hor

Jak zvládnout nadmořskou výšku

66 Mapa je přítel

Jak se neztratit při orientáku

72 Raný kapitalismus v běhu

Změní to kurz trenér kondičního běhu?

58 Roger Bannister
Odešla běžecká legenda

74 Jan Čelůstka

Rozhovor s elitním triatlonistou

76 Začínáme s triatlonem

Kupujeme kolo



22 Sex a běh

Ovlivní vaši výkonnost?



68 Orienták v televizi

Zákulisí přímého přenosu



30 Maraton v srdci

Zbavte se strachu z královské distance



78 Běžecký trénink v triatlonu

Základní tréninkové prostředky

82 Květnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout

86 Velký test běžeckých bot

Vyzkoušeli jsme jarní novinky