



## 26 Štafetové závody

Běžecká i taktická příprava



## 34 Petra Kamínková

Rozhovor s běžecskou stálicí



## 64 Gladiátor navždy

Cesta k vítězství v OCR

## 18 Znovu a lépe!

Proč můj plán selhal?

## 32 Výživa pro štafetové běhy

Pro dostatek energie i rychlou regeneraci

## 42 Garmin 645 Music

Test sporttesteru s přehráváním hudby

## 46 Výbava pro běh v horách

Co si vzít na nohy i na záda

## 50 Batoh, nebo kabelka?

Neničte si tělo nevhodnými zavazadly

## 54 Poradna Pavla Nováka

Odpovědi na dotazy čtenářů

## 59 Rovně, nebo do „V“?

Jak klást chodidla při běhu

## 62 Alan Gorski

Rozhovor se sběratelem maratonů

## 66 Nessi Sportswear

Test běžecých elastáků a trika

## 70 Taktická bitva

Reportáž ze souboje běžců a překážkářů

## 72 Vinařský maraton Pardubice

Kdo si odnesl titul Mistra ČR?

## 68 Baby on Board

Výbava těhotné běžkyne

## 78 Orientácký svátek

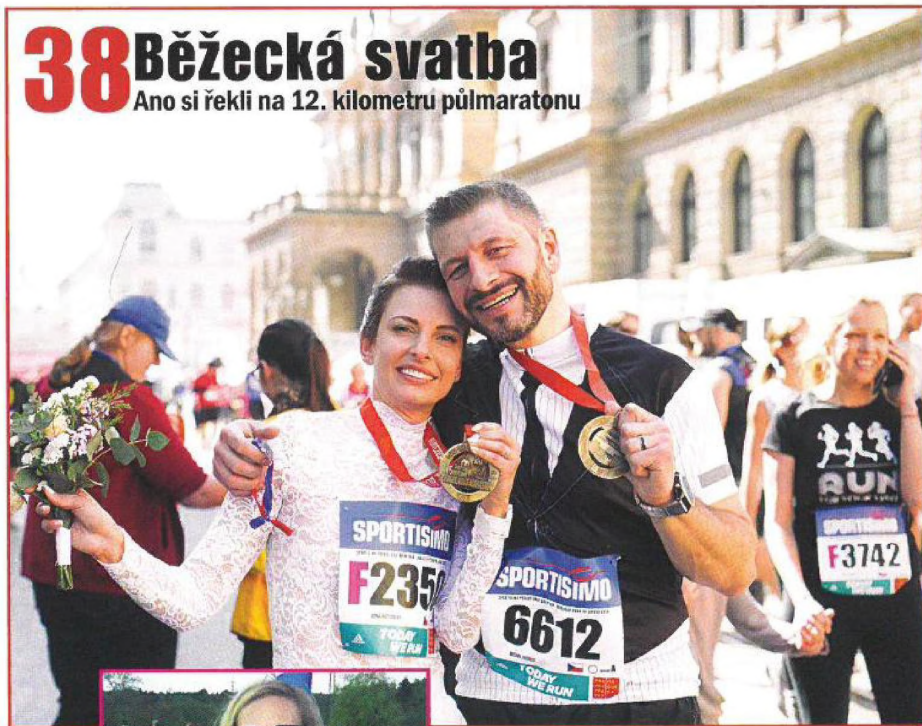
Světový den orientačního běhu

## 80 František Linduška

Rozhovor s triatlonovou nadějí

## 38 Běžecká svatba

Ano si řekli na 12. kilometru půlmaratonu



## 84 Posilování v triatlonu

Základní tréninkové prostředky

## 90 Červnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout

## 92 Běžecká sluchátka

Velký srovnávací test