



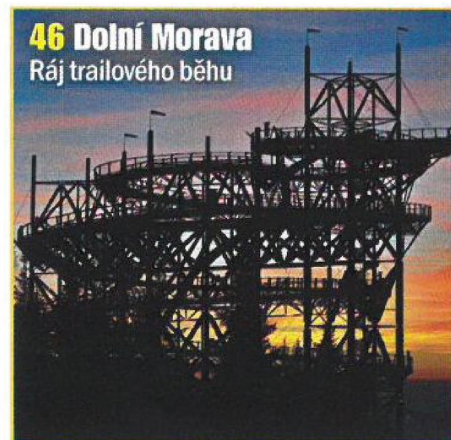
## 60 Transvulcania

Závod, který zůstane v srdci



## 28 A se září zeptá...

Tipy pro letní trénink



## 46 Dolní Morava

Ráj trailového běhu

### 18 Poradna Pavla Nováka

Co chtějí čtenáři vědět o běhu

### 20 Tajemství fartleku

Překvapivé benefity oblíbené jednotky

### 24 Výbava na horský závod

Co si about a obléct

### 32 Radka Churaňová

Rozhovor s mistryní ČR na 100 km

### 52 mySASY

Test technologické novinky

### 57 Proklínaná mezichůze

Je dobré v běžeckých závodech chodit?

### 64 Katarze na dlouhých tratích

Rozhovor s Honzou Tománkem

### 66 Mýty o hubnutí

Co vám pomůže a co naopak nefunguje

### 68 Thule Urban Glide 2

Test běžeckého kočárku

### 70 Běh a slunce

Jak se nespálit při tréninku

### 72 Volkswagen maraton Praha

Jak se vedlo českým běžcům?

### 76 Orientační běh

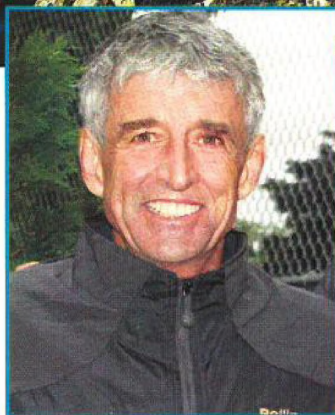
Tipy na výbavu i divácké zážitky

### 80 Petra Kuříková

Hvězda českého triatlону

## 92 Sbaleno na běh

Srovnávací test běžeckých batohů



### 88 Frank Ch. Shorter

Překvapivý olympijský vítěz

### 82 Trénujeme přechody a depa

Příprava triatlonových začátečníků

### 84 Trénink mezi závody

Triatlonové tipy Petra Vabrouška

### 90 Červencová terminovka

Závody, které by vám neměly uniknout