

38 Grossglockner ultra trail

Reportáž z výzivného závodu

20 Poradna Pavla Nováka

Expert odpovídá na vaše dotazy

22 Sprintem k vytrvalosti

Proč běhat v tréninku rychle?

28 Na trénink i regeneraci

Novinky do vaší výbavy

44 Nové trendy v hubnutí

Které má smysl vyzkoušet?

48 Výživa a imunita

Živiny pro lepší obranyschopnost

52 Challenge Prague

Jak dopadla štafeta Run magazine team?

56 Ze sedu k běhu

Rozcvička podle fyzioterapeuta

61 Protahování a výkonnost

Jak zlepšit techniku běhu strečinkem?

66 Samsung Galaxy Watch

Test superchytrých sportovních hodinek

72 Rozběhněte se po porodu

Návrat k aktivitě krok za krokem

74 Facebook nebo Instagram?

Běžci na sociálních sítích

94 Jesse Owens

Černoš, co porazil Hitlera

76 Běchovice – Praha

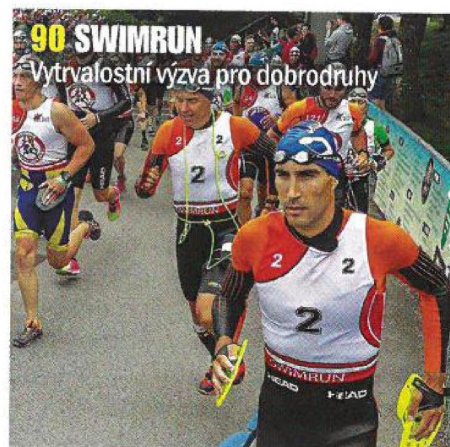
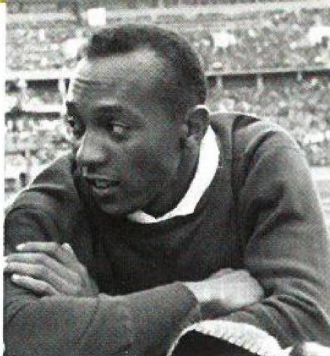
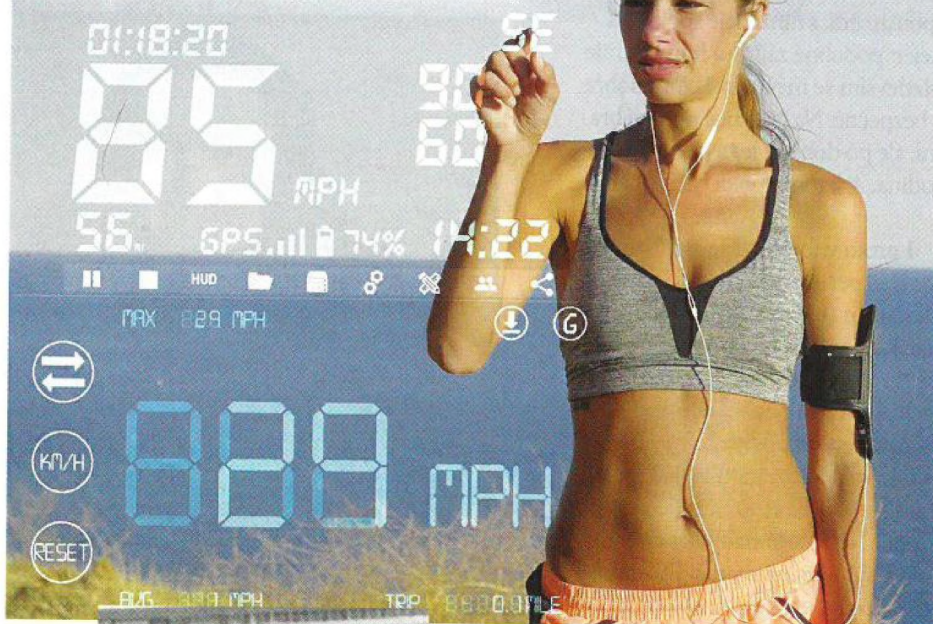
Střípky z legendárního závodu

80 Finále světového poháru v OB

Česko přivítá orientačskou elitu

30 Ladíme formu

Jak trénovat před vrcholem sezóny



86 Tomáš Řeňč

Vítěz ČP v dlouhém triatlonu

88 První závod – a co dál?d

Průvodce pro triatlonové začátečníky

96 Říjnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout