

22 100 let českého běhu

Důležité okamžiky, velké osobnosti

20 Poradna Pavla Nováka

Expert odpovídá na vaše dotazy

34 Inspirace z minulosti

Proč netrénovat jako Zátopek?

38 I v tomhle se běhalo!

Test historických Botasek

40 Maratonský rekord pokořen

Proč se to podařilo právě Kipchogemu?

41 Mistrovství světa veteránů

Jak se jim dařilo ve španělské Malaze?

42 ON CloudFlow

Test tempové obuvi

50 Zásady podzimní výživy

Pomůže vám omezení cukrů?

74 Plantronics Backbeat Fit

Test sportovních sluchátek

78 Sezóna českých vrchařů

Jak si vedli na mistrovských závodech

82 Jan Mrázek

Horský běžec, orienták, pořadatel

84 Areály pevných kontrol

Ideální úvod do orientáku

58 Trigger points

Jak se zbavit bolesti

86 Lukáš Kočář

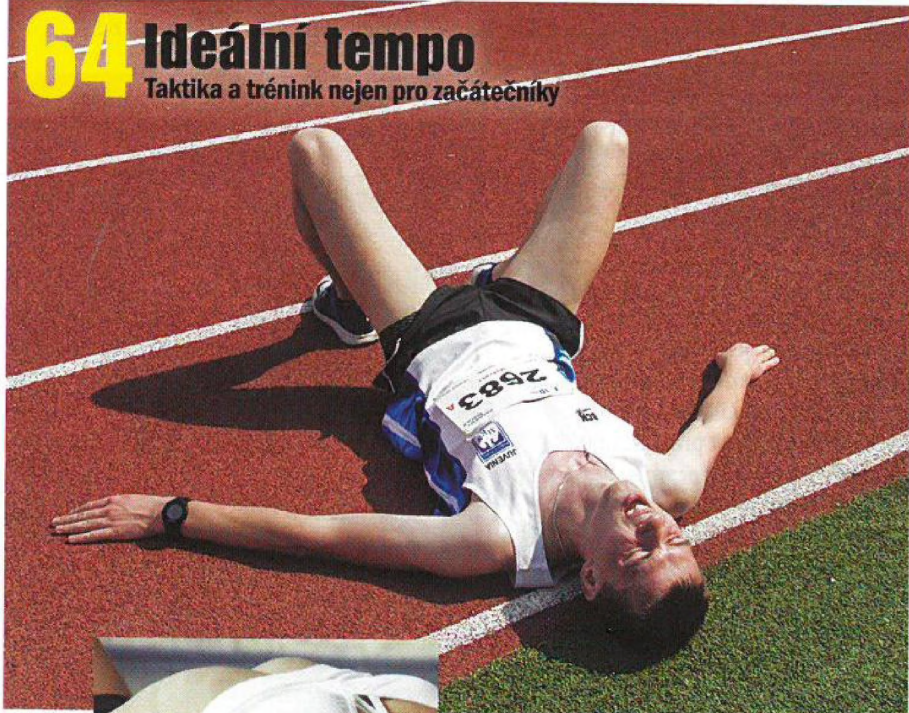
Rozhovor s elitním triatlonistou

88 Kolikrát týdně na trénink?

Zásady triatlonové přípravy

64 Ideální tempo

Taktika a trénink nejen pro začátečníky



70 Kolečkové lyže

Proč můžou pomoci i běžcům?



76 Běh s kočárkem

Zásady výběru i správné techniky

86 OCRA CZ se představuje

Česká asociace překážkových běhů

88 Prodlužte si sezónu

Proč zkusit triatlon na podzim i v zimě

96 Listopadová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout