

20 Hledáte se? Vsaďte na ultra! Marek Causidis



30 Tréninkové skupiny

Kde běhat v partě. A proč

50 Inspirace: Barevné Maroko

Poušť, ale i hory a mešity



06 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

26 Letní trénink na maraton

Kreativní kombinování všech schopností

34 Leki Micro Trail Vario

Test skládacích holí

40 5 tipů pro trailový maraton

Výbava na lesní cesty i do hor

42 Výživa: Letní grilování

Připravte si zdravou pochoutku

46 Pozor pes!

Jak se vyvarovat napadení čtyřnožcem

50 Garmin Forerunner 935

Test nadupaného sporttesteru

52 Souboj titánů

Srovnání modelů Garmin Fenix 5 a 5X

56 5 rad pro letní běhání

Léto budiž proběháno ve zdraví

58 Sebeobrana

Vyhňte se číhajícímu nebezpečí

66 RunGirl: Vaginální mykóza

Prevence a léčba letního strašáka

73 Canicross

Reportáž: Nativia Challenge

68 Reebok Spartan Race

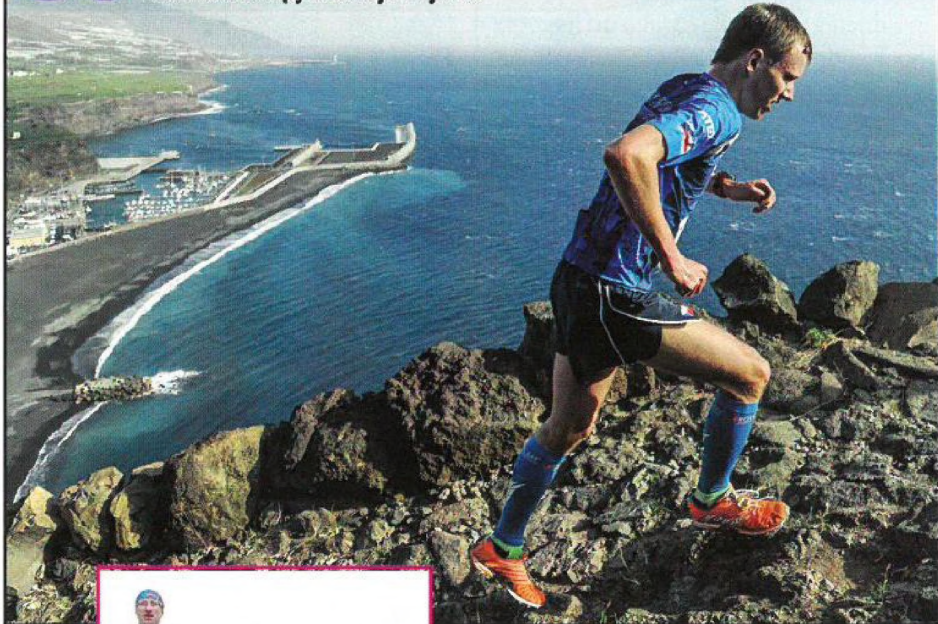
Překážkový manuál

70 Den s elitou: Petr Pechek

Jak trénuje běhající ajťák

36 Skyrunningové závodění

Tréninkové tipy Ondřeje Fejfara



76 Trutnovský pŮlmaraton

Reportáž: Když Krakonoš není doma

78 Trénink na krátký triatlon

Poslední díl: Taktika, logistika, depa

96 Srpnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout