

30 Valašsko, ráj trailu

Tipy na běhání v Beskydech

24 Vzhůru do deště

Jak se obléct, když venku prší

26 5 pilířů vaší výkonnosti

Hodnotíme uplynulou sezónu

34 Mýty o kávě

Pomůže vám k rychlejšímu běhu?

38 Superpotravin

Pomoc, nebo reklamní trik?

42 Recept na běžecké štěstí

Rozhovor s Lukášem Manem

50 Stečink psů

I psí parťák musí protahovat

52 Vokolo priglu

Reportáž z vrcholu podzimní sezóny

60 Samsung Gear Fit Pro 2

Test sportovního náramku

62 Anita momentum

Test běžecké podprsenky

64 Asics DynaFlyte 2

Bota pro objem i tempo

66 Když fotbal a kolo nestačí

Tipy pro začátečníky - mulstisportovce

20 Zaberte rukama!
Proč do běhu zapojit paže

74 Helena Kotopulu

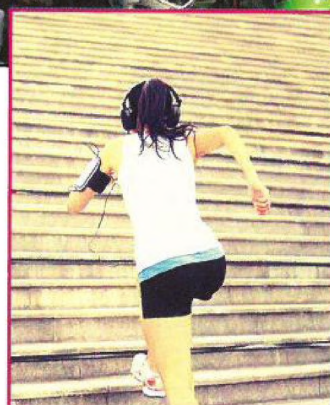
Čtyřnásobná mistryně ČR v triatlonu

78 Zbyněk Švehla

Rozhovor s handicapovaným sportovcem

70 Ironman Havaj

Speciál ke 40 letům legendy



44 Reebok Ragnar Race

Nejkrásnější etapový závod světa



56 Aktivace chodidel v zimě
Udržte je ve formě až do jara

82 Vojta Hec

První český Ironman

84 Trailcamps

Kurzy, které stojí za návštěvu

86 Prosincová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout