

## 22 Jak běhat ve tmě

Tipy pro výkonnost i bezpečí



### 18 Únava je cesta k růstu

Jak poznat, když už je jí moc?

### 26 Alpha Softshell Jacket

Test bundy a elastáků od Mizuna

### 26 Silva Trail Runner 3

Pomůže vám k rychlejšímu běhu?

### 28 Chyby v zimním tréninku

Rady pro přípravné období

### 32 Český běh 2017

Vzlety a pády domácí elity

### 36 Jiří Homoláč

Kdy přijde jeho vysněný závod?

### 44 Nechybí vám vitamin D?

Živina pro výkonnost i imunitu

### 52 Jím opravdu dobře?

Otázky, které je třeba si položit

### 57 Zaměřeno na dech

Rady nejen pro začátečníky

### 60 Chlad a naše tělo

Co s námi dělá běh v mrazu?

### 66 S dětmi na běžky

Tipy na trénink plný her a zábavy

### 84 Václav Chudomel

Říkali mu Zátokův stín

### 74 Winter Spartan Race

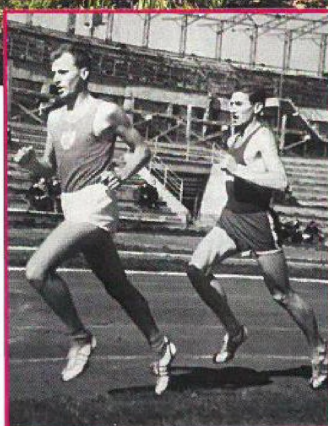
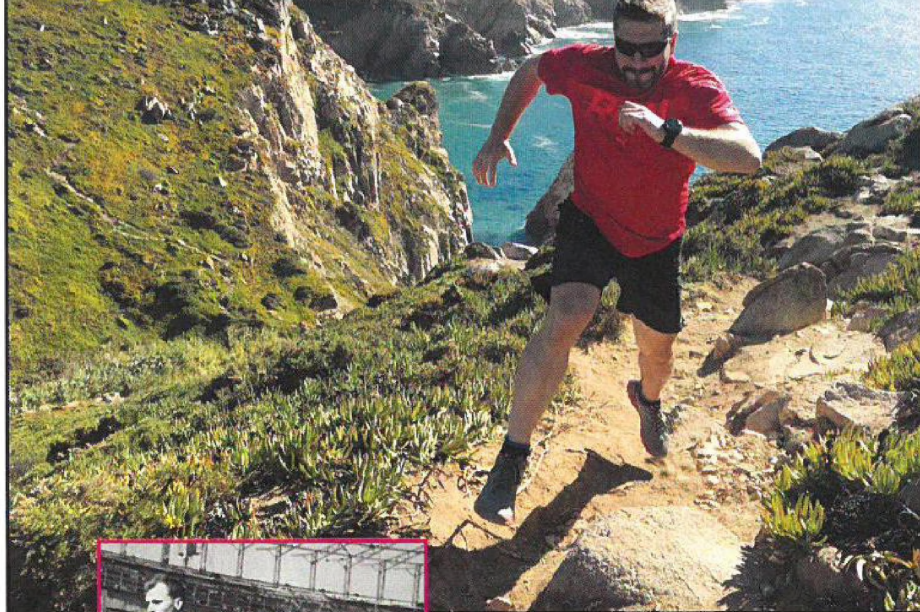
Zvládněte zimní variantu závodu

### 78 Běh na sněhu a ledu

Tipy Michaely Mertové

## 40 Portugalsko

Země běžcům zaslíbená



### 46 Petr Hruška

Rozhovor s běžajícím farářem



### 62 Maraton na běžkách

Jak ho zapojit do zimní přípravy

### 80 Triatlonový rok

Průvodce tréninkovými obdobími

### 86 Na závod v zimě?

Jak závodit v přípravném období

### 88 Zimní termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout