



30 Milan Kocourek

Dva měsíce v Keni se vyplatily



70 Zdravě a levně

Kde můžete ušetřit a kde radši ne



48 ŠKOLA EXTRÉMŮ

Zvládněte etapový závod

08 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

14 Rozběh

Zajímavosti ze světa tréninku i závodů

20 Jaký jste typ běžce?

Trénink pro rychlíky i vytrvalce

24 Cesta z výkonnostní krize

Závod jako diagnostika

34 Nové Město na Moravě

Nejhezčí trasy na Vysočině

42 Běžec a zvířátka

Co všechno můžete potkat v lese

46 Výbava na ultratrail

Jak vybírat boty, batoh i oblečení

52 Trailové oblečení Kalenji

Test funkční výbavy z Decathlonu

54 Kdy zpátky na trať

Návrat po zranění, nemoci i operaci

58 Když běh pomáhá

RWTC běhá s těmi, co sami nemohou

61 Halové ME veteránů

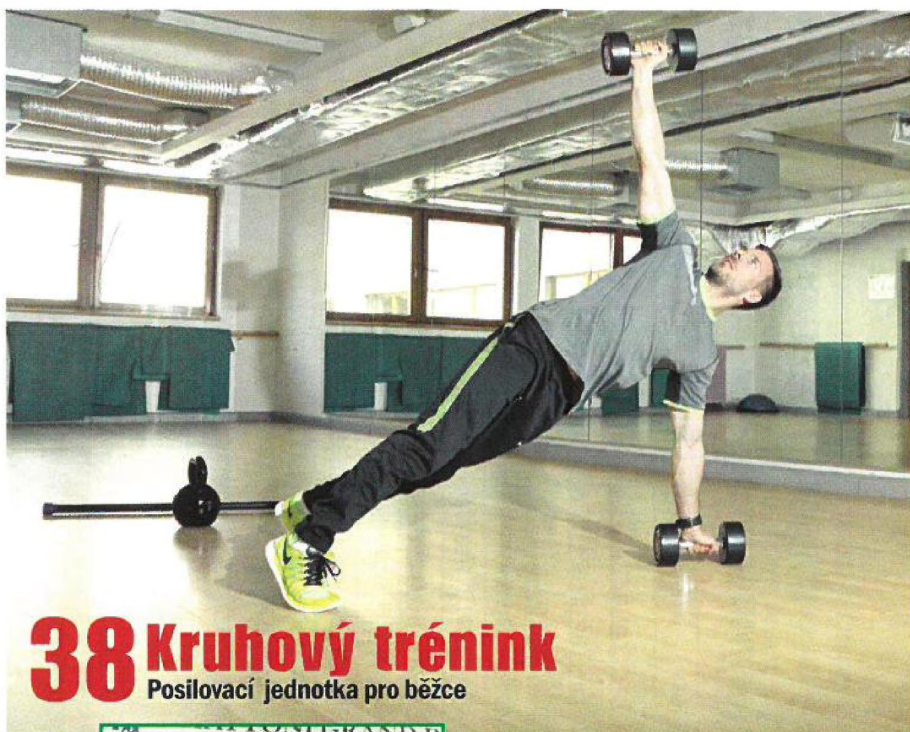
Medailová žeň české výpravy

68 Běh se psem

Výbava pro čtyřnohého parťáka

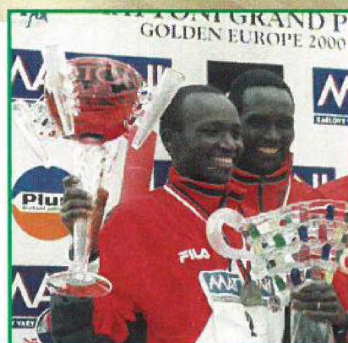
80 Kdo dneska poběží?

Závody, kde vám pohlídají děti



38 Kruhový trénink

Posilovací jednotka pro běžce



82 Plavání na otevřené vodě

Zvládněte první disciplínu triatlону

86 Květnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout

90 Minimalistická bota jara

Velký test bot barefoot a natural running

78 Paul Tergat
Říkali mu Pan Stříbrný