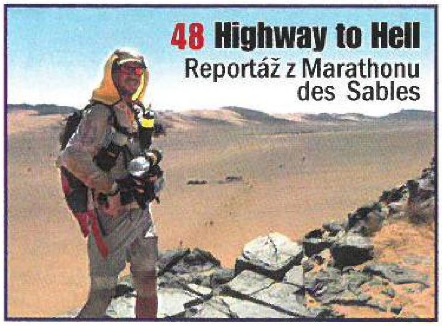
FOTO NA OBÁLCE: CHRISTOFFER SJOSTROM (SALOMON) FOTO V OBSAHU: PAVEL PALONCÝ, SHUTTERSTOCK, SAM STRAKA, ARCHIV DAVIDA KORIBSKÉHO, ARCHIV TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**28 Škola extrémního běhu**
Aklimatizace na nadmořskou výšku

**64 Sacharidy pro běžce**
Kolik jich opravdu potřebujete?



**48 Highway to Hell**
Reportáž z Marathonu des Sables

**06 Novinky**
Tipy pro vaši běžeckou výbavu

**18 Zrození tempaře**
Trénink pro lepší udržení tempa

**22 Anna Straková**
Rozhovor s horskou běžkyní

**26 Medium Impact Bra**
Test podprsenky od Salomonu

**32 Fenix HL60R**
Test výkoné čelovky

**36 Tipy pro letní přípravu**
Trénink na druhou půlku sezony

**40 Posilovna**
Cviky pro zdraví i běžeckou výkonnost

**44 Výbava pro běh v horku**
Opravdu chytré oblečení

**52 Nestabilní koleno**
Najděte příčinu svých bolestí

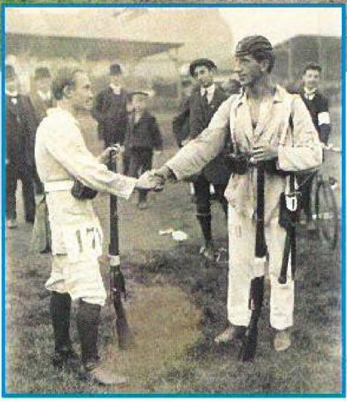
**62 Skora Fit**
Test minimalistické novinky

**68 Běhání v Saalbachu**
Nejkrásnější alpské trasy

**72 Využijte každou minutu**
Trénink pro nestíhače

**76 Hubneme po třicítce**
Tipy na zrychlení metabolismu

**56 Canicross**
Jak zvládnout závod se psem



**80 Emerich Rath**
Zapomenutý sportovní hrdina

**78 Opálit, ale nespálit**
Jak se v létě obléci a čím se namazat

**82 Změřte si svůj triatlon**
Sporttestery, wattmetry a spol.

**86 Červnová termínovka**
Závody, které by vám neměly uniknout