

77 Inspirace těmi nejlepšími

Speciál rozhovorů s osobnostmi:

Radek Brunner, Tomáš Štverák,

Jan Procházka, Anna Frost, Peter Žiška



56 Jezte všemi smysly

Vytězte z potravy maximum živin



61 Canicross

Jak krmit psa v tréninku nebo při závodě



08 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

12 5 tipů pro příjemnější rána

Jak přivyknout na běhání po probuzení

20 Když vás zbrzdí nemoc

Objevte znovu ztracenou motivaci

24 Velká kunratická se blíží

Vyhrajte startovné na legendární závod

28 Saucony Triumph ISO 2

Test pohodlných objemovek

34 Oblečení Lasting Sport

Co česká dílna nabízí běžcům?

36 Důležité přechodné období

Naplánujte si pár týdnů bez běhání

40 Inov-8 X-talon 225

Boty pro let terénem jako stvořené

42 Posilujte a mobilizujte nohu

Cviky pro často opomíjenou partii

46 Moje první běžecké boty

Po jakých sáhnout a kolik párů je třeba?

52 Naučte se správně dýchat

Tipy pro lepší běh a zdravější tělo

54 Slezský maraton

Reportáž Jana Zemaníka

64 Abeceda doplňkových sportů

Jak jiné sporty ovlivní vaši výkonnost

30 Škola extrémního běhu

Ultražavody – teď nebo nikdy



48 Jak se běhá v Bruselu

I v centru úředníků lze vyběhnout



68 Rungirl: Okroužkovaná

Kdy běhat, když začala škola

70 Reportáž z Norsemana

Petr Vabroušek na vlastní kůži

74 Říjnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout