



34 Asfalt, dráha, terén

Nejlepší povrch pro váš trénink

08 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

20 20 let Grand Prix Praha

Střípky z historie oblíbeného závodu

22 Kopec jako výzva

Bud'te nahoře ještě rychleji

30 Velká kunratická

Trénink podle Roberta Krupičky

32 ASICS Gel-Kayano 22

Test novinky pro běžce s pronací

38 Kompenzační cvičení

Posilování běžcům na míru

42 Royal Bay Classic CZECH

Test kompresních podkolenek

50 Zbavte se artrózy

Prevence a léčba kloubních potíží

62 Jak se běhá v Andoře

Ráj pro horské běžce

66 Běže a fotte!

Jak fotit běh chytrým telefonem

68 Běhejte technicky správně

Průvodce nejčastějšími chybami

72 Cíl útoku: běžec

Jak se vyhnout riziku napadení

76 Jan Bauer

Nevidomý běžec se pere s osudem



58 Elixír, nebo jed?

Mléko ve sportovní výživě



26 Robert Krupička

Rozhovor s elitním vrchařem

44 Pekingské šlápoty

Reportáž z MS v atletice



78 Utrpení ve jménu krásy?

Úskalí běžeckých kraťásků

82 Plavání pro triatlonisty

Najděte techniku na míru svému tělu

86 Říjnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout

80 Antonín Dvořák

První český profesionální běžec