



28 Na sopku s Tarahumary

Reportáž z unikátního závodu

06 Příběh fotky

Silné momenty z trailových běhů

08 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

12 Rozběh

Střípky z běžeckého svět

24 Trénink podle intuice

Inspirace z ájurvédy

30 Běhej přirozeně

Jaký došlap je ten pravý?

38 Posilovna Petra Soukupa

Výstupy nejen pro vrchaře

42 Trénink ve skupině

Kdy je to dobrá volba?

50 Anemie

Jak bojovat s chudokrevností?

58 V hlavní roli květák

Recepty od Running Cheff

70 Koloběžka pro běžce

Jak na ní zlepšit odraz

78 Na triatlon v horku

Tipy pro trénink i závody

62 Pivní míle

Tak trochu jiný závod

82 Virus a termínovka triatlonu

Rozhovor s technickým ředitelem ČTA

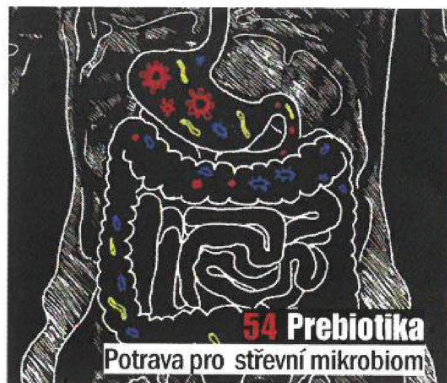
86 Spolu na startu

Povedený návrat k závodění



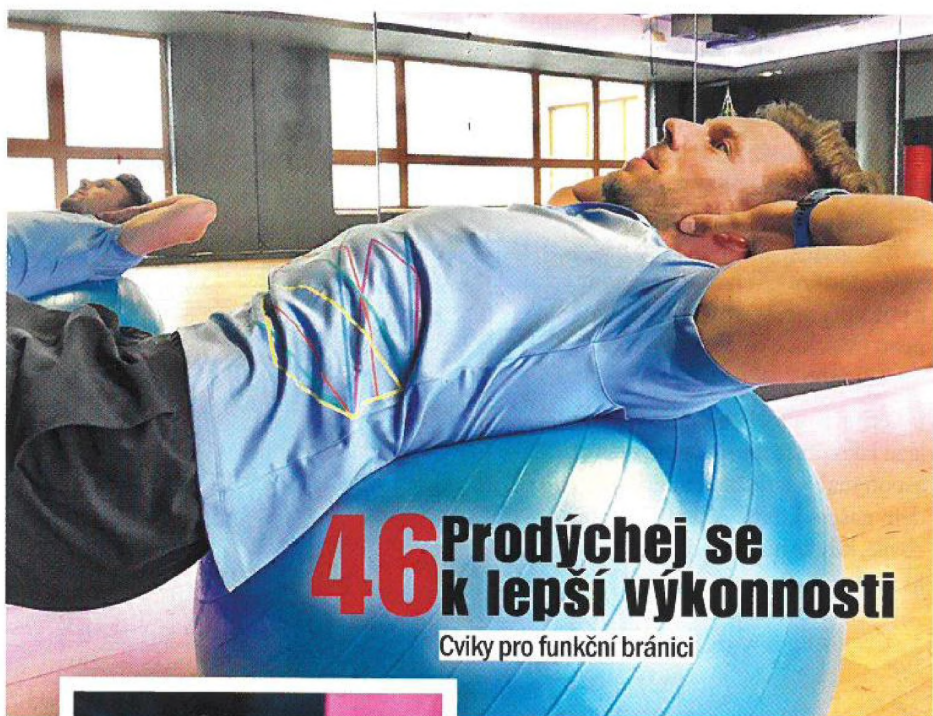
38 Stafetové běhy

Trénink na týmové dobrodružství



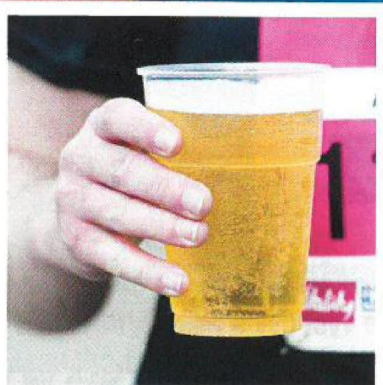
54 Prebiotika

Potrava pro střevní mikrobiom



46 Prodíchej se k lepší výkonnosti

Cviky pro funkční bránici



88 70 let orientáku

Plus velký vědomostní kvíz

94 OCR a děti

Co je dobré vědět o dětských závodech

96 Termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout