



42 Utéct z chudoby

Proč jsou Keňané nejlepší na světě?

12 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

24 Pohrajte si s rychlostí

Chytrý trénink pro běžce všech tratí

26 Jonathan Wyatt

Rozhovor s mistrem světa v trailu

32 Škola tejpů

Pevný tejp paty a hlezna

38 Jak se dělá maraton

Reportáž ze zákulisí pražského závodu

46 Telemedicína pro sportovce

Test systému eVito

54 Kolikrát týdně na trénink?

Jaké je minimum pro vaše zlepšení

58 Proč jsou běžci hrbatí?

Držením těla k lepšímu výkonu

60 Nakrmte své svaly

Protizánětlivá strava pro lepší regeneraci

64 Nike Free 3.0

Jak bota obstála v našem testu?

66 RunTour Pizeň

Reportáž z oblíbeného seriálu závodů

68 Střední a dlouhý triatlon

Další díl seriálu Triatlon pro začátečníky

72 Běháme pro dobrou věc

Komu můžete pomoci svým startem

74 Zapomenutá rekordmanka

Jak Jarka Jehličková získala zlato na ME

76 Škola Miloše Škorpila

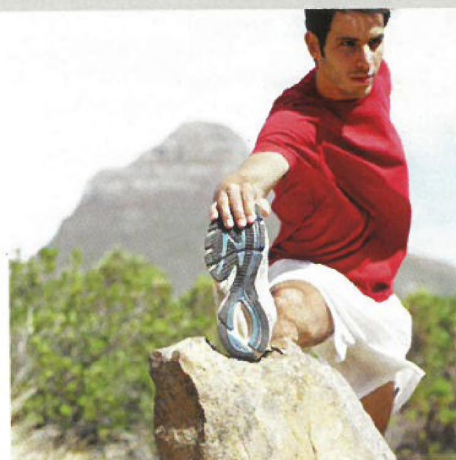
Co je nového na Běžecké škole?

78 Longrun

Tipy Vandy Kadeřábkové Březinové

80 Červnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout



34 Vyražte na závod do ciziny

Jak se aklimatizovat a na co nezapomenout



48 Půlmaraton Vivicitá

Reportáž z budapešťského závodu



30 Natural Running

Na půl cesty k minimalismu

