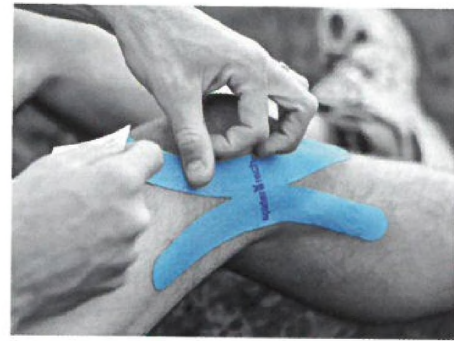




34 Nejmenší, ale nejrychlejší

Shelly-Ann Fraserová-Pryceová



32 Tejpy SpiderTech

Jak obstály v našem testu?



46 Zazimujte bosé nohy

Lze v mrazu běhat v barefoot botách?

10 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

12 Výbava

Novinky a tipy pro trénink i závod

20 Kdy patří do koše?

Jak dlouho vydrží běžecké boty

22 Salomon Fellraiser

Test rychlé trailové boty

24 Ohrozí ospalost výkonnost?

Závodte i se spánkovým deficitem

30 Jeden trénink nestačí?

Dvoufázový trénink pro hobíky

36 Léčba krevní plasmou

Pomáhá při artróze i zánětech šlach

46 Jak číst etikety

Zjistěte, co opravdu jíte

50 White Night Marathon

Reportáž z petrohradského závodu

52 Spyridon Louis

První hrdina olympijského maratonu

58 Longrun

Koutek nejen pro běžající dámy

58 Listopadová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout

62 Robert Krupička

Chci běhat, kde to mám rád



28 Vokolo příglu

Reportáž z nejkrásnějšího závodu Moravy

66 Lenka Masná

Dočká se velkých medailí?

70 Petr Vabroušek

Proč se mu nechce do tvrdých tréninků?

74 František Bulava

Xterra mi připadá spravedlivější

78 Přemysl Švarc

Naděje českého triatlonu

82 Daniel Visser

Naučí vás běhat naboso

86 Tomáš Dlabaja

Orienták bez orientačního smyslu

90 Lukáš Bauer

Dosáhne na OH v Soči na medaili?

94 Jordan Rapp

Velký návrat špičkového triatlonisty