



## 60 Nassfeld Mountain Skytrails

Když sního postaví závod na hlavu

### 06 Příběh fotky

Silné momenty z trailových běhů

### 24 Nevzdávej to!

Proč se závody nedoklusávají

### 28 Síla vůle i běžeckého srdce

Kdy elitní běžci vzdávají závod?

### 32 Přirozený běh

Vliv únavy na techniku

### 36 Posilovna Petra Soukupa

Brouk posílí core

### 44 Nemysli a dýchej!

Jak dýchat při posilování

### 48 Vyběhnout, nebo ne?

Otazníky nemocného běžce

### 56 Carbon Light Softshell Jacket

Test běžecké bundy od Swixu

### 64 Závody mého srdce

V hlavní roli atmosféra

### 66 Zahřej se jídlem

Tipy pro podzimní výživu

### 70 Podzimní dobroty

Recepty od Running Cheff

### 74 Triatlonová rozsvička

Warm-up podle disciplíny

### 78 Antonín Bauer

Rozhovor s předsedou ČTA

### 80 Objemový trénink

Triatlonové tipy pro podzim a zimu



### 20 Nejistá sezóna

Trénovat, nebo odpočívat?



### 52 Michal Novák

Co vrátí k běžkám diváky?



## 40 Dneska se mi fakt nechce!

Kde na podzim hledat motivaci?



### 82 Běchovice běží dál

Reportáž z kultovního závodu

### 86 Rogaining a horský OB

Orienták pro opravdové vytrvalce

### 88 Denisa Kosová

Jak trénuje orientácká reprezentantka