



## 20 Dočkáme se závodů?

Jak to vidí pořadatelé

### 06 Příběh fotky

Silné momenty z trailových běhů

### 08 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

### 24 Běž vstříc bolesti

Jak posílit běžeckou psychiku

### 26 Tereza Hrochová

Rozhovor s úspěšnou běžkyní

### 42 Crosstraining pro běžce

Jiné sporty v tvém tréninku

### 48 Než vyběhneš

Proč zařadit cviky od fyzioterapeuta

### 50 Cukrovka

Proč neznamená konec s běháním?

### 54 Puma Liberate Nitro

Test silniční závody

### 56 Velikonoční dobrůtky

Recepty od Running Cheffa

### 58 Evadict MT Cushion

Test trailové objemovky

### 60 Běh s mobilem

Proč ho nenosit na paži

### 38 Běh se psem

První společný závod

### 66 Trénink podle cyklu

Rady nejen pro běžkyně

### 72 Nákup vybavení on-line

Tipy Petra Vabrouška



### 22 Trénink v nejisté době

Až začnou závody, buď připraven



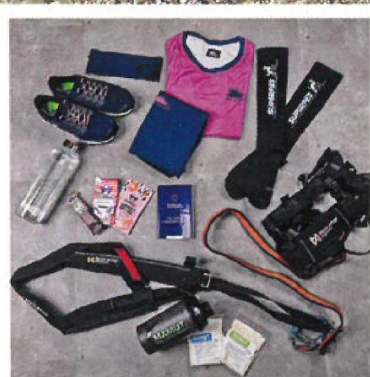
### 34 Výskok na bednu

Posilovna Petra Soukupa



## 30 Dominikánská republika

Skvělé místo pro život i běhání



### 80 Halová sezóna

Největší atletické události

### 94 Tomáš Křivda v Keni

Trénink orientačního běžce

### 96 Termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout