



06 ZÁVODY: ZTRAŤTE OSTYCH Z ÚČASTI NA BĚŽECKÉM ZÁVODĚ
VŠE O ZÁVODECH A JEJICH POŘÁDÁNÍ

13 ZAČÁTEČNÍCI: LISTOPAD PŘEJE BĚHU
RADY A TIPY PRO ZAČÁTEČNÍKY NA BĚHÁNÍ V PODZIMNÍCH MĚSÍCÍCH



14 OSOBNOSTI: BĚH PRO MĚ NENÍ TABU
ROZHOVOR S ROMANEM ŠMUCLEREM O ROLI BĚHU V JEHO ŽIVOTĚ

19 MARATONSKÁ TURISTIKA: LAGO DI GARDA
MARATON, KTERÝ SI ZÍSKAL ČECHY

22 TEST: GARMIN FORERUNNER 310XT
POSLEDNÍ VERZE POPULÁRNÍHO SPORTTESTERU POD
DROBNOHLEDEM REDAKCE



24 BĚŽECKÝ TRH: OBLEČTE SE PRO BĚŽECKÝ PODZIM
PŘEHLED BĚŽECKÝCH BUND

40 BĚŽECKÉ TALENTY: JAKUB BAJZA
BĚŽEC, KTERÝ MILUJE VRCHY A DRÁHU NEMUSÍ



42 Z DOMOVA: MARATONSKÝ SEN PETRY KAMÍNKOVÉ
O TOUZE PETRY KAMÍNKOVÉ KVALIFIKOVAT SE NA VELKOU SOUTĚŽ



56 ZDRAVÍ: JSOU BOLESTI SVALSTVA KRKU ÚDĚLEM VYTRVALCE?
O PŘÍČINÁCH A NÁPRAVĚ BOLESTÍ V OBLASTI KRČNÍ PÁTEŘE