

TÉMA

6 Harmonie běžecského vztahu

Jak dosáhnout rovnováhy
Recepty na funkční vztahy
Role běhu v partnerství

12 Miloš Škorpil: Partnery musí něco spojovat, třeba běh

NEWS

14 Lidé, Akce, Mix

BĚŽECKÝ TRH

18 Novinky

20 Nebojte se připlatit za dobré ponožky

Otestovali jsme 15 modelů, nejlíp uspěly Fuse

24 Testy

28 Přijde babí léto

Módní fotoeditorial: Je váš běžecský šatník připraven?

OSOBNOST

30 Jan Tříška běhá 34 let. Denně. Nikdy nevynechal.

Fotili jsme čecho-amerického herce při běhu a pak si o něm povídali

KONDICE

36 Tajemství amenorea

Je ztráta menstruace běžkyň neškodný jev?

40 Rychlý „food“ jen občas, obezřetně

42 Plakát

Vytvrzte i nadále v letní prázdninové formě

45 Hlava vs. tělo

46 Veteránský trénink: Udržte plyn, ale držte tempo

48 Zaměřeno na pánev. Cvičení nejen pro ženy

Soubor cviků fyzioterapeutky Dagmar Mostecké

50 Naše odpověďna

50 Odkdy běhají děti. A kdy potřebují boty

52 Běh a inline bruslení? Dokonalá symbióza

ZÁVODY

56 4 běhy podzimu

Dá se stihnout vše, anebo jak vybírat? Nike Run Prague, Mattoni Grand Prix, Běchovice-Praha, Vokolo příglu

60 Berlínskou party ozdobí start světových rekordmanů

62 Zázrak Beshirových dětí vychází z rodinného tréninku

64 Pří(běh)y

Ničí americké univerzity talentované české běžce? Olomoucké kouzlo stále funguje, Propojení obchodu a běžecského srdce

66 Osobnost historie: Jiří Březina

68 Pozvánka: Dlouhá historie i současné výzvy Košic

70 Pozvánka: Drážďany - maratonská perla z Florencie na Labi

72 Pozvánka: Kalendář

74 Žebříčky behy.cz

STYL/REPORTÁŽ

78 Maraton mezi Moai na Velikonočním ostrově

Reportáž o cestě po stopách voru Kon-tiki, triatlону na třetí a hledání horizontu

DEZERT

82 Můj běh (Petra Kvitová), Můj relax (kniha Strach je přítel vítězů), Můj úsměv (Míra Alexa)