

TÉMA

6 Vybarvěte si běžecký podzim

Když ti to už neběhá..

Nikdy není pozdě začít

Než poprvé vyběhnete

Veteránské zdravotní handicapy

Veteráni v posilovně

NEWS

14 Akce, Lidé, Mix

BĚŽECKÝ TRH

18 Novinky

20 Vybíráme běžecké bundy na podzim

24 Testy

28 Zima nás nezastaví

Módní fotoeditorial: I pěkné nové oblečení může být motivací

OSOBNOST

30 Běh je duchovní věc. Tak říká i koná Miroslav Krsek

Bývalý znamenitý maratonec stále sbírá světové medaile a k tomu pomáhá lidem od zdravotních problémů

KONDICE

36 Podzim je časem pro hýčkání

Jak si odpočinout po sezoně: Voda, sauna, regenerace

40 Jídlo. Proč občas nezhrěšit svíčkovou?

42 Plakát

I podzim v horách umí být ještě nádherný

45 Můj první závod

46 Otestujte se

48 Jak vydržet. Cvičení, které zpomaluje stárnutí
Soubor cviků fyzioterapeutky Dagmar Mostecké

50 Naše odpověďna

50 Tempové boty jsou docela neprávem opomíjené

52 Objevte kouzlo orientačního běhu

ZÁVODY

56 Košický maraton? Zažít jednou a znovu se vrátet

Aneb Jak se běhá na Slovensku, osmnáct let po rozdělení společného státu

60 Kiwi dvojčata už zahnízdila v Africe.

Jak žijí bratři Robertsonové

62 Liga 100 byla skutečnou oslavou kondičního běhu

64 Pří(běh)y

Zažněte nudu a splín

Maratonský rekord Radcliffeové je v ohrožení

Trenér Haluza odešel na nebesa za svým svěřencem

66 Osobnost historie: František Pechek

68 Robovy hovory

68 Pozvánka: Rychlý Frankfurt slaví třicátiny

70 Pozvánka: Splněný sen na Velké kunratické

72 Pozvánka: Kalendář

74 Žebříčky behy.cz

STYL/REPORTÁŽ

78 Další extrémní výzva v divoké Patagonii

Reportáž ze závodu a život účastníka Adventure Race, brněnského dobrodruha Pavla Paloncýho

DEZERT

82 Můj běh (Lukáš Konečný)

Můj relax (film Gold Coast Airport Marathon 2011)

Můj úsměv (Míra Alexa)