

TÉMA

6 Běžecká zima nabízí bohatý katalog

Co dělá běžec v zimě?

Zpět ke kořenům a hlouběji ke zdroji

Vysoké hory nebo moře. Tak volí elita

NEWS

14 Akce, Lidé, Mix

BĚŽECKÝ TRH

18 Novinky

20 Běžecké kalhoty na zimu

24 Testy

26 **Ve fitcentrech se nejen cvičí...**

Módní fotoeditorial

OSOBNOST

28 **V drzé zemi vedu drzé rozhovory**

...Neběhám, a nedělejte mi v tom čurbes, říká Jan Kraus

30 Born to Run

...dodává jeho syn Marek Blažek

KONDICE

34 **Zimní trénink je odrazový můstek**

Tři typy plánů od trenéra Pavla Baběráda

38 Běžecké zápisky (vybráno z blogů)

42 Plakát

45 Boot camp? Litry potu, dřina, ale i zábava

48 **Posilujte, ale neubližujte si!**

Jak se přes zimu zpevnit, doporučuje fyzioterapeutka

Dağmar Mostecká

50 Naše odpovědná

50 **Jezte úměrně pohybové aktivitě i v zimě**

Štědrovečerní klasiku na váze nepoznáte

ZÁVODY

54 Jak se daří regionálním běžeckým pohárům?

58 Běžecké jaro veteránky Aleny Krchákové

60 **Muž, co viděl na silnici peníze**

Nejlepší světový maratonec Patrick Makau navštívil Prahu a poskytl nám obsáhlý exkluzivní rozhovor

64 **Pří(běh)y**

Doběhne český maratonec na olympiádu 2012?

Vytrvalec roku vyrazí za mexickými indiány

Je tu období krosů

66 Osobnost historie: Alena Peterková

68 Robovy hovory: I v zimě se nejvíc běhá venku

68 Pozvánka: Zimní hory nepatří jen lyžařům

70 Pozvánka: Na Silvestra se závodí i bez čísel

72 Pozvánka: Kalendář

74 Žebříčky behy.cz

STYL/REPORTÁŽ

78 **V norských stopách Bílého tesáka**

Jak trénují psi atleti? Chytřejší jsou fený, prý jako u lidí. Navštívili jsme jedinou českou profesionální moherku Janu Hencychovou

DEZERT

82 Můj běh (Stanislav Řezáč)

Můj relax (kniha Iron War)

Můj úsměv (Míra Alexa)