

TÉMA

6 — Start! Jaro? Jak začít? Mít cíl a tempo

Restart nebo první krůčky? Nastává období začátků

6 nejčastějších chyb prvoběžců

Elita se na jaře neprobouzí. Už dávno maká

Únavná vlna dojezdu podzimu: Sakury vykvetly a pak zmrzly

NEWS

14 — Akce, Lidé, Mix

BĚŽECKÝ TRH

20 — Novinky

22 — Srovnávací test prádla

26 — Testy

30 — **Přicházejí pestré jarní kolekce**

Fotoeditorial krosové módy

OSOBNOST

34 — **Běžec radosti a zenového snu Jan Slovák**

aneb jak se běhá ve Sklepě

KONDICE

38 — **Trenéři napsali pro vás plány**

Jak na první závod?

Jarní půlmaraton pro mírně pokročilé

Na olympijský maraton potřebujete srdce

44 — Běžecké zápisky (vybráno z blogů)

46 — **Plakát: Běžící Melbourne**

50 — **Výživa: Jarní kuřecí salát. Kila jdou dolů**

52 — **Cvičení: Napřimte si páteř. Vyběhnete bez potíží**

54 — **Pane doktore, jak jsem dobřej?**

Reportáž aneb podstoupili jsme originální zátěžový test

56 — Zumba a běh? Jak to jde dohromady

58 — Najděte si svou partu. Na webu

58 — Naše odpověď

ZÁVODY

62 — **Půl maraton, dvojnásob zábavy**

Fenomén nejdynamičtěji se rozvíjející sportovní disciplíny

66 — **Světová scéna: Mo Farah**

Mnich z Mogadišu dává naději britským běžcům

68 — **Vytrvalci roku 2011 v anketě Běhej.com**

Dan Orálek je běžeckým Karlem Gottenem

Ivana Sekyrová má přes Rotterdam namířeno do Londýna

72 — **Pří(běh)y**

Desetibojaři nabízejí odznak zdatnosti

Fitmami. Mámy, cvičte s dětmi a podnikejte

Kilometry běží pro zvířata

74 — **Osobnost historie: Karel David**

76 — Střelské Hoštice, krosové hrabství na západě

78 — Škodovka doběhla až na šanghajský maraton

80 — **Robovy hovory.** V předjaří a na jaře mě energií nabíjely krosy

80 — **Pozvánka:** Jarní otvírák sezony

81 — **Termínovka:** 6 tipů pro závodní běžecké jaro

82 — Tabulky behej.com

STYL/REPORTÁŽ

86 — **Xduro. Trail. Havaj**

Reportáž z první české účasti na mistrovství světa a v trailovém běhu

DEZERT

82 — Můj běh (Ondřej Bank)

Můj relax (film Nezlomní)

Můj úsměv (Míra Alexa)