

TÉMA

8 — Maraton mění životy

Kde hledat tajemství fenoménu
Maratonská motivace. Kde se bere?
Od poslední cigarety k prvnímu maratonu

NEWS

18 — Akce, Lidé, Mix

BĚŽECKÝ TRH

22 — Novinky

24 — Testy

28 — Srovnávací test tříčtvrťáků

32 — **Běžci v ulicích**

Fotoeditorial Jak vypadáte při běhu?

OSOBNOST

38 — **Dan Millman**

Neničte si tělo, hledejte rovnováhu

KONDICE

42 — **Běhejte svobodně**

Minimalismus a běh naboso, módní výstřelek nebo cesta
ke zdravému běhání?

Bez bot či v botách, co na to fyzioterapeut

Naboso na vlastní kůži

O mé nejlepší terapii

48 — **Vybráno z blogů:** Blogger roku 2011

50 — Běhejte podle google

52 — **Výživa:** Ovocný salát

58 — **Cvičení:** Připravte si chodidla a vyladte styl

62 — **Jde to s vámi „z kopce“ aneb Tajemství sebehů**

Cestou dolů sval brzdí pohyb

ZÁVODY

68 — **Cíl 42 195 metrů**

Sestavte si vlastní maratonský trénink

Týdenní skladba tréninku

74 — Kde se běhá rychle, i když tam lišky chrochtají dobrou noc

75 — **Termínovka:** Okolo Česka za šesti běžeckými lahůdkami

76 — **Pří(běh)y**

Běžecké štafety protnou Evropu

Živoření nebo život? Jak vyběhnout s cukrovkou

Pohár mají běžecké naděje, otevřen je všem

78 — Robert Žižka: Běh je pro mě (pořád) pokušení

80 — **Osobnost historie:** Jarmila Kratochvílová

82 — **Robovy hovory:** Připravte se na maraton a užijte si ho

Je tu další cup – Runtour

84 — Tabulky behej.com

STYL/REPORTÁŽ

88 — Klaun s červeným nosem běhá i po nemocnicích

90 — **Ten, kdo utíká pěšky...**

Reportáž o cestě za Tarahumary

DEZERT

94 — Můj běh (Jaroslav Kulhavý)

Můj relax (výstava Trochu humoru se slovy i beze slov)

Můj úsměv (Míra Alexa)