



Téma čísla

Jak vypadá český běžecký boom?

10

Testy

Zkoušeli jsme krosové boty vhodné na podzimní a zimní běhání

24



Rozhovor

Horolezec Radek Jaroš vypráví o dobývání osmitisícovek, riziku ve velehorách a zraněných nohách

30

Trénink

Rady a tipy, jak nejlépe zvládnout zimní měsíce

42



Vzpomínka

Zemřel Ivo Domanský, nezapomenutelná běžecká osobnost

50

