

LIDÉ

- 16 Rodí se u Plzně
nový Dean Karnazes?

VÝKLUS

- 24 Deset tipů
pro běžecký restart

VÝBAVA

- 28 Běžecké kolekce
pro konec léta
- 36 Test minimalistických bot
Dopřejte nohám změnu

ZDRAVÍ

- 44 Napřimte se
Naberete energii a sílu

TRÉNINK

- 52 Natrénujte za dva
měsíce na půlmaraton

TÉMA

- 72 Přiveďte děti k běhání
- 78 Běžecké hry pro děti
- 88 Zdraví dětské
nohy ovlivníte i vy

ZÁVODY

- 96 Radek Brunner
Návrat na Spartathlon
- 108 Gladiator Race
Fotoreportáž z Holic
- 116 Lavaredo
Špičkový zážitek za humny