

LIDÉ

- 16 Petr Lešek: Boom nekončí
a běhat se bude i po něm

VÝKLUS

- 26 Běžecká etiketa
28 Myslete na ty v nouzi

VÝBAVA

- 34 Podzimní chlad
v běžeckých kolekcích
44 Test běžeckých mikin

ZDRAVÍ

- 56 Sedm receptů,
aby tělo fungovalo
60 Které aminokyseliny
se vyplatí?

TRÉNINK

- 62 Natrénujte
na podzimní krosy
76 Kdy začít s tréninkem
běhu dětí a mládeže

TÉMA

- 80 Začněte podnikat v běhu
94 Než se pustíte
do pořádání závodu

ZÁVODY

- 110 Fotoreportáž
z Transalpine-Run
116 Zdeněk Kříž: Profi týmy
potřebujeme i u nás