



22 Olympijský sen

Fandi běžcům na OH v Tokiu



38 Dovolená jako soustředění
Dej si do těla a neznič se



64 Kužely a obruče
Pomůcky pro efektivní trénink

06 Příběh fotky

Silné momenty z trailových běhů

08 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

20 Závod místo tréninku

Jak ho můžeš pojmut?

28 Zuzana Hejnová

Rozhovor s elitní atletkou

30 Proč běhat?

Běžecká cesta za štěstím

34 Lemkowyna Ultra-trail

Reportáž z extrémního závodu

42 Jídlo na letní soustředění

Recepty od Running Cheffa

44 Posilovna Petra Soukupa

Obrácený seveřan

48 Běh se psem

Rozhovor s Baru Zoubkovou

52 Reklamace bot

Kdy má smysl to zkusit

56 Běhající Inženýr Magor

Rozhovor s kapelníkem Tří sester

60 S kočárkem za rekordem

Překoná Honza Adámek svěťák?

72 Dobrovolníci na závodech

Neviditelní, ale nezbytní

78 Trénink na sprinttriatlon

Tipy Petra Vabrouška pro den D

82 Olympiáda není středobod

Petra Kuříková o své cestě za snem

94 Dovolená s orientákem

Mapové terény po celém světě