



06 Příběh fotky

Silné momenty z trailových běhů

08 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

20 11 tréninků do 30 minut

Dej si do těla, i když nestíháš

24 Běh proti času

Od hodinovky po šestidenní

32 Štafetové běhy

Co můžeš čekat za své peníze?

36 Nulový drop

Průvodce běžeckou výbavou

38 Posilovací minimum

Co by běžec určitě neměl zanedbat

42 Vzpomínky na léto

Recepty od Running Cheffa

56 Sportovní chůze

Nová výzva pro běžce

60 Káva před závodem?

Rozhovor s Hanou Homolovou

64 Všechno lze nahradit

Průvodce běžeckou výživou

68 Divné závody

Vzpomínka na ty, co se moc nepovedly



70 Příroda jako soupeř

Tipy nejen pro začátečníky

80 Přejížděné období

Triatlonové rady Petra Vabrouška

86 Tereza Zimovjanová

Rozhovor s triatlonovou nadějí

92 Můj první orientáček

Reportáž z pera orientáčekého novice