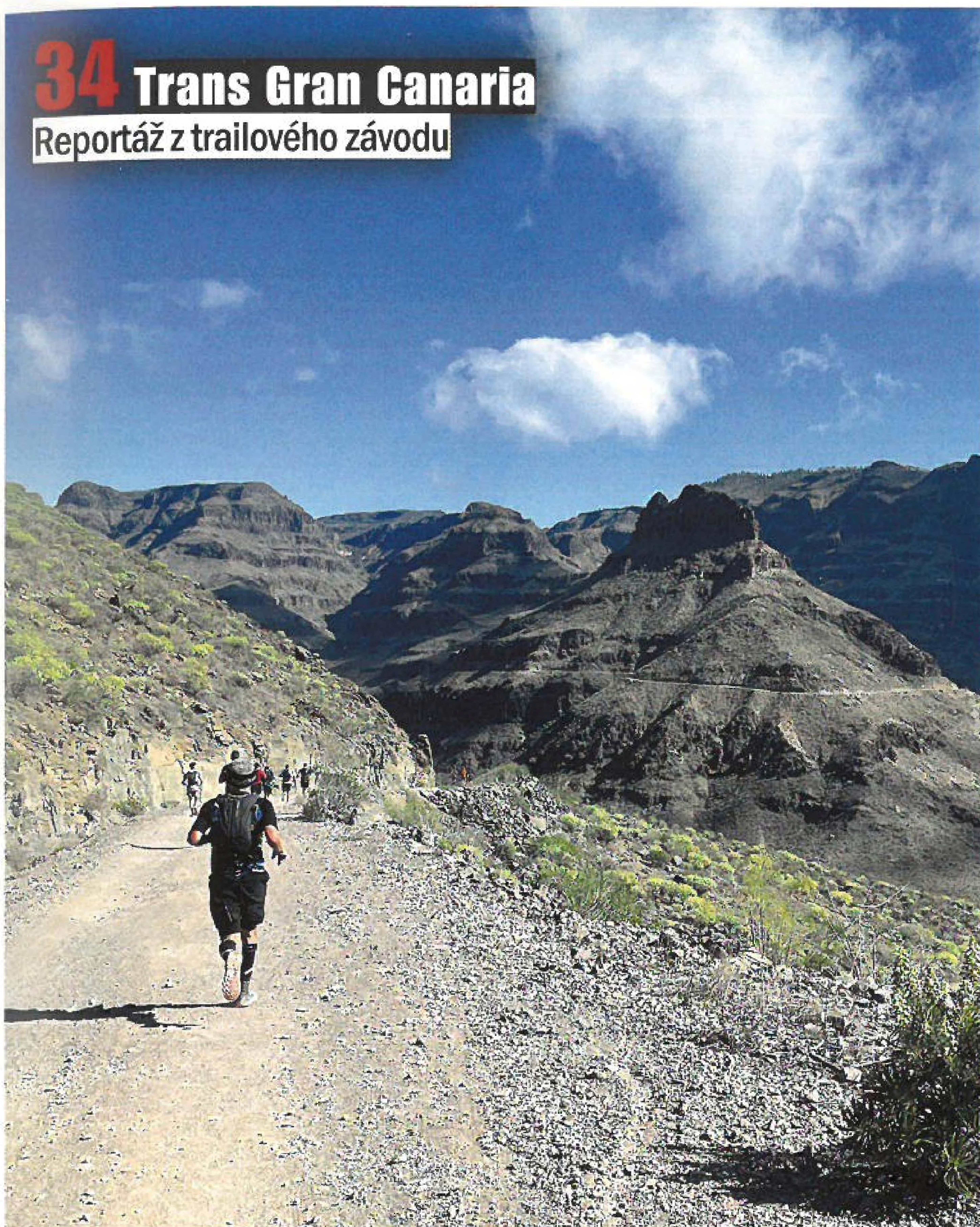


# 34 Trans Gran Canaria

## Reportáž z trailového závodu



**50 Maraton**  
Pár tipů pro den D



**46 Ty a pes**  
Trénink stoupání a seběhu

### 06 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

### 18 Štafetové závody

Tipy pro přípravu i taktiku

### 22 Fyziologické limitace

Co všechno lze zlepšit tréninkem?

### 26 Španělský dřep

Posilovna Petra Soukupa

### 34 Chodidlo jako kniha

Co ti puchýře prozradí o tvém běhu

### 36 Běžecké klany

Roman Budil a synové

### 40 Garmin Epix 2

Test běžeckých hodinek

### 42 V hlavní roli Šmakoun

Running Cheff vaří pro běžce

### 56 Když přeceníš schopnosti

Tipy nejen pro začátečníky

### 62 Závod v zahraničí

Rady Petra Vabrouška

### 66 Vojtěch Bednarský

Rozhovor s terénním triatlonistou

### 66 Depo – čtvrtá disciplína

Tipy pro triatlonový trénink

### 70 MČR v půlmaratonu

Reportáž z pardubického závodu

### 74 Vyzkoušej orienták

Kde hleda areály pevných kontrol

### 76 Lucie Semíková

Rozhovor s orientáčkou nadějí

### 80 Velký test bot

Hledáme top novinky jara 2022