



56 Stubaí Ultratrail

Reportáž z horského závodu



26 Trénink dětí

Jak v nich probudit radost z běhu



60 Ty a pes

Vybíráme postroj na canicross

06 Příběh fotky

Běžecké momentky plné emocí

08 Novinky

Tipy pro tvou běžecskou výbavu

20 Petr Pechek

Rozhovor s úspěšným maratoncem

30 Matěj Nekoranec

Rozhovor o pohybovém rozvoji dětí

36 Karate Kid hadr

Posilovna Petra Soukupa

40 Zase další výbuch!

Jak překonat sérii neúspěchů

42 Stará Planina

Reportáž z přeběhu balkánského pohoří

46 Rychlé podzimní závody

Kam vyrazit pro osobák

48 Pro malé hladovce

Recepty od Running Cheffa

52 Běžecké klany

Miloš a Martin Kováčechovi

64 Potřebuju tréninkový plán?

Rady nejen pro začátečníky

70 Liga nezdolných

Jak se běhá s mozkovou obrnou

74 Běžecké berličky

Tejpy, ortézy, vložky na míru

80 Triatlonové karamboly

Tipy Petra Vabrouška

78 Vrchařské ME La Palma

Momentky z horských běhů

80 Tomáš Křivda

Rozhovor s orientačním běžcem