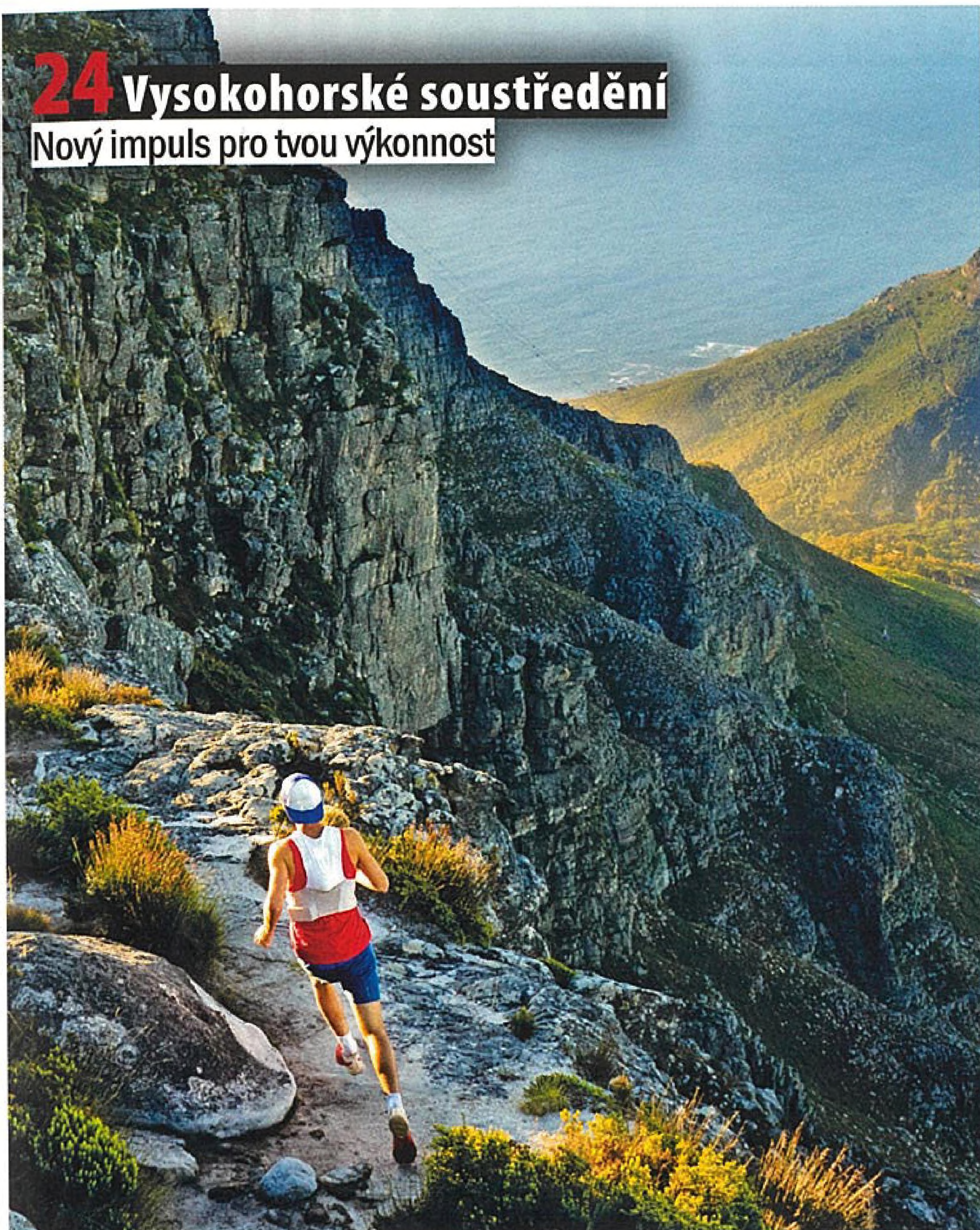


## 24 Vysokohorské soustředění

Nový impuls pro tvou výkonnost



### 06 Příběh fotky

Běžecké momenty plné emocí

### 08 Novinky

Tipy pro tvou výbavu

### 20 Yann Havlena

Vycházející hvězda českého maratonu

### 28 Běhej jako kamzík

Technika běhu v horách

### 32 Pohled fyzioterapeuta

Horský běh okem odborníka na tělo

### 40 Jeřáb

Posilovna Petra Soukupa

### 48 Výkon začíná ve střevěch

Jak střevní mikrobiom ovlivňuje běh

### 52 Běžecká dovolená

Tipy nejen pro začátečníky

### 56 Neboj se být poslední

Fakt to není ostuda!

### 58 Štěpán Škorpil

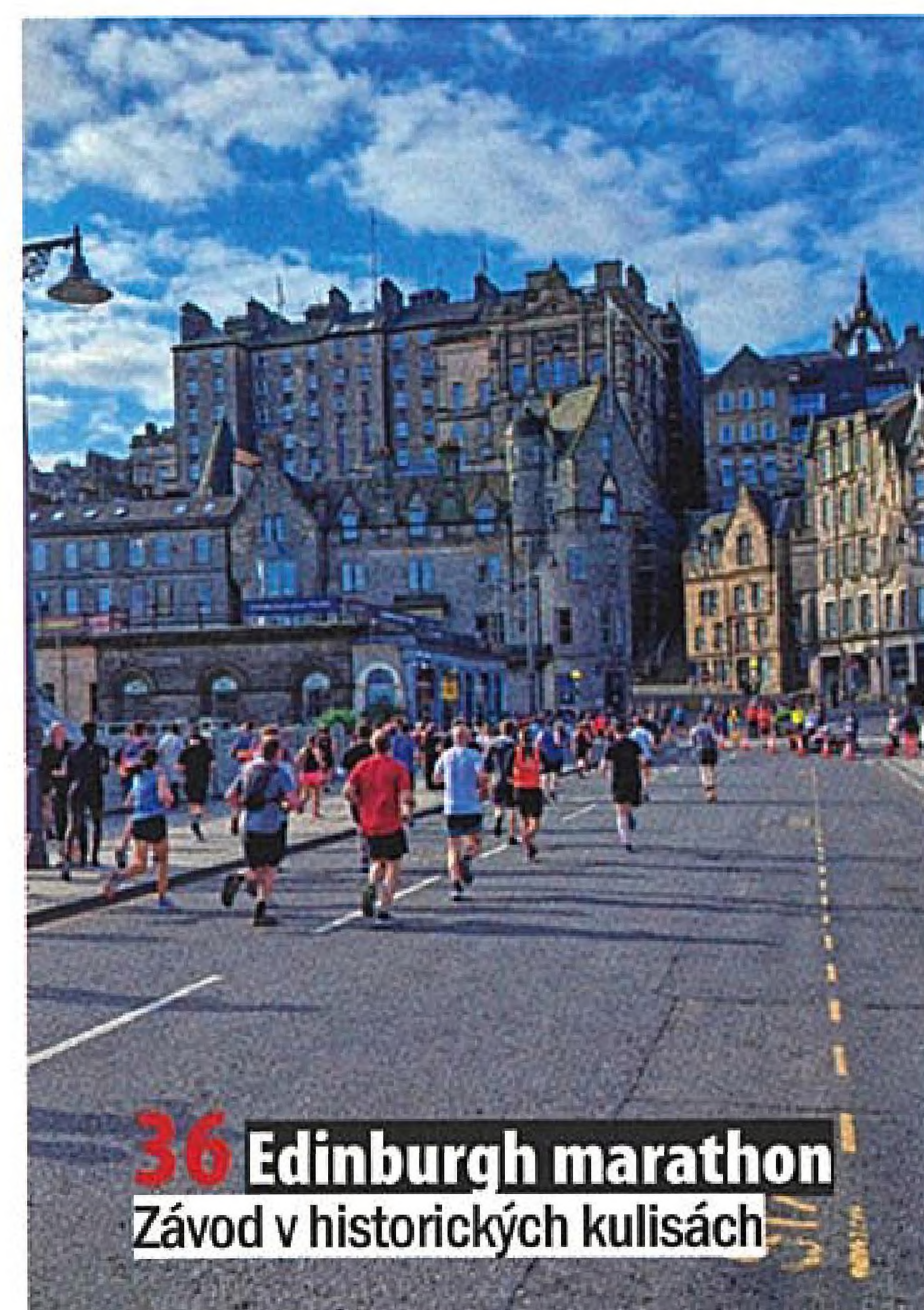
Rozhovor s komentátorskou legendou

### 66 Kontrolní běh

Proč ho zařadit do tréninkového plánu?

### 68 Močová inkontinence

Když ti pár kapiček zkaží radost z běhu



### 36 Edinburgh marathon

Závod v historických kulisách



### 44 Pauza v canicrossu

Proč ji tvůj pes potřebuje?

### 78 Himalayan XTRI

Reportáž z extrémního závodu

### 82 Jan Čelůstka

Rozhovor s trenérem triatlonové repre

### 88 MS v horských běžích

Jak se závodilo v Innsbrucku

### 92 Světový pohár v orientáku

Nenech si ujít jedinečnou akci