



## 40 KAT 100 by UTMB

Totálně popršená stomílovka



## 36 Rychlá desítka

Jak na ni natrénovat?

## 06 Příběh fotky

Běžecké momenty plné emocí

## 20 Kolikrát týdně na trénink?

Tipy pro ovýkonnost i zdraví

## 28 MČR na 24 hodin

Momentky z napínavého klání

## 32 Jiří Horčíčka

Rozhovor s elitním ultramaratoncem

## 44 Ležící běžec

Posilovna Petra Soukupa

## 52 Restart stařenky

Reportáž o tom, jak se dostat do formy

## 56 Využij sportovní minulost

Tipy nejen pro začátečníky

## 58 Nezbytná vláknina

Jak ji dostat do běžeckého jídelníčku?

## 64 Mallorka a běh

Jak se běhá v oblíbené destinaci

## 70 Mexické recepty recepty

Running Cheff vaří pro sportovce

## 68 Spalovače tuků

Které fungují a kterým se vyhnout

## 72 Energie pro tvůj maraton

Jídlo a pití během závodu

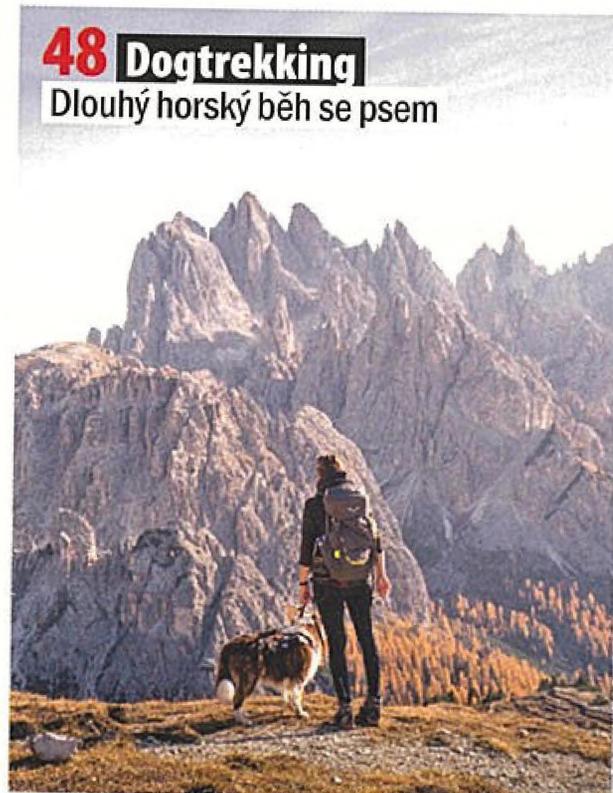


## 68 Děti a OCR

Nejlepší sport pro tvé ratolesti

## 48 Dogtrekking

Dlouhý horský běh se psem



## 76 Dvě vítězství za hodinu

Zážitky běžecího notáře

## 78 Zkus duatlon

Výzva pro běžce i triatlonisty

## 80 Slezký maraton

Vzpomínka na slavný závod

## 92 Světový pohár v OB

Jak se dařilo českým orientáčkům?