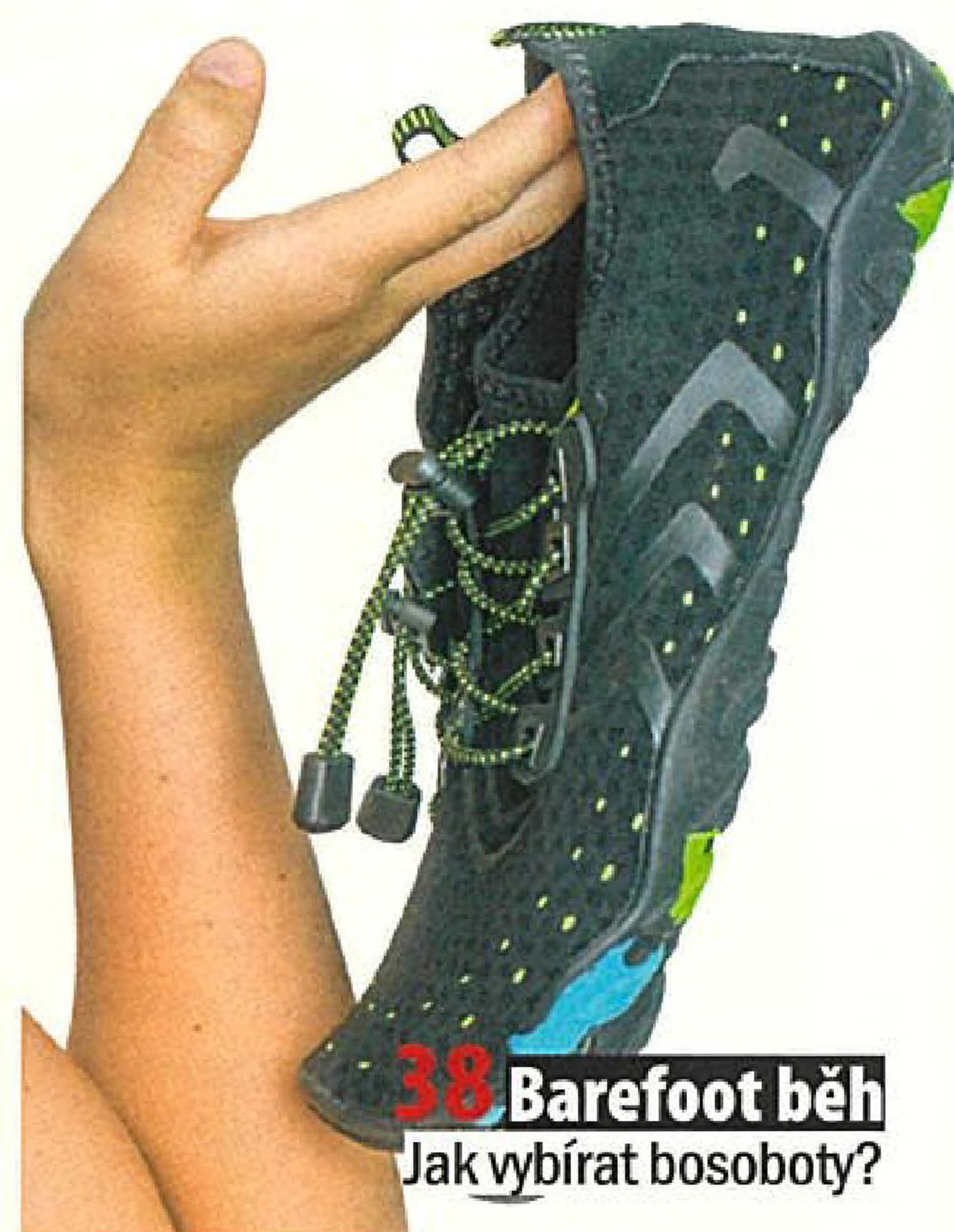


20 Horský maraton

Příprava pro pokročilé běžce



38 Barefoot běh

Jak vybírat bosoboty?



76 Na OCR do ciziny

Nejhezčí překážkové závody

06 Rozběh

Zajímavosti a drby z běžeckého světa

08 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

24 Hana Švestková Stružková

Rozhovor s úspěšnou vrchařkou

28 „Přehazovačka“

Posilovna Petra Soukupa

32 Škola ultra

Výbava na silniční ultravýzvy

36 Proč běhat naboso?

Pohled fyzioterapeuta

42 Překonej krizi

Jak se na ni připravit už v tréninku

46 Plavání, nebo canicross?

Tipy pro letní sportování se psem

52 Výlet místo tréninku

Rady nejen pro začátečníky

56 Trenér pro veterána?

Proč je dobré nechat si poradit

58 Jídlo jako nepřítel

Psychologické aspekty hubnutí

62 Toxiny v zelenině

Na které si dát pozor?

70 Druhy únavy

Proč jsi v závodě zpomalil ty?

74 Svačiny nejen na výlet

Runnig Cheff vaří pro běžce

78 Ironman Hradec Králové

Tréninkové tipy Petra Vabrouška

96 Letní termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout