



22 Zuzana Kocumová

Mistryně Evropy ve Spartan Race 2024



50 Počasí navzdory

Jak se obléct na podzimní běh

06 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

18 Pozor, pes!

Jak se vyhnout zubům šelmy

26 Škola ultra

Jak si nezničit zdraví

30 Posilovna Petra Soukupa

Překážkový krok

46 Ty a pes

Trénuj na canicross v teple domova

54 Spartathlon 2024

Reportáž z ikonického závodu

58 Podzimní recepty

Running cheff vaří pro běžce

60 Přechodné období

Volno, nebo jen lehčí trénink?

66 Barva (ne)běhá

Jak běžci vybírají oblečení

68 Šimoun Kocourek

Přeběh ČR pro dobrou věc

70 Na zimu dovnitř!

Trénuj na OCR v suchu a teple

74 Posilování v triatlonu

Tipy Petra Vabrouška



62 Kolečkové lyže

Připrav se na běžkařskou sezónu



34 Návrat po zranění

Rady pro trénink, výživu i hlavu

78 Cyklistika na podzim

Trénujeme na triatlon

82 Běchovice – Praha

Reportáž ze souboje o tituly mistra ČR

86 Sport pro celou rodinu

Proč vyzkoušet orienták?

88 Listopadová termínovka

Tipy na nejhezčí závody