

## 24 Vyběhni na výlet

Tipy pro letní běžeckou turistiku



### 06 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

### 20 Martin Fuksa

Maraton pod tři i svěťák na kanoi

### 28 Eliud Kipchoge

Příběh maratonského krále

### 32 Rumunský mrtvý tah

Posilovna Petra Soukupa

### 36 Hodinky v běhu času

Seriál k 20. narozeninám Runu

### 38 Tvůj první závod

Praktické tipy pro běžecké novice

### 56 Junioři a OCR

Kritické body závodění s dospělými

### 60 Bud'králem kralu

Vylad' detaily pro dokonalou techniku

### 64 Nastavní intenzity v závodech

Triatlonové tipy Petra Vabrouška

### 68 Otevřená voda

Základy triatlonového plavání

### 70 Petr Soukup

Rozhovor s triatlonistou a trenérem

### 72 Maratonští šampioni

Reportáž z Pražského maratonu



### 74 Mistrovské vrchy i silnice

Reportáž z Horního Maršova i Poděbrad

### 76 Světový pohár v orientáku

Užij si srpen v Jižních Čechách

### 80 Tereza Rauturier

Rozhovor s elitní orientační běžkyní

### 80 Letní termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout