



16 Když cesta klouže

Jak zvládnout nástrahy podzimního trailu



28 Vertikální kilometr

Vyzkoušej si vrchařskou výzvu

20 Bud'králem trailu

10 tréninků, které tě posunou

22 Trénuj jako orientáček

Inspirace pro trailové běžce

24 Michal Krčmář

Rozhovor s elitním biatlonistou

32 Anatomie běžeckých hvězd

Paula Radcliffe

34 Ramenolam

Posilovna Petra Soukupa

38 20 let RUNu

Jak se zrodil časopis?

44 Živiny na míru tréninku

Kolik jich opravdu potřebuješ?

46 Snídaně šampionů

Running Cheff vaří pro běžce

50 Pohyb a výkon mozku

Jak běh pomůže právě tobě?

52 Běh v lehkosti

Jak se ze slona změnit v gazelu

54 Garmin Forerunner 170

Test chytrých běžeckých hodinek

60 OCR a charita

Jak závodit a přitom pomáhat



40 Deset minut hrůzy

Proč někdy trvá, než se rozběhneš



56 Závod v canicrossu

Už je na něj tvůj pes připraven?

64 Přejít z jiného sportu

Triatlonové tipy Petra Vabrouška

72 Krkonošská 50

Reportáž z MČR v horském trailu

76 Orientácké léto

Medailové žně českých reprezentantů

80 Termínovka na říjen

Závody, které by ti neměly uniknout