

TÉMA

6 Vzhůru do přírody, užijte si běhu bez zátěže

Trailový běh, opravdu má smysl žít

10 Lehkost v minimalistických botách

12 Přírodu miluji, říká Lukáš Bauer

13 Kam na trailové závody

NEWS

14 Lidé, Akce, Mix

BĚŽECKÝ TRH

18 Novinky

20 Minimalismus jde stranou

Naše dámy vyzkoušeli 11 sportovních podprsenek.

Která je nejlepší?

24 Testy

26 Slunce, teplo, prázdniny

Nová rubrika sportovní módy. Fotili jsme barevné letní běhání

29 Geocaching, zábavné hledání pokladů

OSOBNOST

32 Shakespeare nebo Ordinace

Běhali jsme s hercem Davidem Suchařípou

KONDICE

36 Řekni mi, co jíš, a já ti povím, jak zaběhneš

O nutričních stavech, které rozhodují o kvalitě výkonu

40 Proč běžci jedí těstoviny a rýži

42 Plakát: Maraton a Praha v obrazech

44 Jak (se nepře)závodit v sezoně

46 Posilovat, nebo protahovat? To je, oč tu běží...

48 Čím náročnější terén, tím důkladnější protažení

Cvičíme s fyzioterapeutkou Dagmar Mosteckou

50 Naše odpověďna

50 Tretry nejsou jen pro sprintery

52 Kolo a běh. To přece (ne)jde k sobě

ZÁVODY

56 Pechek s Krupičkou touží po olympijském Londýně

Mají na to? Jak běhali čeští maratonci pod kruhy od Zátokovy éry

60 Běžecká matka Radcliffeová chce pořád zlato

62 Kerteam, to je běžecká parta elity i hobíků

64 Pří(běh)y

Víkend s behej.com, Experimentátor Václavík, Jak se dělá závod

66 Osobnost historie: Jarmila Urbanová

68 Pozvánka: Alpské půlmaratony

69 Pozvánka: Spartathlon

70 Pozvánka: Adrenalin Cup

71 Pozvánka: Ústecký půlmaraton

72 Pozvánka: Kalendář

74 Žebříčky behy.cz

STYL

78 S Bílým koněm v zemi běhavých „nadlidí“ z Mexika

Potkali jsme Caballa Blanca. Reportáž o cestě do kaňonu Barranca del Cobre

DEZERT

82 Můj běh (Pavel Horváth), Můj relax, Můj úsměv