

- 1 — Běžec Martin Roman z Prahy (titul)

TÉMA

- 6 — Foto čísla
Markéta Navrátilová: Souznění s přírodou
- 8 — **Rovnost. Volnost. Trail!**
Xduro, americká krása
Obchod? Základna? Ideové centrum

NEWS

- 18 — Akce, Lidé, Mix

BĚŽECKÝ TRH

- 20 — Novinky
- 22 — Testy
- 26 — **Srovnávací test ledvinek**
Sami sobě velbloudem
- 33 — Tisíc otázek, na které se zeptáte,
než si vyberete sporttester

OSOBNOST

- 36 — **Kateřina Jacques**
Bavte se. Tak vypadá angažovaný běh

KONDICE

- 42 — Běhejte podle google
- 44 — Co vás trápí při běhání a po běhání a jak na to?
- 46 — **Výživa:** Trocha Itálie nikoho nezabije
- 48 — **Výživa:** Hubnout se musí bez sacharidů
- 50 — **Zdraví: 13 nejčastějších bolestí a jak je řešit**
Běžecká anatomie
- 56 — **Zdraví:** Objevte skrytá tajemství končetin.
Mapy chodidel
- 60 — Naše odpověď na
- 60 — **Psychologie:** Oprostejte se od starostí všedního dne
- 62 — **Desítka? Jak na ni za měsíc**
Tréninkový plán pro všechny

ZÁVODY

- 66 — **Maratonští debutanti Kreisinger a Sekyrová míří na olympiádu**
Přehled českých olympijských maratonců
- 71 — **Vybráno z blogů:** První maraton, dvakrát v cíli
- 72 — **Historie:** Zátokův fenomenální hattrick slaví
60. narozeniny
- 74 — **Pří(běh)y**
Freerunning. Běh, nebo spíš akrobacie?
Zkuste běžecký desetiboj. Na dráze, od sprintů až po
desítku
Ultra pro dobrou věc
- 76 — **Termínovka:** Okolo Česka, co kraj, to jeden závod
- 78 — Běžte k Punkevním jeskyním
- 80 — Tabulky behej.com

STYL

- 84 — Běh ve jménu otce, syna a ducha svatého
- 86 — **100 mil v Indii na Himalayan Stage Race**
Reportáž Ivany Pilařové

DEZERT

- 90 — Můj běh (Jana Pechanová)
Můj relax (Okresní přebor)
Můj úsměv (Míra Alexa)