FOTO NA OBÁLCE: **SHUTTERSTOCK** FOTO V OBSAHU: **RUNCZECH, SHUTTERSTOCK, ARCHIV VERONIKY DVOŘÁKOVÉ**

obsah

34 Cesta maratonce
10 otázek nejen o tréninku

48 Využij chytré hodinky
Které údaje využije začátečník?

60 Vyber si OCR závod
Kolik jich zvládneš za rok?

06 Rozběh
Zajímavosti a drby ze světa běhu

08 Novinky
Tipy pro tvou běžeckou výbavu

18 Zlepši své VO_2max
Užitečné tréninkové vychytávky

22 Damián Vích
Rozhovor s čerstvým rekordmanem

38 Evropský pohár klubů v krosu
Reportáž z portugalské Abufeiry

42 Ty a pes
Děti a canicross: kdy a jak začít?

46 Projek Boston
Příprava na legendární maraton

52 3x smoothie pro doběhu
Running Cheff vaří pro běžce

54 Pomoc, mám výron!
Tipy fyzioterapeuta pro návrat na trať

64 Na triatlon už v květnu
Tréninkové tipy Petra Vabrouška

68 Jídlo a triatlon
Co si dát před závodem i při něm

70 Jana Dubcová
Rozhovor s elitní triatlonistkou

72 Známe TOP běhy 2024
Momentky ze slavnostního vyhlášení

76 Daniel Bolehovský
Rozhovor s orienťáckým reprezentantem

78 Orienťácká mapa
Jak ji využije trailový běžec?

80 Dubnová termínovka
Závody, které by ti neměly uniknout