



60 OCR: hecni se na stovce
Vyzkoušej novou olympijskou disciplínu



38 Ve formě i po 60
Pravidla tréninku veteránů

06 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

18 Podzimní osobáky

Jak na ně v létě vybudovat formu?

20 Moira Stewartová

Rozhovor s elitní vytrvalkyní

24 Moravský ultramaraton

Připrav se na unikátní výzvu

34 Nikdy není pozdě začít

Jak se rozběhnout ve 40, 50 i 60 letech

50 Asijská inspirace

Running Cheff vaří pro běžce

52 Běžecké bolístky

Jak na problémy kyčlí, pánve a beder

56 Triatlon Roth

Reportáž z legendárního závodu

64 Analýza v půlce sezóny

Rady a tipy Petra Vabrouška

68 Zábavnější trénink

Jak trénovat pro větší radost z pohybu

70 Jakub Stádník

Rozhovor s triatlonovou nadějí

72 MČR v Běhu do vrchu

Reportáž z domácího šampionátu



42 Dog biatlon
Disciplína, která tě bude bavit



46 Kočka a frajer na trati
Pravidla péče o pleť a vlasy

74 Svižné pětky

Skvělé výkony českých atletů

76 Prázdninový orientácký kvíz

Otestuj si své znalosti

78 Venku.app

Unikátní apka pro pohyb v přírodě

80 Termínovka na babí léto

Závody, které by ti neměly uniknout