

## 20 Milan Šumný

Pátý v nejtěžším závodě světa



30 Užij si trail  
Tipy pro svobodný běh terénem



60 3 medaile za víkend  
Průvodce přžitím Triefecty

### 06 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

### 08 Předved', na co máš!

Průvodce závodní taktikou

### 26 Bokovka

Posilovna Petra Soukupa

### 32 Obuj se do trailu

Zásady pro výběr krosůvek

### 34 NNormal Kjerag 02

Test trailové novinky

### 36 Závod v canicrossu

Tipy pro první start se psem

### 42 Druhy tréninků

Rady nejen pro začátečníky

### 48 Posiluj a hubni

Jak pálit tuky při silovém tréninku

### 52 Běžecké bolístky

Problémy krční páteře a ramen

### 56 Dopln', co jsi vypotil

Kromě vody potřebuješ i minerály

### 58 Podzimní italská inspirace

Running Cheff vaří pro běžce

### 64 Přejížděné období

Triatlonové tipy Petra Vabrouška

### 70 Martin Demuth

Rozhovor s triatlonovým reprezentantem

### 72 Krokonožská 50

Reportáž z trailového MČR

### 78 Denisa Králová

Rozhovor s orientační běžkyní

### 80 Termínovka na říjen

Závody, které by ti neměly uniknout