FOTO NA OBÁLCE: **RUNCZECH** FOTO V OBSAHU: **RUNCZECH, SHUTTERSTOCK, BĚHEJSEPSEM.CZ**

obsah

18 Katka Kašparová
Rozhovor o ultra, dráze i péči o blízké

16 Zkroť laktát
5 tréninků, které tě posunou

06 Novinky
Tipy pro tvou běžeckou výbavu

24 Posilovna Petra Soukupa
Vyzkoušej cvik „sedačka“

28 Hudba a výkon
Co si pustit do sluchátek a proč

32 Se sluchátky, nebo bez?
Pohled fyzioterapeutky

34 Anatomie běžeckých hvězd
Seriál o novodobých legendách

38 Chuť a výkon v jednom
Running Cheff vaří pro běžce

44 Tanči, dokud můžeš běžet
Jak kombinovat dva odlišné sporty

48 Evžen Ge
Vzpomínka na muže s fialovou vránou

60 Mistrovství v OCR
Vydej se na něj i ty!

64 Triatlonová sezóna
Rady a tipy Petra Vabrouška

68 Jaro tě nakopne
Jak pojmout jarní triatlonovou přípravu

70 Heidi Juránková
Rozhovor s triatlonovou nadějí

40 Běhej se psem
Co nás čeká v sezóně 2026

52 Plány vs. realita
Když se trénink na den D nezdařil

72 Češi na Eurokrosu
Reportáž z mistrovského závodu

76 Orienťácký rok
Co letos čeká českou reprezentaci?

78 GAP CZECH O-TOUR 2026
Pozvánka na orienťácký seriál

80 Termínovka
Závody, které by ti neměly uniknout