

Lidé

18

Anna a Sam Strakovi

Nejkrásnější zážitky
dá běh v horách



Výklus

32

Letní desatero začátečníka



Výbava

50

**Srovnávací test
tréninkových bot**

I po tvrdém se dá běžet pohodlně



Zdraví

62

Hydratace a běh
Zázrak zvaný voda

Trénink

84

**Sedm zásad
tréninku na ultra**



Závody

100

Eva a Vendulá

Dvě naděje pro Rio