



# 10 Lidé

Lída Filipová  
Psycholožka s vášní pro ultraběh

# výbava 24

Josef Smetana  
Test silničních objemových bot



# 34 Zdraví

Jana Čechová  
Spojte běh s jógou

# Trénink 48

Pavel Novák  
Trénink na jarní maraton za 3:30



# 76 Ultra

Tomáš Bystřický  
Gore-Tex Transalpine Run