

číslo: 3/2019
ročník VI.



BE COOL SPORT

MAGAZINE



dm ženský
beh

8. ročník

14. 09. 2019

Bratislava

Eurovea

trate na 4 km, 10 km
a Beh mamy s dcérou 4 km



MAPY dm ženského behu

ŠTART / CIEĽ

Pribinova
EUROVEA

Starý most

Viedenská cesta

Klokočova

1

2

3

dm ženský beh

14.09.2019
14:00
4km

ŠTART / CIEĽ

Pribinova
EUROVEA

Starý most

Viedenská cesta

Klokočova

1

2

3

4

5

6

7

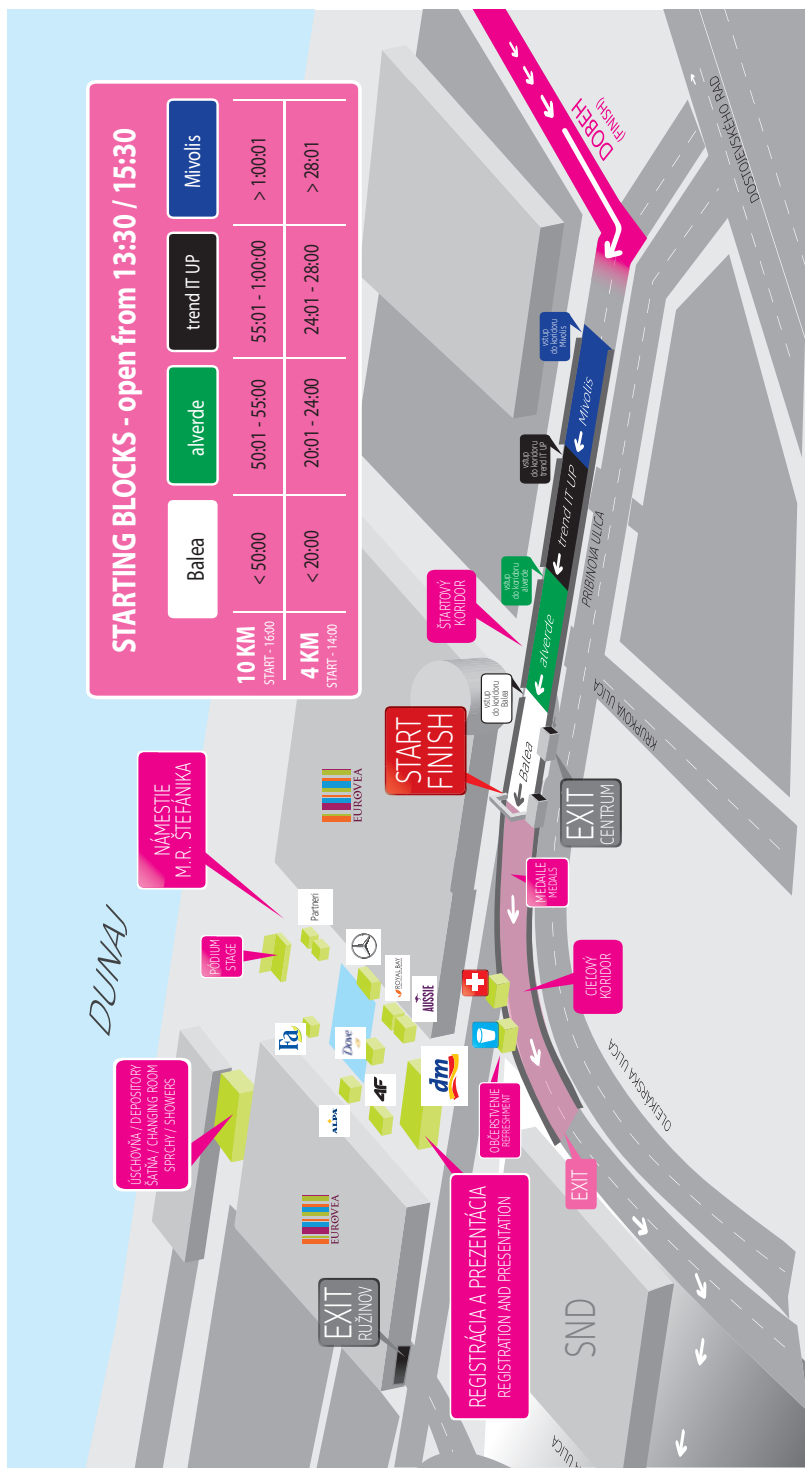
8

9

dm ženský beh

14.09.2019
16:00
10km

TECHNICKÁ MAPA PODUJATIA



8. ročník dm ženského behu

Viac ako len ďalší beh



Nicol Noseková
vedúca oddelenia
marketingu
dm drogerie markt

Podujatie **dm ženský beh** je na Slovensku jediným čisto ženským behom a tento rok odštartuje už po ôsmy raz. Sme poctení, že môžeme každým rokom sledovať nárast bežkýň ako zo Slovenska, tak i zo zahraničia a zároveň sa tešíme i z prudko rozrastajúcej sa komunity v kategórii „Beh mamy s dcérou“.

dm ženský beh nie je pre nás len obyčajným dňom, ale dňom plným zábavy, psychického detoxu a prepájania všetkých vekových kategórií, ktorý búra hranice a predsudky, podporuje ženy v aktívnom životnom štýle a demonštruje ženskú silu, vytrvalosť a ich osobné predsavzatia. Atmosféru na podatí hodnotíme ako jednu zo skutočne výnimočných. Má v sebe drive a je nabitá množstvom pozitívnej energie, ktorú dotvárajú nielen samotné bežkyne, ale aj rodinní príslušníci, či náhodne okoloidúci ľudia. Dobrú náladu sa snažíme budovať nielen počas behu samotného, ale prinášame doň aj množstvo zaujímavého a hlavne nezabudnuteľného programu pre celú rodinu.

dm ženský beh má už stabilné miesto v rámci našich aktivít v oblasti CSR a sme radi, že aj tento rok podporíme týmto eventom zdravý životný štýl, aktívny pohyb a v neposlednom rade vybudujeme aj ďalšiu, v poradí už siedmu **dm šport zónu** v Bratislave.



8. ročník dm ženského behu

Viac ako len ďalší beh



Peter Pukalovič
riaditeľ pretekov
dm ženský beh

dm ženský beh je v Bratislava Marathon Team našou srdcovkou. Podporujeme všetky dámy a dievčatá v aktívnom trávení voľného času a veľmi radi vidíme, že z roka na rok rastie počet rekreačných bežkýň, ktoré behajú a robia tak niečo pre svoje zdravie a dobíjajú sa energiou, aby zvládali svoje pracovné povinnosti. Aj preto sme tohtoročnú kampaň zamerali na všetky naše (ne)obyčajné ženy.

S novým posolstvom #ajjasomrunningangel chceme osloviť čo najširší okruh žien v rôznych pracovných odvetviach a prostredníctvom našich ambasádoriek ich uistiť, že behať môže lekárka, učiteľka, právnička, matka, študentka,...

Tento rok opäť očakávame nárast bežkýň, a preto sme navýšili kapacitný limit na 4000 účastníčok. Ženy jedna druhú navzájom motivujú k aktivite a pri behu to nie je výnimka. Preto sme minulý rok vytvorili samostatnú kategóriu v rámci 4-kilometrového behu s názvom „Beh mamy s dcérou“. Tá sa ihneď stala obľúbenou a my sme tak mohli sledovať nádherné rodinné momenty plné emócií. Veríme, že tento rok sa bude opäť na čo pozerieť.



NOVINKA

SPOLU SA NÁM BEHÁ LEPŠIE



#ajjasomrunningangel

Tento rok sme sa rozhodli, že si zaslúžite oveľa viac pozornosti ako len v deň behu. Máme pre vás novinku v podobe zaujímavého, športovo-zábavného programu, ktorý sa bude odohrávať v registračnom stane. Takže ihneď ako si prevezmete váš parádne plný štartový balíček a štartové číslo, podte si s nami podiskutovať, či dozvedieť sa o behaní niečo nové.

Nech sa páči, vyberte si:

Miesto konania: Registračný/Prezentačný stan - dm zóna, Námestie M.R.Štefánika, Eurovea

Štvrtok 12. september 2019 - 17:00 hod. – 20:00 hod.

- 17:00** Prívitanie a úvodne slovo riaditeľom podujatia Petrom Pukalovičom
- 17:05 - 17:30** Prednáška na tému zdravá strava s dmBio
s Lenkou Kramárik – dm poradcom v oblasti výživy
- 17:35 - 18:15** DISKUSIA: Behanie a tréningové tipy od trénerov a bežcov Bratislava
Marathon Sport Club (BMSC) - Romany Komarňanskej a Matúša Kovalčíka
- 18:20 - 18:50** moderovaná diskusia s „Running Angels“
- 19:00 - 20:00** Posledný otvorený SHERuns tréning pre verejnosť pred dm ženským behom

Priebežné vyzdvihovanie štartových balíčkov účastníčok

Piatok 13. september 2019 - 17:00 hod. – 19:00 hod.

- 17:00 - 17:30** PREDNÁŠKA: Ľahké behanie s Royal Bay kompresnými produktami
17:35 - 18:05 moderovaná diskusia s „Running Angels“
18:10 - 19:00 Bežecká technika so SHEruns + warm up tréning pred dm ženským behom s Romanou Komarňanskou a Matúšom Kovalčíkom (BMSC)

Priebežné vyzdvihovanie štartových balíčkov účastníčok

Sobota 14.09.2019

10:00 - 14:00 Výdaj štartových balíkov

- 10:00** Otvorenie dm detskej a dm beauty zóny
12:00 - 13:00 Hlavné pódium – Beseda a autogramiáda s olympionikmi
12:30 Otvorenie šatne a úschovne osobných vecí (Nám. M.R. Štefánika)
13:00 Ukončenie registrácie a prezentácie účastníčok behu na 4 km
13:20 Otvorenie štartového koridoru (Pribinova ulica)
13:35 Predstavenie „vodičiek - pacemakers“ na 4km beh
13:40 Spoločná rozcvička pred štartom 4km behu
13:50 Slávnostné príhovory
14:00 **Štart dm ženského behu - Beh na 4 km**
14:30 Spoločný strečing po behu (námestie)
14:50 Vyhlásenie výsledkov dm ženského behu - Beh na 4 km (námestie)
- 15:00** Ukončenie registrácie a prezentácie účastníčok behu na 10 km
15:20 Otvorenie štartového koridoru (Pribinova ulica)
15:35 Predstavenie „vodičiek - pacemakers“ na 10 km beh
15:40 Spoločná rozcvička pred štartom 10km behu
15:50 Slávnostné príhovory
16:00 **Štart dm ženského behu - Beh na 10 km**
17:15 Spoločný strečing po behu (námestie)
17:30 Vyhlásenie výsledkov dm ženského behu - Beh na 10 km (námestie)
17:45 Vyhlásenie sumy vyzbieranej na sociálny projekt „dm šport zóna“

Tešíme sa na vás :)

NÁJDI SVOJU TEMPOVÚ KAMOŠKU NA TRATI

Bonus v podobe skúsených vodičiek máme pre vás aj tento rok. Nebudú opäť chýbať na oboch tratiach, kratšej 4-kilometrovej a dlhšej 10-kilometrovej. Takže si stačí nájsť tú svoju s tempom, ktoré si želáte udržať. Na naše tempárky sa môžete na trati spoľahnúť, budú vašimi motivátorkami, radkyňami a „hecovačkami“ v jednom.

4 km

4:30 - Petra Pukalovičová
 5:00 - Monika Hurbanová
 5:00 - Saša Karniková
 5:30 - Lucia Lónska
 5:30 - Martinka Bagárová
 6:00 - Katarína Trnovská
 6:00 - Katarína Poláková
 6:30 - Lea Majerčáková
 6:30 - Lenka Bosá

10 km

4:30 - Petra Pukalovičová
 5:00 - Monika Hurbanová
 5:00 - Lucia Fabianová
 5:30 - Martina Čibová
 5:30 - Ildikó Muzslayová
 5:30 - Ema Červeňáková
 6:00 - Denisa Chimicova
 6:00 - Saša Karniková
 6:30 - Lucia Kurincová
 6:30 - Miriama Blahušiaková
 6:30 - Maťka Diviaková



PRE VŠETKÝCH, KTORÍ MILUJÚ BEH



Balea
BodyFit
sprchovací gél
200 ml

159
€

0,80 € za 100 ml



sundance
sprej opalovanie,
OF 30
75 ml

249
€

3,32 € za 100 ml



Balea
Aqua
osviežujúci sprej
150 ml

159
€

1,06 € za 100 ml



Mivolis
kineziologická páska
5 m x 5 cm

499
€



Balea
gélové vložky
do topánok
1 pár, dve veľkosti

749
€



DAS gesunde PLUS
bandáž na členok
veľkosť S, 1 ks

729
€



www.mojadm.sk

www.facebook.com/dm.Slovensko



TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM



22. 09. 2018
Bratislava
Eurovea

Takto sme si to spoločne užili minulý rok na 7. ročníku dm ženského behu

Prihlásilo sa spolu 2902 bežkýň.

Tie pricestovali zo Slovenska a 227 bežkýň prišlo z rôznych krajín sveta čím vytvorili nový rekord v počte zastúpených krajín.

1 Slovensko - 2675

2 Maďarsko - 80

3 Rakúsko - 37

4 Česko - 31

5 Taliansko - 9

Ukrajina, Poľsko, Anglicko, USA, Rusko, Turecko, Filipíny, Kórea, Bulharsko, India, Nórsko, Moldavsko, Litva, Nemecko, Brazília, Grécko

Najčastejšie mená našich Running Angels boli:

1. Zuzana - 161
2. Jana - 126
3. Lucia - 123
4. Katarína - 120
5. Martina - 105

Najstaršia bežkyňa 70-ročná Soňa Kavecká absolvovala 4-kilometrovú trať.

30% z účastníčok sa behu zúčastnilo po 1krát vôbec.

Víťzami sa stali:

Barbara Chrenková – 38:59:00 – 10 km

Lucia Kovalančíková – 14:34:00 – 4 km

V novej kategórii „**Beh mamy s dcérou**“ spolu bežalo 290 rodinne spriaznených bežkýň, ktoré vytvorili 145 dvojíc. Bežiacimi anjelmi sa stali aj Lenka Srnanská, ktorá na vozíku so svojou sestrou absolvovala štyri kilometre a nevidiaca Timea Holková s vodičom Stanislavom Sokolom absolvovala 10-kilometrovú trasu.





Superfood energy guličky (vegánske)

Máte chuť na lahodný snack plný energie? Okrem toho, že je tento recept rýchly a jednoduchý na prípravu, tak aj perfektne chuťí a dodá vám potrebnú energiu.

Prísady:

- 75 g dmBio sušených ďatlí, vykôstkovaných
- 50 g dmBio ovsených vločiek (v prípade bezlepkovej diéty použijeme ryžové vločky)
- 2 PL dmBio cukru z kokosových kvetov
- 2 PL mandľového masla
- 50 g dmBio nelúpaných mandlí
- 1 pomaranč
- 1 PL dmBio kakaa

Na ozdobu:

- 2 PL dmBio kokosových chipsov
- 2 PL surového kakaa
- hrst dmBio goji
- hrst dmBio horkej čokolády, posekanej



Domáce müsli tyčinky

Ideálne ako snack, pred športovaním alebo ako pozornosť. Takto si sami pripravíte müsli tyčinky. Recept je rýchly, jednoduchý a neskutočne chutný.



- 100 g dmBio sladených brusníc
- 50 g dmBio hrozienok
- 100 g dmBio kokosových čipsov
- 7 PL dmBio kvetového medu
- 100 g dmBio pšenových vločiek *
- 100 g dmBio ovsených vločiek *
- 100 g dmBio pufovaného amarantu
- cca. 70 g dmBio kokosového oleja
- cca. 100 g dmBio mandlí, posekaných
- cca. 80-100 g dmBio slnečnicových semiačok
- štavu z polky citróna
- 1 banán
- 1 kyselkavé jablko
- 2 ČL soli

Príprava:

1. Teplovzdušnú rúru predhrejeme na 180°C (pri elektrickej rúre spodný/dolný ohrev na 200°C).
2. Ošúpeme banán, roztlačíme ho vidličkou a jablko najemno nastrúhame.
3. Všetky suroviny si odvážeme, dáme do veľkej misky a pomiešame. (Môžeme tiež použiť kuchynského robota.)
4. Vyrožíme plech papierom na pečenie a masu rukami rovnomerne rozdelíme a silno utlačíme.
5. Plech dáme do predhriatej rúry a pečieme cca. 15-20 minút.
6. Rýchlo vyberieme z rúry a nakrájame na rovnaké kúsky, a ak je potrebné, pečieme ďalších 5-10 minút, kým nie sú tyčinky chrumkavé.

#ajjasomrunningangel

Každá z nás má svoj príbeh. Svoju rodinu, kariéru, každodenné povinnosti, radosti a starosti. Ale keď si zaviažeme tenisky, narastú nám krídla a stanú sa z nás "Running Angels".

Naším cieľom bolo nadviazať na komunikáciu spojenia „Running Angels“, ktorá bola veľmi úspešne prezentovaná na podujatí v roku 2018. Preto sme sa rozhodli posunúť ju zase o kúsok ďalej v tom, že ukážeme príklady žien, ktoré sú úspešné vo svojej kariére a možno by ste na ne na prvý pohľad nepovedali, že sú aktívne bežkyne a môžu byť príkladom a motivátorkami pre ďalšie ženy.

Chceme vás ich príbehmi inšpirovať, ukázať rôznorodosť a odhaliť trochu z ich profesného života. Čomu sa venujú, v čom sú úspešné, ako zvládajú zladiť prácu s rodinou a časom pre seba.

Nech sa páči, na nasledujúcich stránkach sa o našich Running Angels dozviete viac.



JAROSLAVA LUKAČOVIČOVÁ

účtovníčka, majiteľka účtovnej firmy
i prezidentka občianskeho
zdrúženia zameraného na účtovníctvo
neziskových organizácií



Účtovníctvu sa úctyhodne venuješ na viacerých frontoch. Prenášaš si čísla a presnosť aj do behu?

Prvé roky som sa snažila tréningy aj preteky behať pozerajúc na hodinky, sledujúc tabuľky s umiestnením a snažiac sa dosiahnuť stále nejaké zlepšenie. Potom som si uvedomila, že tlak zo stáleho zlepšovania mi môže beh znechutiť, a tak už teraz behám viac pocitovo a som rada, že si čas na behanie stále nájdem.

Stíhaš behať aj keď máš v práci účtovnícke deadlines?

Pri deadlineoch je to ťažšie. Jožkovi Pukalovičovi som už párkrát vyčítala, že termín bratislavského ČSOB maratónu nevyberali práve pre účtovníkov. Spravidla je buď posledné marcové dni, kedy mi účtovníci plačeme nad daňovými priznaniami alebo prvé aprílové dni, kedy sa stihneme aspoň trochu spamätať po tej hrúze. Preto v rámci bratislavského maratónu chodím behať aspoň symbolickú desiatku, viac by som si v tých dňoch netrúfla. Moje bežecké formy sú preto priamoúmerné dátumom, ktoré súvisia s mojou prácou. No i v najťažších obdobiach sa snažím vybehnúť aspoň na chvíľu.

Ako ťa ako bežkyňu vníma tvoja rodina a okolie?

Myslím, že niektorých priateľov či kolegov som inšpirovala alebo sa s myšlienkou na beh stále pohrávajú. Beh je aj častou témou rozhovorov medzi mojimi najbližšími. Moji rodičia najprv neverili, že ma to bude držať. Mysleli si, že je to taký chvíľkový pokus, ale po tých pár rokoch sú moji veľkí fanúšikovia. Na donovalscom behu už štartoval aj môj synovec a rodičia si prešli technikou nordic walking Senior run and walk. Takže čiastočne som rodinu do tejto mojej záľuby zapojila.

JARKINA MOTIVÁCIA K BEHU

Ten pocit v cieli je na nezaplatenie a je jedno či človek odbehne päť alebo dvadsať kilometrov. Nie je nič lepšie ako unavené telo a oddýchnutá duša.



Kedy a prečo si si za šport vybrala práve beh?

Beh si vybral mňa. Ja som od malička nebola nadšenec behu a v rámci telesnej výchovy som povestné 12minútovky a 1500vky zvládala dosť mizerne a vždy som tvrdila, že mňa nikto nedonúti behať. Neskôr však prišlo ťažké súkromné i pracovné obdobie a začala som hľadať spôsoby, ako pomôcť sama sebe. Vtedy som počula rozprávať chalana, ktorý hovoril, ako začal so športom a behom a ako mu to veľa dáva. Tak sa beh začal pomaly vkrádať najprv do mojej hlavy a pomaly aj do života. Začiatky boli také. Spomínam si, že keď som zabehla prvý kilometer, volala som mojej mame a skoro som plakala od šťastia.

Čo ti beh prináša do tvojho života?

Beh mi čistí hlavu. Pri mojej práci, kedy sedím dlhé hodiny za počítačom a hlavu mám plnú čísiel a termínov, je úplne úžasné zničiť sa fyzicky a resetovať si tak psychiku. Pri behu naopak získam veľa námetov na moje blogy alebo mi napadnú rôzne návrhy na riešenie nejakého problému.

Ako vyzerá tvoj súčasný „bežecký denníček“?

Snažím sa behať 2-3 do týždňa, pričom striedam kratšiu trasu s dlhšou víkendovou. Som skôr večerný bežec a nemám rada krúžiť dookola. Takže desiatka v kilometrových okruhoch by ma asi zabila :). Mám rada zimnú prípravu v hale, ktorú som už niekoľkokrát absolvovala, získam perfektnú kondíciu a veľmi sa zlepším. Moje obľúbené súťažné trasy sú tak 5 až 7 km. Mám však už zabehnutých aj päť polmaratónov.

ING. JEANETTE BORHYOVÁ

modelka a oblasťná manažérka
maloobchodov



Ako si spomínaš na tvoje bežecké začiatky?

K behu som sa dostala už počas aktívneho hrania volejbalu. Po ukončení športovej kariéry začalo telo vyzerať inak a pravidelný pohyb mi veľmi chýbal, nakoľko som sa už odmala hýbala (či už to bol tanec alebo volejbal). Prvým impulzom začať behať bolo teda schudnúť. No v konečnom dôsledku mi beh okrem toho dával pocit radosti, vypnutia hlavy a absolútneho odoreagovania.

V bežeckej komunite si známa nie len vďaka tomu, že si Miss ale najmä vďaka svojej rýchlosti. Ako je možné, že tak rýchlo beháš?

Dostať sa tam, kde som dnes, trvalo dlho. Nič nejde zo dňa na deň a každý tréning ma posúva ďalej. Môj bežecký tréner Matúš mi ukázal beh z inej stránky. Pokým som spoznala Matúša, behávala som len pre seba a stála na mieste. Po konzultácii s ním sme postupne začali posúvať moje limity niekde inde a ako vidíme, tak to ide (klop, klop, klop). Je to určite často o prekonaní seba samého. Uvidíme dokedy a kam sa ešte dokážem posunúť.

Dá sa povedať, že behanie sa stane postupne návykovým. Ako je to v tvojom prípade?

Beh mi prirástol k srdcu a momentálne je mojou neoddeliteľnou súčasťou života. Beh mi pomáha pri odbúrání stresu z roboty a pri dosahovaní svojich cieľov. Behám každý jeden deň alebo ako mi to dovoľí pracovná vyťaženosť. Ísť behať ma motivuje najmä nenahraditeľný pocit po tréningu a ciele, ktoré mám pred sebou. Raz by som si chcela zabehnúť maratón v New Yorku. Uvidíme, či to príde :).

TIP OD JEANETTE

Dôležité je začať a rozbehnúť sa. Občas to ide, občas zase nie. No každý kilometer sa počíta, netreba sa toho báť a hlavne nechcieť všetko hneď! Veď aj ovociu trvá nejaký čas, kým dozrie.



Aké sú tvoje bežecké zvyklosti?

Behávam ráno aj večer. No ranný beh je istota, aby človek všetko počas dňa bez stresu stihol. Milujem behať na Železnej studienke, ale mám rada aj spoznávanie nových trás.

Ako sa na tvoje nadšenie z behu díva tvoja rodina?

Rodina ma v behu podporuje, keďže vidia, že ma to naozaj baví. Otec si robí srandu, že olympionička zo mňa nebude, no hlavne, že ma to naplňa. Priateľ ma rovnako podporuje a uťahuje si zo mňa, že kedysi som s ním nevládala udržať ani len 6:00 tempo.

Okrem práce modelky máš aj celkom náročnú prácu. Ako sa ti darí skĺbiť všetky svoje aktivity a nájsť si čas na behanie?

Veľa ľudí nechápe, ako je možné, že behám tie tempá, čo behám a chce sa mi behať ešte aj popri náročnom dni v práci. Samozrejme sú dni, kedy by som musela vstať o štvrtej, aby som všetko stíhala. Ak mám ešte okrem mojej práce aj nejaké fotenie/prehliadku, tak tréning vynechám. No pokiaľ je bežný pracovný deň, tak ako sa povie „no excuses“ a idem si tréning odbehať. Nejde to vždy ľahko precitnúť po robote a naladiť sa na tréning, ale robím pre to všetko, čo sa dá a pocit sa dostaví :). Som veľký plánovač času. Viem mať časovo veci vyladené aj týždeň dopredu. Všetko je to o správnom rozvrhnutí si celého dňa. Keď nestíham ísť behať poobede, privstanem si a idem behať aj pred šiestou, aby som mala odtrénované a vedela si počas dňa v pohode zariadiť ostatné pracovné či osobné veci.

Ako modelka, vieš behať aj v opätkoch?

Ešte som to neskúšala. Vzhľadom k tomu, že moje členky inklinujú k častým výronom ešte z čias volejbalu, sa o to asi radšej ani pokúšať nebudem :).

MÁRIA ADAMEČKOVÁ

sudkyňa na jednom
z okresných súdov
v Bratislave



Nieko začal behať kvôli zdraviu, nieko kvôli dobrému pocitu. Aký bol zrod tvojho behania?

Behávala som ešte na základnej škole, no neskôr prišli iné priority, a tak som na istý čas stratila kontakt s akýmkoľvek športom. Po vysokej škole som sa k behu vrátila zo zisťujúcich dôvodov, keď som raz pred dovolenkou usúdila, že by nebolo zlé čo to zhodiť :). A nakoniec mi to behanie ostalo. Bolo veľmi jednoduché začať, keď som vlastne nepotrebovala nič špeciálne. Stačilo obuť tenisky a vybehnúť. Odvtedy behávam s kratšími alebo dlhšími pauzami už približne 6 rokov.

Čo ti beh dáva?

Beh mi dáva priestor byť chvíľu sama so sebou. Na druhej strane ma obklopuje rovnako bežecky nastavenými ľuďmi, keď práveže nechcem byť sama. A v neposlednom rade som vďaka behu spoznala kopec nových ľudí a skvelých kamarátov. Pri behu si dokážem usporiadať myšlienky nahromadené počas dňa. Učím sa pri ňom byť vytrvalá a trpezlivá, nevzdať sa hneď pri prvej kríze a vlastne ani pri tej druhej :). Motivuje ma myšlienka na to, ako sa budem cítiť, keď dobehnem. A ešte nové tenisky :).

Beháš tak, ako na začiatku alebo sa tvoj beh v priebehu času mení?

Na začiatku som behávala vždy sama a nevedela som si predstaviť, že by som behávala s niekým ďalším, veď predsa každý máme svoje tempo a vzdialenosť. Ale potom som objavila čaro spoločných behov. Snažím sa vybehnúť tak 4-5 krát do týždňa, najlepšie večer. Najradšej mám behy do 10 km. Kedysi som tiež radšej behávala v lese, ale keďže momentálne trénujem na mestský maratón, tak som objavila aj čaro mestských behov (červená na semafore v meste je občas naj kamoš :)).

EŠTE NEMÁTE BEŽECKÝ SEN? INŠPIRUJTE SA MAJKOU!

Chcem dodržať bežeckú tradíciu a na každé narodeniny odbehnúť toľko km, koľko mám rokov. Začala som na 30 km. No čo vám poviem, už teraz sa teším na 50tku :).



Rodina a kolegovia sú fanúšikmi tvojho behu?

Priateľ beháva tiež, takže toto zladené máme. Doma si už všetci zvykli, teraz nemôžem, lebo musím ísť behať :). Kolegovia nad niektorými našimi bežeckými aktivitami nechápavo krúčia hlavou (víkendové štafetové behy a pod.). Ale pomaly začínam s náborovými aktivitami a nenápadne skúšam zlanáriť aj ďalších, tak uvidíme, ako to nakoniec dopadne.

Prečo si si vybrala práve súdnicstvo?

Lebo je ľahké nadávať, ako to u nás nefunguje, v akom hroznom stave máme zdravotníctvo, školstvo, justíciu. Ťažšie je spraviť niečo preto, aby sa tento stav zmenil. Toto bola pre mňa veľká výzva a každým mojim rozhodnutím sa snažím prispieť k tomu, aby sa názor ľudí okolo mňa na stav justície zmenil. (A tiež preto, že mám rada, keď môžem mať posledné slovo :)).

Dala by si nám recept, ako dokážeš zladiť prácu s behaním?

Čo sa týka práce, občas je to veľmi náročné, najmä keď musím študovať niekoľko 100 stranových spisov, vtedy bohužiaľ ide beh na chvíľu bokom, ale potom sa vždy snažím dobehať všetko zameškané. Vidím na sebe, že behom odbúravam stres, naozaj čistím hlavu a ľahšie sa mi riešia veci, keď popri práci dokážem aspoň na chvíľu vybehnúť. Navyše, mám taký pocit, že k najlepším rozhodnutiam som vždy dospela počas nejakého dlhého behu.

Čo skrývaš pod talárom - opätky či tenisky?

Pod talárom opätky, ale tenisky mám v taške v kancelárii vždy.

MIRIAMA BLAHUŠIAKOVÁ

Prodekanka pre rozvoj, medzinárodné vzťahy a vzťahy s verejnosťou na Fakulte hospodárskej informatiky.



Mirka prezrad' kedy a prečo si začala behať?

Pravidelne behávam od roku 2017, kedy som sa pridala k bežeckej skupine SHEruns. Tejto bežeckej komunite vďačím za veľa. Okrem toho, že vďaka pravidelným štvrtkovým tréningom som si zlepšila techniku behu, tempo, našla som si veľa nových bežeckých priateľiek, s ktorými sa stretávame aj mimo tréningov.

Beh som si vybrala kvôli tomu, že je to šport najdostupnejší pre všetkých. Stačí si obuť tenisky, vyjsť von a rozbehnúť sa. Je to úžasný spôsob relaxu, odreagovania od stresu, načerpania nových síl, myšlienok. Dokonca aj keď som po celom dni veľmi vyčerpaná, a najradšej by som si ľahla pred televízor, donútim sa obuť si tenisky, vybehnúť aspoň na pár minút a vrátim sa plná nových síl, endorfínov a energie.

Ako často behávaš a kedy?

Snažím sa behať minimálne 3krát do týždňa. Rada som, ak sa mi to podarí viackrát, ale niekedy je náročné zladať prácu, deti, rodinu, domácnosť, povinnosti. Najradšej behám večer, okolo 18-19, ale nemám problém vybehnúť aj o 21h večer (niekedy mi vzhľadom na pracovné a rodinné povinnosti ani iné neostáva). Ráno sa mi behá veľmi ťažko a tým, že veľaokrát do noci pracujem, si ráno radšej pospím.

Ktorá je tvoja najobľúbenejšia trasa?

Moja obľúbená bežecká trasa je petržalská hrádza, pretože bývam skutočne iba kúsok od nej. V zime behám rada po nábreží Dunaja, pretože sa skôr zmráka a tak idem tam, kde je aspoň nejaká koncentrácia ľudí. Pre zmenu trasy si rada vybehnem aj na Bratislavský hrad, Slavín, či na Železnú studničku. Moja obľúbená dĺžka je 10 km.

MIRKINE MOTIVAČNÉ CITÁTY:

„Jediný spôsob, ako odhaliť svoje limity, je ísť za ne.“

„Keď nevládzeš, pridaj.“

„Vždy si nájdi čas na veci, ktoré ťa robia šťastným. Napríklad ísť si zabehať.“



Manžel a synovia sú tvoji fanúšikovia, podporujú tvoju bežeckú vášeň?

Keď má človek podporu v rodine, dá sa zvládnuť všetko. Mám skvelého tolerantného manžela. Máme to pekne podelené, on sa venuje futbalu, basketbalu, v lete bicykuje a ja chodím behať. Viem, že kým trénujem, o deti je postarané. Manžel aj s deťmi chodia so mnou na preteky, dokumentujú moje bežecké úspechy, povzbudzujú ma popri trati. Je skvelé cítiť rodinnú podporu. Moji synovia ma niekedy pri bežeckých tréningoch sprevádzajú na bicykloch. Aj oni sa už párkrát zúčastnili bežeckých pretekov. V športe ma podporujú aj moji rodičia a súrodenci, aj keď moja mama by bola najradšej, keby som nechodila na žiadne preteky, lebo ma to vraj ničí :)

Vieš si predstaviť život bez behu?

Ja osobne si už život bez behu neviem predstaviť. Hoci som behať začala pomerne neskoro, beh je momentálne súčasťou môjho životného štýlu. Udržiava ma v kondícii, dobrej nálade, psychickej pohode. Verím a želám si behať v zdraví, bez zranení a v dobrej kondícii čo najdlhšie.

Čo hovoria na tvoj „behací“ koníček tvoji študenti?

Kolegovia v práci vedia, že behám, vždy sa pýtajú, na aké preteky sa pripravujem, či som sa nejakých pretekov cez víkend zúčastnila a tešia sa z mojich úspechov, zlepšení. Niektorí moji študenti o mojej bežeckej záľube vedia. Stretávame sa na pretekoch, a veľakrát aj po pretekoch hodnotíme svoje bežecké výkony. Vzhľadom na značný vekový rozdiel sú rýchlejší než ja :) ale ja im to prajem, fandím im. Dôležité je, že športujú a robia niečo pre svoje zdravie. A pre mňa je najdôležitejšie nesúperiť s inými, ale sama so sebou.

MONIKA KOLČÁKOVÁ

konateľka tlačiarne Reprografia, s.r.o.



Monika, kedy si začala s behom a čo bolo tým prvým stimulom?

Beh mi nie je cudzí, avšak naposledy som aktívne behala na ZŠ, ktorú som reprezentovala hlavne na kratšie rýchle vzdialenosti. Dlhé trate ma veľmi nebavili :). Začala som však navštevovať fitko, kde sa mi naskytla možnosť behať. Videla som totižto program behu na nástenke, kde bolo uvedené, že po cca 6-8 týždňoch by sme mali odbehnúť v kuse 30 minút. To bolo hlavnou výzvou. Hovorila som si: „ Toto nedám!“ Avšak stále mi to vrtalo v hlave, až som sa na ten beh dala. Po prvom behu cca 2 minúty beh a 3 minúty chôdza :) som už bežecké tenisky „neodložila“. Odvtedy behám.

Ako vnímaš beh v súčasnosti?

Beh pre mňa znamená veľmi veľa, neviem si už bez neho predstaviť týždeň. Behávam 3-4krát do týždňa, najradšej mám 5km trasy. Vďaka behu som si našla množstvo priateľov. Vznikli krásne kamarátstva, chodievame spolu na rôzne behy, trénujeme spolu, stretávame sa aj mimo behu na rôznych akciách. Proste úžasná partia báb. A keďže už nepatrím medzi najmladšie a ani nemám predispozície v rodine byť štíhlou, tak sa behom snažím udržiavať v lepšej kondícii a udržať si akú-takú postavu :).

Čo ťa motivuje k tak pravidelnému behu a čo je твоjím cieľom?

Behom chcem spraviť niečo pre svoje zdravie, motivuje ma neskutočný pocit po dobehnutí a perfektná bežecká partia a komunita. Už len kvôli tej partii by som si zaviazala tenisky. Niet nad dobrých priateľov! Sen 99 % bežcov je zabehnúť maratón. Určite by to bolo super. Ale ja som skromnejšia, preto sa s babami pripravujeme na náš prvý polmaratón. A ďalším zo snov je behať čo najdlhšie (teda aby zdravie vydržalo).

MONIKINE BEŽECKÉ MOTTÁ:

Každý beh je lepší ako žiadny!
 Nezáleží na tom, ako pomaly beháš
 – pokiaľ dokážeš nezastaviť!
 Kedyž nemôžeš pridej víc, zakrič
 prostě z plných plic, že slovo nejde
 neexistuje!!!



Je veľmi nezvyklé, že funkciu riaditeľky tlačiarne zastáva práve žena. Ako si sa k tomu dostala?

Po päťročnej materskej som dostala ponuku pracovať v tlačiarne ako ekonómka. Neskôr sa spoločnosť ocitla v červených číslach a ja som dostala ponuku riadiť firmu a stať sa konateľkou. Bola to pre mňa veľká výzva, ktorú som prijala. Žiadne vedomosti z oblasti polygrafie som nemala, všetko som sa učila za chodu. Pomáhali mi terajší kolegovia, ktorí ma zoznamovali s druhmi papiera, farieb a technológií. Nebola to zábava, ale teraz viem, že som urobila správne (čo počúvam aj z druhých strán). Podarilo sa mi spolu s kolegami postaviť firmu na nohy. A môžem povedať, že je to moje tretie dieťa :).

Ako reagujú kolegovia na tvoje bežecké nadšenie?

Fandia mi. Radi ma vypočujú, keď im nadšene rozprávam o pretekoch, ktorých som sa zúčastnila. A podaktorí skladajú aj komplimenty – keď mi kolega povie, že on má problém pobehnúť 100 metrov na zastávku a ja behám také dlhé trate. Vraj, to by nedal. Ani netuší, že dal :).

Manžel je trénerom karate a deti sú úspešnými reprezentantmi SR v tomto športe. Aký vzťah má tvoja rodina k behu?

Moja rodina ma podporuje, nakoľko sami sú športovci. Sú radi, že počas ich tréningov, ktoré sú skoro každý druhý deň (ak nie každý), nesedím doma, ale som si aj ja našla svoj koníček. K behu som priviedla aj svoju sestru. A najväčším našim fanúšikom je naša mamina.

NELLY OPALKOVÁ

Študentka hospodárskej diplomacie na fakulte medzinárodných vzťahov Ekonomickej univerzity v Bratislave.



Tento rok si mala náročný, pripravovala si sa na bakalárske skúšky. Ako si zvládala popri štúdiu behať?

Beh zvládam zladať so školou úplne v pohode, keďže som skôr večerný bežec. Skúšala som behávať aj ráno, ale to mi skoro vôbec nejde. Vždy po rannom behu som prišla vyčerpaná a nedalo mi to tú správnu iskrú. Nie som rozhodne ranný typ bežca. Ale keď som na dovolenke niekde pri mori, veľmi rada si zabehám práve ráno pri východe slnka :).

Je beh rozšírený medzi tvojimi rovesníkmi alebo si skôr priekopníčkou?

V mojom okolí, na vysokej škole medzi spolužiakmi nenájdem nijakého zaniateného bežca. Nájde sa síce pár športovcov, čo inklinujú k inému druhu športu, ale beh je skôr zriedkavý jav a hlavne čo sa týka žien. Na pretekoch alebo na tréningoch sa stretávam skôr s ľuďmi okolo tridsať rokov a viac. Niektorí rovesníci mi fandia a obdivujú ma, že mám silnú vôľu, že nie som lenivá a idem si za svojím cieľom. Nájdu sa však aj takí, ktorí sa čudujú, že behám. Z toho si však nič nerobím.

Aký vzťah majú k behu tvoji rodičia a mladší brat? Podporujú ťa pri behaní?

Moja rodina vníma môj beh pozitívne. Rodičia ma veľmi podporujú v mojej činnosti a veľakrát, hlavne v začiatkoch, ma sprevádzali po Slovensku na samotné preteky. Fandili mi, čakali pri cieľi, fotili a tešili sa z mojej radosti. Aj teraz sa veľakrát stane, že spolu s rodičmi vyrazíme na nejaké tie preteky.

VÝHODY BEHU PODĽA NELLY

Beh zaplavuje človeka šťastím a radosťou, dodáva novú energiu, poskytuje fyzické i psychické uvoľnenie. A v konečnom dôsledku udržuje postavu, takže si môžete kúpiť nové bežecké tenisky, alebo oblečenie :).



Odkedy si prepadla behaniu a prečo sa mu stále venuješ?

K behu som sa dostala v tretom ročníku na strednej škole, keď som absolvovala štúdium v USA, kde som bola súčasťou track and field tímu. Vtedy som behávala beh na sto metrov. Po príchode z USA som zistila, že moja váha poskočila o pár kíl nahor. Vlastne to bol odrazový mostík k začiatku môjho behu. Mohlo fúkať, pršať, mrznúť, snežiť, nič ma nezastavilo :). Postupne sa beh stal mojím koníčkom. Dnes už viem, že beh je šport, pri ktorom idem sama za seba. Pomáha mi lepšie sa poznať. Našla som v ňom dobrý spôsob, ako posúvať svoje fyzické hranice, pomáha môjmu duševnému zdraviu, a preto pre mňa veľa znamená.

Prezrad' nám tvoj klasický bežecký plán.

Aktuálne behávam 5krát do týždňa a mojou obľúbenou dĺžkou trate je 10 km. Čo sa týka najobľúbenejšej bežeckej trasy, tak veľmi rada behávam po nábřeží Dunaja, okolo River Parku, Strmou cestu nad hrad. Odtiaľ smerom na Slavín a do Horského parku. Zo Slavína uličkami k Prezidentskému palácu a znovu na hrad a následne uličkami na nábřežie Dunaja.

Áké podnety máš k behu a kam by si takpovediac chcela dobehnúť?

K behaniu ma konkrétne motivuje stále posúvať svoje bežecké mantinely ďalej, hlavne čo sa týka vzdialenosti. Zisťovať koľko moje telo zvládne ubehnúť a za akých podmienok. Veľkou motiváciou u mňa je aj prekonávanie pohodlnosti, lenivosti a snaha si niečo dokázať. Mojm bežeckým mottom je: Každý deň urob o trochu viac, ako si myslíš, že si schopný. Postupne by som sa chcela z cestných behov presunúť na horské, trailové, tie ma lákajú viac.

ROMANA KOMARŇANSKÁ

Vyštudovaná trénerka, výživová poradkyňa, školiteľka a pisateľka článkov.



Tvoj osobný i profesijný život je úzko spätý so športom. Prečo ťa najviac oslovil práve beh?

Pred behom som sa venovala gymnastickému športu- športovému aerobiku. Už počas letnej prípravy som si beh veľmi obľúbila. To považujem za svoje prvé bežecké začiatky. Beh poskytuje nespočetné množstvo benefitov- od zlepšenia kardiovaskulárneho, dýchacieho, obehového systému, zlepšenie imunity, cez prevenciu voči civilizačným ochoreniam, spevnenie celého tela a zlepšenie kognitívnych funkcií až po psychohygienu.

Prezradíš nám tvoj aktuálny osobný tréningový plán?

Momentálne behám dvakrát do dňa, keďže som v hlavnom prípravnom období a trénujem na jesennú sezónu. Samozrejme to, koľko, čo a ako behám závisí od obdobia a od cieľov sezóny. Vyše roka a pol som kvôli zraneniu chodidla nemohla trénovať, takže sa vraciam do formy pred zranením. Obľúbené vzdialenosti pre mňa sú od 5 km po maratón. Rada behám s výhľadom na Tatranské štíty, ale mám rada rôzne terény a trasy i v Bratislave alebo v okolí Oravy. Každé jedno miesto je výnimočné.

Zvládaš skombinovať pracovnú vyťaženosť s behaním?

Keďže pôsobím ako trénerka a nutričná poradkyňa, môj pracovný čas je flexibilný a viem si zariadiť veci tak, aby som stíhala behať dvojfázovo, venovať sa zverencom, klientom a taktiež svojej rodine. Veľa tréningových týždňov trávim spolu aj s ostatnými kolegami z Bratislava Marathon Sport Clubu (Zuzka Durcová, Ivona Miklášová, Tibor Sahajda) na Štrbskom Plese.

Najčastejšie chyby, s ktorými sa Romana stretáva pri rekreačných bežcoch:

1. neprimerané ciele
2. nesystematické trénovanie
3. nesprávna technika
4. jednostranné zaťaženie
5. nedostatočné rozvičenie a statický strečing po behu
6. nedostatočná regenerácia vzhľadom na tréningovú a pracovnú záťaž
7. neplnohodnotné stravovanie a pitný režim



Bežecké tipy od Romi pre Vás:

1. chuť behať- nerobiť to, že musím, ale preto, že chcem
2. kvalitná bežecká obuv, u mňa topky v podobe tenisiek Nike Pegasus Turbo
3. športové hodinky Garmin
4. myofasciálna masáž vo forme penového valca na uvoľnenie svalstva a akupresúrny ježko na akupresúrnu masáž chodidiel pred i po behu
5. polmaratón v Barcelone vo februári

Ako sa k tvojemu behaniu stavia rodina a priatelia?

Najmä snúbenec a rodičia ma vždy podporovali v ceste, pre ktorú som sa rozhodla a im patrí najväčšia vďaka. Sú mi veľkou oporou a podporou. Taktiež mám skvelý okruh ľudí, s ktorými sa vzájomne motivujeme, keď sa darí, ale aj v období demotivácie a psychickej nepohody.

Akým heslom alebo mottom sa pri behaní riadiš?

Život bez cieľov nemá zmysel a to isté hovorím aj o behu. Moje obľúbené motto, ktoré mám aj na svojej webke, a ktoré často používam: Nesnažte sa behať rýchlejšie a ďalej ako iní, nesnažte sa poraziť niekoho iného. V prvom rade sa snažte poraziť sami seba. Sny má každý z nás a ak chceme, aby sa splnili, asi nesmieme o nich hovoriť, ale túžiť po nich a niečo pre ne spraviť.

ZUZANA FORNADEĽOVÁ

24 rokov policajtna v Policajnom zbore, z toho pár posledných rokov na Krajskom dopravnom inšpektoráte Krajského riaditeľstva PZ v Bratislave ako Referent špecialista



Zuzi, kedy a prečo si začala behávať?

K behu som sa dostala minulý rok v marci, takže behám necelý rok a pol. A prečo som si ho vybrala? Bola to vlastne náhoda (alebo osud :)). Už dlhší čas som sa zaoberala myšlienkou, že by som sa mala začať venovať nejakému športu, keďže som bola úplný „nehýbač“. V jeden marcový pondelkový podvečer som na FUN Rádiu počula pozvánku Rakúskeho behu žien na tréningy, ktoré organizovali ako prípravu na Frauenlauf, ktorý sa konal v máji. Keďže miestom tréningov bol Petržalský Draždiak, ktorý mám neďaleko od domu, hneď na druhý deň som išla na tréning a tak sa mi tam zapáčilo, že doteraz utorkové podvečery trávim behaním s kamarátkami, s ktorými sme sa tam za ten čas spoznali a spriatelili. A od nich som sa dozvedela aj o bežeckej komunite SHEruns, kde zase rada trávim čas behom každý štvrtok :)

Máš manžela a dve deti, prezrad' svoj recept ako sa ti darí zladiť prácu s rodinou a behaním?

Zladiť beh s prácou nie je problém, behávam po práci. Čo sa týka rodiny, tu mám veľkú podporu od manžela, ktorý ma v mojej neprítomnosti, či už počas tréningov, alebo počas pretekov, v starostlivosti o deti skvele zastúpi :)

Deti tiež už berú ako fakt, že v utorky a štvrtky mám tréningy a veľa víkendov trávieme na pretekoch, buď s rodinou, alebo idem s kamoškami; čo sa týka širšej rodiny, už si zvykli, aj keď myslím, že spočiatku neverili, že pri behu vydržím „tak dlho“ (dávam do úvodzoviek, lebo rok a pol nie je z hľadiska života dlho, ale je to dlhšie, ako nejaká krátkodobá zábavka)

ZUZKIN BEŽECKÝ SEN

Dokázať behať tempom 5:30 a aj dlhšie trate. No a samozrejme snívam o tom, že mi zdravie vydrží a budem môcť behať ešte dlhé roky :)



Pri vstupe do Polície sú aj fyzické testy, ako si ich zvládla?

Fyzické testy sa skladajú z viacerých disciplín, dvomi z nich je aj beh (50 m a 12 min.). Keďže som vstupné previerky absolvovala pred mnohými rokmi ako mladá, 19 ročná, neboli pre mňa až takým problémom. Ale previerky telesnej zdatnosti absolvujeme každý rok, a priznávam, že bežecké disciplíny som si vždy odtrpela. Až teraz ich vnímam ako niečo, čo zvládam bez problému :)

Namotivovala si na beh aj niekoho z práce?

V práci sa mi žiaľ na beh namotivovať kolegov nepodarilo. Hoci agitujem medzi kolegyňami a pozývam ich na tréningy, zatiaľ som nebola úspešná... ale nevzdávam to :)

A čo teba osobne motivuje zaviazat' si tenisky?

Som typ človeka, na ktorého sa úplne vzťahuje heslo „spolu sa nám behá lepšie“ :) Keď to nejde inak, behávam aj sama, ale oveľa väčšiu radosť mám, keď sa môžem prebehnúť s rovnako naladenými kamarátkami bežkyňami (obe bežecké komunity, s ktorými trénujem sú ženské). Počas tréningov pokecáme, preberieme radosti aj starosti nášho života :). A práve tá skvelá atmosféra, ktorá na tréningoch vládne ma motivuje vybehnúť z domu, aj keď sa mi práve nechce :)

Aký typ behu je tvojou srdcovkou?

Najradšej mám kratšie behy, ale teším sa aj dlhším, pomalým behom, ktoré môžeme s kamarátkami prekecať.

MARIE THERESE JAKOB

študentka Viedenskej univerzity



Kedy si sa postavila po prvýkrát na štartovú čiaru?

V roku 2010 som štartovala na svojich prvých bežeckých pretekoch, na Rakúskom ženskom behu vo viedenskom Pratri.

Prečo si si vybrala práve beh?

Behanie je pre mňa dobrou a jednoduchou možnosťou ako uniknúť jednotvárnosti všedných dní. Behanie mi pomáha odbúrať stres a prísť na iné myšlienky. Keď mám na univerzite veľa práce alebo sa musím učiť, idem si rada zabehať. Potom ide všetko oveľa jednoduchšie.

Ako často behávaš a ktoré sú tvoje najobľúbenejšie bežecké lokality?

Behávam minimálne 2x za týždeň. Ak mám dobrý týždeň tak dokonca 5x. Najradšej behávam na Viedenskom kopci. Trať je dlhá takmer 8 km a samozrejme ku koncu so stúpaním.

Inak najčastejšie behávam na Dunajskom ostrove kam to mám len 5 minút a môžem bežať priamo v prírode.

Si študentkou Viedenskej univerzity, kde študuješ praveké dejiny, historickú archeológiu a biológiu. V nasledujúcom semestri ťa čaká bakalárska práca. Je pre teba ťažké sklbiť školské ako aj súkromné povinnosti s behom?

Nie je pre mňa až také ťažké sklbiť štúdium a beh, nakoľko behať sa dá vždy. Keď mám prednášky dopoludnia, idem si zabehať popoludní a naopak. Moji rodičia, a aj ostatní príbuzní, sú tak isto športovci ako ja a teda sa často vídame aj na športových podujatiach. Niektoré z nich sa stali takmer rodinnými podujatiami ako napr. ASICS Rakúsky beh žien alebo Viedenský mestský maratón.

Najradšej mám pocit po behu, keď cítim v nohách trocha slabosť. To je znak toho, že v ten deň som sa prekonala a zabehla som poctivo. Samozrejme, na niektoré podujatia trénujem, aby som zabehla najlepší čas. Aby som tieto ciele splnila, musím vždy aj trénovať. A nič nie je krajšie, ako potom prebehnúť cieľovou rovinkou a tešiť sa z toho, že sa celá drina oplatila.

Kedy najradšej chodíš behať a čo na tvoj aktívny koníček hovorí okolie?

Radšej by som chodila behať ráno, lebo to dobre naštartuje deň. Ale väčšinou je z toho nakoniec predsa len večerný beh. V behaní ma rodičia podporujú a na programe dňa sú aj spoločné tréningy. Na škole ma všetci považujú za veľmi motivovanú a športovo založenú. Niektorí nevedia pochopiť prečo sa tak „týram“. Pre mňa je to však pasia.



MARTINA KOVÁČSOVÁ

oddelenie marketing
dm drogerie markt



Ako si sa dostala k behu?

Pochádzam zo športovej rodiny. Mamka hrávala basketbal, oco s bratom sa venovali cyklistike. Od malička som bola vedená k športu - beh, bicyklovanie, plávanie, lyžovanie ale aj tanec, či balet. Ako desaťročná som sa dostala k basketbalu, ktorému som sa aktívne venovala zhruba 12 rokov, a takisto som vďaka nemu toho dosť nabehala.

Behávaš často?

Na beh si nájdem čas väčšinou 1 - 2x do týždňa. Minulý rok som sa pridala k super bežeckej partii, pod vedením trénera Marcela Matanina, s ktorou absolvujem jeden tréning ráno ešte pred prácou. Ďalšie bežecké tréningy

už absolvujem podvečer. V súčasnosti sa venujem okrem behu aj posilňovaniu vo fitku či intenzívnemu skupinovému tréningu - Tabata.

Čo pre teba beh znamená?

Beh je pre mňa šport, ktorý ma dobíja energiou, je pre mňa formou aktívneho relaxu, či tzv. "čistenie hlavy". Veľkou výhodou je, že behať môžem všade a nič špeciálne (okrem bežeckých tenisiek) k tomu nepotrebujem. Behanie si užívam aj na dovolenkách, kde spoznávam nové miesta ráno ešte pred raňajkami. Doterajší najväčší zážitok mám z dovolenky na Miami, kde som si ráno išla zabehať po Miami beach popri oceáne.



**Martinkine heslo:
“vstávať a cvičiť”
kde pod cvičením
rozumiem akýkoľvek druh
športu, čiže aj beh :)**

Ktorá je tá tvoja „naj“ vzdialenosť?

Najobľúbenejšia dĺžka behu je 5 km (mám radšej kratšie a rýchlejšie behy), no postupne prichádzam na chuť aj 10 km behom.

Prezrad' nám recept ako sa ti darí zladit' prácu s rodinou a behaním?

Keďže zatiaľ nemám deti moje povinnosti sú “len” práca a domácnosť a svoj voľný čas sa snažím rozdeliť medzi priateľa, širšiu rodinu, priateľov a moje vlastné záľuby. Vzhľadom na to, že v práci máme pohyblivú pracovnú dobu môžem absolvovať ranný tréning a až tak ísť do práce a zas iné dni som v práci kratšie a stihnem večerný beh. Vďaka dobremu time managementu sa dá všetko zvládať ak človek chce. :)

A ako teba ako bežkyňu vnímajú kolegovia v práci?

V práci sa snažím motivovať k behaniu aj kolegyně. Minulý rok som ich nahovorila na jeden beh, ktorý sa bežal večer po zotmení a jeho trasa bola dosť náročná, no aj napriek tomu máme nezabudnuteľné spomienky :D.

Čo teba osobne motivuje zaviazat' si tenisky?

Zaviazat' si tenisky a vybehnúť ma motivuje ten pocit voľnosti, nespútanosti, prekonávania vlastných limitov a spoznávania nových miest a trás. Sú dni kedy sa mi vôbec nechce, no vtedy si spomeniem na to, ako sa po behu cítim - je to neopísateľný pocit, ktorý odporúčam zažiť všetkým. Keď raz tento pocit zažijete, budete ho chcieť zažiť znova a znova.

STAŇ SA OFICIÁLNOU SHERUNSKOU

Je beh tvojou vášňou? Máš nesplnené bežecké sny? Chceš zistiť, čo všetko v tebe je? Hľadáš parťáčky, ktoré ťa potiahnu, aj keď sa ti zrovna nechce a nuda s nimi nikdy nehrozí?

Tak sa pridaj medzi nás a staň sa oficiálnou SHERunskou! Okrem super partie a pravidelných tréningov máme pre teba pripravený celkom dlhý zoznam výhod

VÝHODY ČLENSTVA

Členstvo v Slovenskom Atletickom Zväze

SHERuns oblečenie nákup

SHERuns oblečenia za nákladové ceny

+ prístup k limitovaným edíciám iba pre členky klubu

SHERuns sústredenie

ROGA 10% zľava

VIP servis na pretekoch organizovaných BeCool bratislavamarathon.com

TOP4RUNNING zľava 20% na sortiment značky NIKE

Záťažové testy zľava 20% na záťažové testy

Tréningové plány zľava 20% za zostavenie tréningových plánov profi trénerov

SHERuns klubový rebríček vyhodnotenie SHERuns rebríčka a ocenenie najlepších výkonov



REGISTRÁCIA www.sheruns.sk/store

Bežecké sústredenie – je to pre mňa?

Možno sa na prvý pohľad môže zdať, že bežecké sústredenie je určené len pre pokročilých, či profi bežcov. V poslednom období sú však bežecké sústredenia populárne medzi širokým okruhom hobby bežcov, ako aj začiatočníkov. Prečo?

Pretože na sústredení máte svoj režim, ste ďaleko od svojich každodenných povinností a môžete sa na 100% sústrediť len na behanie, výživu a regeneráciu. Dopriať si pár takýchto bežeckých dní mimo domova prinesie svoje ovocie v podobe zvýšenia vašej výkonnosti, odstránenia stereotypu, spoznania nových ľudí a získania nových teoretických aj praktických poznatkov o behu.

„Sústredenie je vždy vedené skúsenými trénermi, ktorí vás obohatia či už po praktickej, ale aj teoretickej

stránke behu. Sústredenie má vždy optimálny počet ľudí a trénerov, aby bola zabezpečená aj individualizácia tréningového procesu napríklad: pri nácviku/ zdokonaľovaní bežeckej techniky. Najväčší benefit sústredenia je ten psychologický - žiadne starosti, „hlava“ nastavená len na beh (tréningy),“ hovorí Matúš Kovalčík, skúsený tréner klubov SHERUNS a Bratislava Marathon Sport Club, ktorý so svojimi zverencami absolvoval niekoľko bežeckých sústredení.

Je sústredenie vhodné aj pre začiatočníčky?

Odpoveď znie určite áno. Podľa slov Romany Komariňanskej – vytrvalostnej bežkyne a trénerky, najväčším prínosom pre začiatočníčky v behu je práve odborný dohľad kvalifikovaných trénerov, ktorí dozrú nie len na správnu bežeckú techniku, ale svojimi skúsenosťami poradia v rôznych oblastiach – či už je to správna výživa, regenerácia, ako sa vyhnúť zraneniam, ako sa pripraviť na preteky, ako prekonať krízu a pod.

Tréningové zaťaženie na sústredení je vždy prispôbené výkonnostným skupinám – tzn. že ani začiatočníčky sa nemusia báť, že by tréningový rozvrh na sústredení nevedeli zvládnuť.

Ako vyzerá deň na sústredení?

Na otázku odpovedá Matúš Kovalčík: bežecké sústredenie dokáže byť veľmi pestré. Na začiatku dňa, väčšinou v skorú rannú hodinu, sa ideme ľahko prebehnúť, dôkladne sa dynamicky ponatahovať, prípadne si prejsť bežeckú abecedu (cvičenia na zdokonalenie bežeckej techniky a zároveň prostriedok dynamického rozcvičenia pred behom). Potom nasledujú kvalitné raňajky, po ktorých je voľno, ktorého cieľom je pripraviť sa na prvú z dvoch hlavných fáz tréningu – doobednú fázu. Po nej nasleduje kvalitný obed a po obede zvyčajne nasleduje dlhšie voľno, ktoré je najideálnejšie využiť na poobednú siestu, aby ste zregenerovali medzi tréningovými fázami. Po dlhšom voľne nasleduje druhá hlavná fáza, po ktorej nasleduje večera. Po večeri väčšinou sedíme všetci v jednej miestnosti a prichádza rad aj na teoretické rady, resp. odporúčania, prípadne diskusia na rôzne témy, otázky. Po diskusiách je voľný režim, už je dosť hodín, pár kilometrov za nami tak sa ide spať aby ste načerpali energiu na ďalší tak úžasný deň ako bol ten dnešný. :)

Pod'na SHERuns CAMP do Klentníc

Bežecké sústreďenia zamerané výhradne na ženy organizuje klub SHERuns už niekoľko rokov. „Našou stabilnou základňou je penzión Proneco v Klentniciach – malej krásnej dedinke na Morave, len 80km od Bratislavy,“ hovorí Jana Kutlíková, jedna zo spoluzakladateľiek bežeckého klubu SHERuns. Tento rok sme už absolvovali jedno bežecké sústreďenie v Klentniciach na jar a pre veľký úspech ho zopakujeme aj na jeseň – v termínoch 24 až 27 október.

Prihlásiť sa dá na internetovej stránke www.sheruns.sk. Prihlásiť sa môže ktorákoľvek dáma a slečna z ktoréhokoľvek kúta Slovenska.



SHERuns CAMP očami účastníčok Čo sa vám najviac páčilo na SHERuns CAMPE?

Katka: Mne sa veľmi páčila atmosféra.

Zuzka: Tréneri.. Úžasný prístup Matúša aj Romči. Pre mňa ako začiatočnika bola určite veľmi cenná video diagnostika a konzultácie k technike behu.

Eliška: Super atmosféra, spoločnosť skvelých dievčat, ako aj vyváženosť programu a jeho dôkladné premyslenie. Na bežeckom sústreďení som sa naozaj sústredila len na beh a veci s tým súvisiace a skutočne som „vypla“ od všetkého ostatného. Večerné debaty. Nemôžem nespomenúť, že som bola veľmi dojatá a potešená, že dievčatá, ktoré kemp organizovali nezabudli ani na moje narodeniny, ktoré som na kempе oslávila;)

Základné info o SHERuns campe:

Termín: štvrtok 24.október 2019 – nedeľa 27.október 2019

Ubytovanie: 3 noci, Penzión Proneco ***, dvoj a trojlôžkové izby, plná penzia

Cena: 259 EUR / 239 EUR oficiálne členky SHERuns klubu

Tréneri: Romana Komarňanská, Matúš Kovalčík

Registrácia: www.sheruns.sk

18 týždňov k lepšiemu JA

... to bol lightmotív bežeckej prípravy so SHERuns, ktorej cieľom bolo pripraviť dievčatá na najkrajší beh na Slovensku – dm ženský beh. Naše spoločné tréningy neboli len o zlepšovaní sa v behu, ale učili nás aj to, ako sa stať lepšou verziou samej seba.



Letnú bežeckú prípravu na dm ženský beh už tradične zastrešoval bežecký klub SHERuns. Hlavným cieľom bolo namotivovať na beh čo najväčší počet dievčat a žien, a zodpovedne ich pripraviť tak, aby zabehli svoje vysnívané vzdialenosti a časy s úsmevom a radosťou. „Veľmi sa tešíme, že práve počas letnej prípravy sa na naše tréningy prihlásilo vyše 50 začiatočníčok, z toho polovica boli ženy, ktoré nikdy predtým nebehali,“ hovorí Peťa Pukalovičová zo SHERuns.

„Aj práve pre tento veľký záujem sme urobili až 2 začiatočnicke tréningové skupiny, aby sme sa dievčatám mohli venovať individuálne“, dodáva Petra.

Pokročilým a rýchlym bežkyniam sa venovali tréneri Tomáš Kubek a Ondrej Kubo, ktorý tréningy koncipovali tak, aby dievčatá dosiahli želané zrýchlenie výsledného času.

Pridať sa mohla každá

Štvrtkové tréningy SHERuns sú historicky otvorené pre všetky ženy a dievčatá, ktoré majú chuť sa hýbať, urobiť pre seba niečo

dobré a stať sa lepšou v akomkoľvek ohľade. Tréningy sú zadarmo, stačilo si zobrat tenisky a prísť. „Tešíme sa, že naša filozofia #spolusanambehalepsie sa šíri medzi ženami a dievčatami, čoho dôkazom je rekordný počet prihlásených žien na letnú prípravu. Tento rok sme dosiahli takmer 200 registrácií, čo z nás robí najväčšiu ženskú komunitu na Slovensku,“ hovorí Janka Kutlíková zo SHERuns.

Preteky počas tréningov

Aby sme našu letnú prípravu okorenili a dodali jej trochu šfavy, pripravili sme pre dievčatá sériu adrenalínových tréningov s názvom SPOZNAJ SVOJ LIMIT. Dievčatá tak mohli otestovať svojho súťaživého ducha a pokúsiť sa výjsť zo svojej komfortnej zóny. Počas troch štvrtkových tréningov sme si pripravili vždy jednu disciplínu, ktorá preverila vôľové vlastnosti a fyzické limity: Vrchársku časovku (výbeh schodov na Bratislavský hrad), Smrtonostnú 15minútovku (výbehy a zbehy na Starý Most) a Rýchlostnú Corridu v Sade Janka Kráľa.



Letom to nekončí

dm ženský beh bol vyvrcholením letnej prípravy, kde dievčatá zúročili svoju prípravu a nabehané kilometre. „Tréningy SHERuns však nekončia, na jeseň štartujeme zimnú prípravu, kde sa budeme venovať príprave na rôzne disciplíny na ČSOB Bratislava Maratóne. Opäť budeme trénovať v skupinách - podľa úrovne vašej kondičky a vašich bežeckých snoch,“ predstavauje koncept Peťa Pukalovičová. Pre viac informácií sledujte web www.sheruns.sk, alebo sociálne siete, kde čoskoro klub uverejní podrobnosti.



SHERUNS



4F

true to ourselves

OBCHODY:

Aupark Bratislava

Forum Poprad

Atrium Optima Košice

Europa SC Banská Bystrica

Tulip Center Martin

Mirage OC Žilina

Centro Nitra



Detská športová akadémia

SPORT KIDS ACADEMY

neustále drží krok s dobou, a preto pre Vás a najmä pre Vaše deti pripravujeme nové pohybové programy, aby sme našou starostlivosťou prispievali čo najlepšie k zdravému rozvoju detí. „Na dobrom začiatku závisí všetko“ - nosný pilier SPORT KIDS ACADEMY. Pohybové programy začíname od obdobia 3 mesiacov dojčťa až do predpubertálneho/pubertálneho obdobia 12 rokov pod dohľadom profesionálnych vyštudovaných lektorov a trénerov.

SPORT KIDS ACADEMY sme založili pred 6 rokmi, za ten čas sa nám osvedčili 3-mesačné pohybové programy, ktoré na seba nadväzujú počas celého roka. Dieťa sa v jednotlivých kurzoch učí neustálym novým zručnostiam, prechádzame od základných jednoduchých až po náročnejšie lokomócie.

BABY FIT pre deti od 3 mesiacov do 2 rokov je zameraný predovšetkým na rozvoj hrubej motoriky – správna manipulácia, nácvik správnej chôdze, správne držanie tela, správny nácvik behu, skoky, poskoky. prelínajúc sa s rozvojom jemnej motoriky – správny úchop, hmat, prevliekanie, navliekanie a kognitívnych funkcií – rozvoj pamäť, myslenie, pozornosť, vnímanie a inteligenciu.



Pred zaradením do kurzu **BABY FIT** mamičky navštívia Psychomotorickú poradňu, kde individuálnym prístupom zoznámime rodičov s aktuálnym vývojom dieťaťa s ohľadom na jeho vek. Skontrolujeme prípadné odchýlky vo vývoji, nastavíme správnu manipuláciu v domácom prostredí, aby sme ich odstránili a predišli im v ďalšom vývoji dieťaťa.

BABY GYM pred deti 2 – 3 roky predškôlárske obdobie plné najmä mentálnych zmien :) je plné zábavy a smiechu. Deti sa na lekciami učia, okrem hrubej motoriky, pracovať v kolektíve, vnímať rôzne role kamarát/tréner. Lekcie sú predovšetkým vedené cez detské príbehy, učia sa už základom gymnastiky, atletiky, vnímať priestorovú orientáciu, uvedomovať si seba prostredníctvom pohybu.



Špecializované pohybové krúžky od 4 do 12 rokov zameriavame na všeobecnú pohybovú prípravu, deti si osvoja základné pohybové zručnosti z rôznych druhov športu – základy gymnastiky, budujú si

silu, rýchlosť, vytrvalosť, a čo najdôležitejšie, spevňujeme stred „core“ tela, ktorý nás nosí celý život, rôznymi modifikovanými cvičeniami. Správne držanie tela, nácvik chôdze, odstránenie disbalancií a spevňovanie nožnej klenby je v tomto období na prvom mieste.

Už v septembri otvárame nový jesenný kurz, viac informácií nájdete na www.sportkidsacademy.sk

Nájdete nás v **SPORT KIDS**

PARK EUROVEA, prvá hodina je bezplatná, tak si môžete prísť vyskúšať ako sa Vám bude prostredie a forma lekcie páčiť a následne sa do kurzu môžete prihlásiť.

Pohyb je neodmysliteľnou súčasťou nášho života. Doprajme ho aj svojim deťom, nasmerujme ich, dajme im základ aby sa stal aj ich súčasťou a bol pre nich taký dôležitý ako je aj pre nás.

**SPORTKIDSACADEMY
TEAM - KLUB**

„deti&pohyb&rodina“ - pozostáva z tréningov zameraných na všeobecnú pohybovú prípravu a PLÁVANIA. Tréningy sú vedené na FEI

STU pod vedením hlavného trénera a asistenta trénera, ktorí majú pedagogické a trénerské vzdelanie a dlhoročnú prax s tréňovaním detí. Deti majú pravidelné víkendové rodinné „krátke sústredenia“, prípadne preteky na našich podujatiach BECOOL, ktorých sa zúčastňujú aj rodičia. Rodič = vzor. Rodič môže tréňovať so svojim dieťaťom, motivovať ho k lepšiemu výkonu, ako na pohybovej príprave taktiež v bazéne.

Viac informácií nájdete na
www.sportkidsacademy.sk



Veľmi obľúbeným víkendovým pobytom je **FAMILY WINTER CAMP**, ktorý každoročne organizujeme pre našim malých nelyžiarov ale aj lyžiarov počas jarých prázdnin.

SPORT KIDS PARK

Zábavný detský kútik, ktorý vyčarí úsmev každému dieťaťu je možné navštíviť počas celého týždňa.



Detský kútik SPORT KIDS PARK je súčasťou našej Športovej akadémie SPORTKIDSACADEMY, kde sa deti môžu vyhrať po tréningu. V rámci detského kútika je pre deti pripravený Babyclub

Keďže babyboom neustále pretrváva, a my sa z toho tešíme, pripravili sme si pre Vás novinku v podobe

„BABY CLUBu“.



Ide o dopoludňajšiu starostlivosť pre deti od 1,5 roka až do 3 rokov. V Baby Clube sa budeme venovať primárne pohybu a výchovno-vzdelávacím aktivitám, prostredníctvom ktorých sa detičky socializujú do sociálnych skupín.

Baby Club sa samozrejme opiera o prirodzené zákonitosti ontogenetickej psychológie, podnetovo-optimálne prostredie, ale v prvom rade o odborný prístup zo strany pedagóga.



V našej

SPORT KIDS ACADEMY

sa snažíme dopriať maximum pre Vaše deti, preto aj ich režim bude zodpovedať vekovej rozmanitosti.

Príchod detí bude

od **8:00**, kedy sa dieťa zoznámí s pedagogičkou, priestorom a s ostatnými kamarátmi. Počas starostlivosti zabezpečíme deťom biodesiatu formou ovocia a zeleniny a pitný režim.

Dopoludňajšia starostlivosť bude obohatená o športové, výchovné a vzdelávacie aktivity.

Ukončenie Clubu bude o **12:00**, aby sme detičkám dopriali čas na odpočinok v pohodlí domova.



Možnosti **BABY CLUBU** sú nasledovné:
pravidelná starostlivosť, ide o pondelok, stredu a piatok
alebo nepravidelná, a to znamená individuálne prihlásenie na vybraný deň.

Cena za deň - 25€

Toto je jedna z našich novínok a ak stále váhate,
prečo práve Baby Club, tak Vám to zhrnieme
do pár plusov:



- Batoľatá sa zadaptujú skôr v menšom kolektíve a dieťa bude mať tak plynulý prechod do materskej školy
- Menej závislé od matky a otca
- Vybuduje si prirodzenú imunitu
- Výchovno-vzdelávacie aktivity napomáhajú k ďalšiemu vývinu v oblasti kognitívnych funkcií.

NARODENINOVÁ OSLAVA

Narodeninové oslavy organizujeme už nejakú tú dobu, avšak prichádzame s novinkou, a to s variantami narodeninových, či meninových osláv pre malých aj veľkých, bez ohľadu na to, či sú alebo nie športoví nadšenci. „Zbavíme Vás starosti s prípravou osláv. Všetko pripravíme za Vás s úsmevom na tvári pre malých i veľkých“.

Aká môže byť narodeninová oslava s nami? Športová a kreatívna bez rozdielu na vek dieťaťa.

Oslávenec nezabudne na svoj jedinečný deň vďaka unikátnym zážitkom, na ktoré bude spomínať.

BRUNCH

Už ste počuli o našom Brunchovaní v Sport Kids Parku? Ide o zaujímavý koncept, ktorý spája mamičky, cvičenie, ich deti samozrejme a vždy nový produkt, prípadne múdre slovo. Brunch sa opäť začne uskutočňovať od septembra a to raz mesačne. Termíny k prihláseniu nájdete na našom webe, v podtitule novinky.

„We run Fair play“ alebo Bežecké dvanásťoro Bratislava Marathon Teamu

Bratislava Marathon Team v spolupráci s Antidopingovou agentúrou Slovenskej republiky a ďalšími partnermi zostavili 12 základných pravidiel bežeckej etiky, vďaka ktorým budeš mať z behu ešte väčší zážitok.

1.

Ak pravidelne športuješ, aspoň raz do roka absolvuj športovú zdravotnú prehliadku. Ak si chorý, neštartuj, zdravie máme len jedno, treba si ho vážiť a nezahrávať sa s ním.

Dobre sa pred pretekmi vyspi, najedz a napi sa, pri zvýšenom výdaji energie na pretekoch sa ti tvoje telo odvdáči, keď to budeš najviac potrebovať.

2.

Sleduj predpoveď počasia – deň pred behom si pozri predpoveď a obleč sa na štart ako by bolo o 5 - 10 stupňov viac.

Nenaobliekaj sa zbytočne, aby sa tvoje telo neprehrialo. Na štarte ti bude príjemne chladno a po pár kilometroch sa určite zohreješ.

3.

Doping do športu nepatrí. Je to hrubé porušenie športovej morálky, pravidiel „fair play“ a znevýhodňuje ostatných pretekárov.

Doping nemusí výlučne súvisieť s užitím zakázanej látky. Vo všeobecnosti môže ísť aj o mechanický doping, porušenie pravidiel organizátora alebo iné spôsoby, ktoré znevažujú športového ducha.

4.

Na pretekoch rob to, čo máš odskúšané.

Na pretekoch sa neexperimentuje, na experimenty sú tréningy, nie preteky.

5.

Štartové číslo si pripni na viditeľné miesto vpredu na hrud' a dôkladne vypíš jeho zadnú stranu.

Na základe tvojho čísla vieme kto si. Keď sa ti niečo na trati stane, vieme ťa ľahko identifikovať. Ak vypíšeš aj zadnú stranu, vieme ti poskytnúť okamžitú prvú pomoc a vo vážnych prípadoch aj zachrániť život.

6.

Nenechávaj si veci na poslednú chvíľu.

Neskorá registrácia, prevzatie štartových balíkov na poslednú chvíľu, príchod na podujatie bez dostatočnej časovej rezervy či neskorý vstup do štartového koridoru, to všetko má negatívny vplyv na tvoju psychiku a prípravu, čo sa v konečnom dôsledku prejaví na tvojom športovom výkone.

7.

Dodržuj a rešpektuj pokyny organizátorov.

Pred behom, počas behu, ale aj po dobehnutí do cieľa.

8.

Dodrži organizátorom priradené štartové koridory. Prejavuješ tak aj rešpekt a ohľadupnosť voči ostatným bežcom.

Do koridorov vstupuj len na označených miestach, bež po vyznačenej a zabezpečenej trase, neskracuj si ju, ani inak nemodifikuj. Počas pretekov ti nesmie nikto pomáhať, sprevádzajúce „osoby“ na bicykloch, ťahanie, tlačenie a iná

forma podpory sú zakázané a hrozí ti diskvalifikácia.

9.

Nepreceňuj svoje sily - rozvrhni si svoje tempo na celý beh. Behy na dlhé trate nie sú šprint a „ovocie sa vždy zbiera“ až v momente prebehu cieľovou čiarou.

10.

Využi občerstvovacie a osviežovacie stanice - sú tu pre teba. Pravidelne doplňuj tekutiny, netreba piť veľa, ale pár glgov je potrebných. Čím dlhšiu trať bežíš, tým častejšie sa občerstvuj.

11.

Pamätaj! Výživové doplnky nenahrádzajú pestrú a vyváženú stravu. Výživové doplnky sú často preceňované a na rôznych ľuďoch majú odlišné, často krát aj nežiaduce účinky. Ak sa aj rozhodneš zaradiť výživové doplnky do svojej stravy, najprv to dôkladne prekonzultuj s lekárom, trénerom alebo výživovým poradcom.

12.

Uži si poriadne celkovú atmosféru pretekov a myslí pri tom aj na ostatných. Ak potrebuje niekto na trati pomoc (zdravotný problém, pomoc s občerstvením, rozviazané šnúrk, navigácia na trase atď.) a ty si schopný pomôcť, urob tak, niekedy aj malé slovné povzbudenie alebo krátky potlesk znamená pre toho druhého veľa.



SLOVAK
ANTI-DOPING
AGENCY





ZIMNÁ SEZÓNA DETSKEJ ATLETIKY JE TU!

- SPAJKYHO KRAJSKÝ POHÁR
- DETSKÝ ŠTAFETOVÝ KROS



PRIDAJ SA K NÁM A UKÁŽ ČO JE V TEBE



WWW.DETSKAATLETIKA.SK



Detská atletika

RUNCZECH

MATTONI LIBEREC NATURE RUN

5. října 2019

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL



asics

RAKÚSKY
BEH ŽIEN



17 05 2020

VIEDĚŇ

5 km 10 km NW

www.rakuskybehzien.sk

#BEACTIVE
Európsky týždeň športu



Matej Beňuš
stříbrný medailista
z olympijských
hier v Rio de Janeiro 2016



Danka Barteková
bronzová medailistka
z olympijských hier v Londýne 2012



Adam Žampa
5. miesto na zimných olympijských
hrách v Soči 2014



Anastasia Kuzminová
trijárska a štafeta medailistka zo zimných
olympijských hier 2010, 2014, 2018



športuj
SLOVENSKO

Olympijský deň pre celú rodinu



21. 9. Bratislava

Železná studnička

www.sportujslowensko.sk

GENERÁLNY PARTNER PROJEKTU



Slovenských olympionikov s hrdosťou podporujú:



EXKLUZÍVNY PARTNER



GENERÁLNI PARTNERI



HLAVNÍ PARTNERI



VIENNA INSURANCE GROUP



SLOVENSKÁ sportista



Matador GROUP



TRANSPETROL



STRABAG TEAMS WORK



GRANDEN

PARTNERI



MEDIÁLNI PARTNERI



Odštartuj jesenné behy s FIT štýlom...



...ZÍSKAJ VÝHODNÉ ROČNÉ PREDPLATNÉ TVOJHO OBLÍBENÉHO ČASOPISU.

OBJEDNÁVKA

FIT štýl
Running
Team

Pridaj sa k nám a pod si s nami zabehať



40% ZĽAVA
NA PREDPLATNÉ
FIT štýl
PRE BEŽCOV
TELEKOM NIGHT RUN-u
DM ŽENSKÉHO BEHU.



Až 10,56 € môžete ušetriť oproti stánkovému predaju, ak si nás predplatíte. Namiesto 26,40 € zaplatíte teraz 15,84 €.

ZĽAVOVÝ KÓD: NIGHTRUN2019 alebo DMBEH2019 (platnosť promokódu do 25.10.2019)

www.fitastyl.sk



ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON

04. - 05. APRÍL 2020

MARATÓN | POLMARATÓN
10 KM | MINIMARATÓN | ŠTAFETOVÉ BEHY
DETSKÉ BEHY

REGISTRÁCIA OD 01. 10. 2019

bratislavamarathon.com



ABBOTT
WORLD
MARATHON
MAJORS

万达 WANDA AGE GROUP
QUALIFIER



ročník





Dermacol

Starajte sa aktívne o svoje telo

Túžite po
pružnom a pevnom tele
s vypnutou pokožkou?

K ideálnym krivkám vám pomôže
nový rad telovej kozmetiky
Dermacol.

Viac na www.dermacol.sk



Nové výzvy
vás čakajú na

predpredaj sk

Najlepšie športové podujatia
nájdete na www.predpredaj.sk



Generálny partner



hlavní partneri



auto partner



technický partner



partneri



hlavný mediálny partner



mediálni partneri



s podporou



organizátor



BE COOL SPORT MAGAZINE

6. ročník, rok: 2019, číslo: 3
BE COOL, s.r.o., Bratislava,
dátum vydania: september 2019,
nepredajné

REDAKCIA

Šéfredaktor:
Mgr. Jozef Pukalovič

Riaditeľ vydavateľstva:
Mgr. Jozef Pukalovič

Redaktor:
Jana Bačíková
Petra Pukalovičová

LAYOUT A GRAFIKA

Úprava fotografií
a grafická úprava:
Ondrej Bača

Foto:
archív BE COOL, s.r.o.

ADRESA VYDAVATEĽA:

BE COOL, s.r.o.
Krajinská 37, 821 06 Bratislava
info@becool.sk
www.bratislavamarathon.com

VYDÁVA:

BE COOL, s.r.o.
IČO: 35 751 452

DISTRIBÚCIA:

BE COOL, s.r.o.

REGISTRÁCIA:

ISSN 1339-8717
Evidenčné číslo: EV 5128/15
PERIODICITA: občasník
© BE COOL, s.r.o.