

ČÍSLO: 2/2019  
ROČNIK VI.



BE COOL SPORT

# MAGAZINE

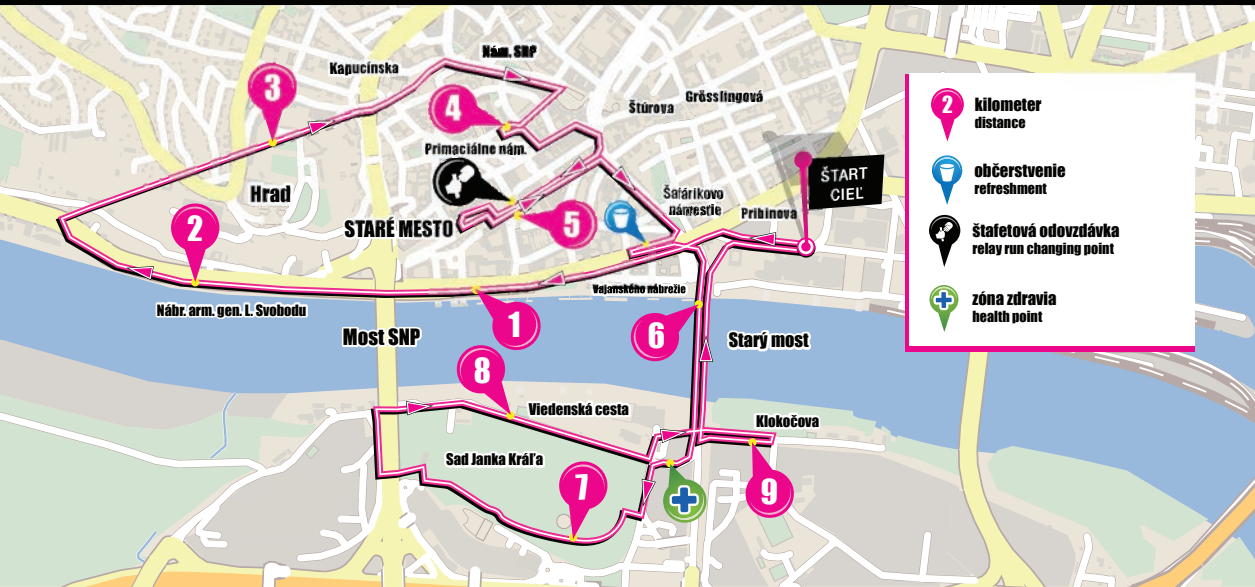


RUNNING &  
SLOVAKIA  
GOOD IDEA

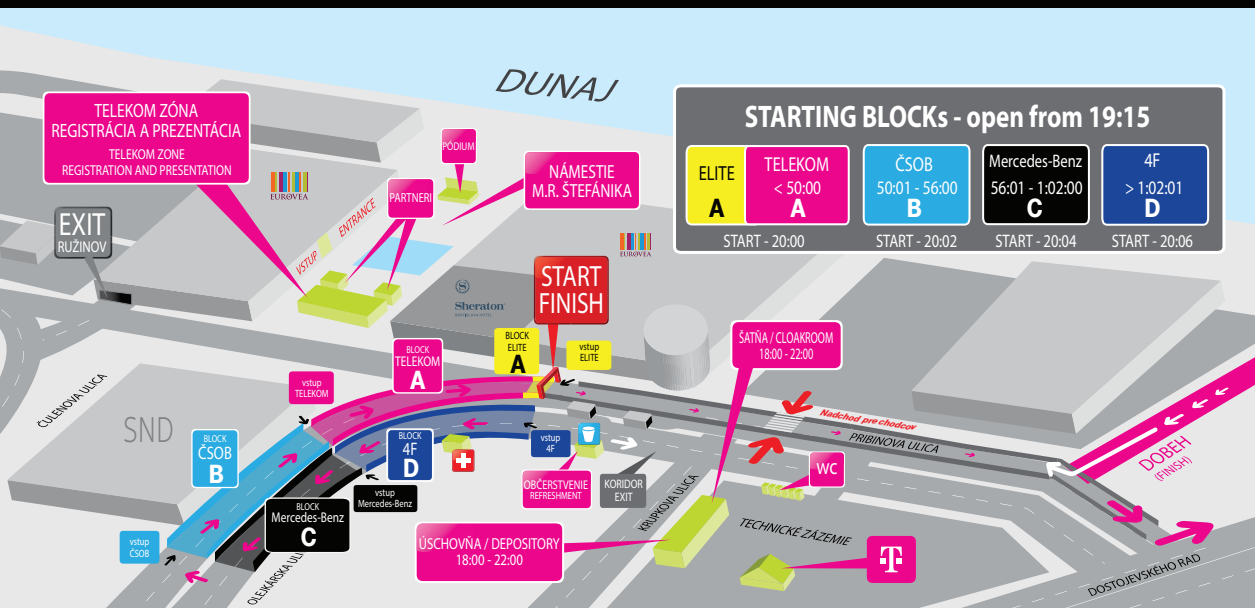
TELEKOM  
**NIGHT**  
**RUN**

# MAPA TELEKOM NIGHT RUN 2019

## 07.09.2019 / EUROVEA



# TECHNICKÁ MAPA PODUJATIA



# POKYNY A UPOZORNENIA NA TRATI

Nočný beh je najmä o zábave, radosť zo športu, priateľstve a prežití netradičného športového zážitku. Rešpektujte, prosím, pokyny organizátorov a príslušníkov dopravnej a mestskej polície. Prispejete tak k plynulosti podujatia a bezpečnosti seba aj ďalších bežcov.

**N**enechávajte si príchod na štart do EUROVEA na poslednú chvíľu. Doprava do EUROVEA bude plne priechodná (v závislosti od naplnenia parkovacích plôch) do 19:00 hod. Plne priechodný bude počas celého behu VJAZD/VÝJAZD Ružinov. Odporúčame vám prísť do EUROVEA najneskôr o 18.30 hod, teda hodinu a pol pred štartom behu. Vzhľadom na charakter a čas behu, venujte prosím pozornosť povrchu, po ktorom pobežíte a to najmä na miestach, kde sa pobeží aj po električkových koľajniciach. Odporúčame vám bežať v úsekoch mimo električkových koľají.

**V**ážte si svoje zdravie a ak nie ste zdravotne v poriadku, neriskujte účasťou na behu zhoršenie svojho zdravotného stavu. Bežecký zážitok na vás čaká skoro každý víkend. Bežíte na vlastné riziko. Ak sa počas behu necítite dobre alebo pociťujete zdravotné problémy, zvoľňte, prípadne požiadajte o zdravotnú pomoc, mobilné aj stacionárne hliadky budú popri celej trati. Z behu máte mať v prvom rade dobrý pocit a pozitívne zážitky.

V cieľi počkáme na všetkých, potlesk ani medaila vás neminú.

**V** prípade problémov na trati upozorníte usporiadateľov a ostatných bežcov zdvihnutím rúk, pomôžete tak aj ostatným. V prípade problémov v tuneli si vybočte na kraj tunela a počkajte na organizátorov, resp. zdravotnú pomoc.

**Ž**iadame vás, aby ste nepoužívali počas behu nič, čo odpútava vašu pozornosť a sústredenosť na beh. MP3 prehrávače a slúchadlá sú prísne zakázané, spôsobujú nám ako organizátorom veľký problém pokiaľ vás navigujeme a usmerňujeme počas behu, nehovoriac o tom, že neviete včas a vhodne zareagovať na prípadné signály zdravotnej služby, polície, či sprievodných vozidiel a navigátorov na bicykloch a motorkách!!! Oberáte sa aj o dokonalé užitie si atmosféry popri trati behu, ktorú vytvárajú tisícky divákov a hudobný program.

**Š**tartový koridor na cestnej komunikácii pred Eurovea, Pribinova ulica bude otvorený od 19:15 hod. Vstup do

koridoru bude povolený len bežcom so štartovým číslom, na ktorom je vyznačený blok.

**Š**tartový koridor bude rozdelený na 4 bloky:

**BLOK pre elitných** bežcov (zoznam bude zverejnený na stránke podujatia a bude platiť pre riadne zaregistrovaných bežcov, ktorí tak urobili do 31.8.2019)

**BLOK Telekom** pre bežcov s časom od 32:00 do 50:00 min.

**BLOK ČSOB** pre bežcov s časom od 50:01 do 56:00:00 min.

**BLOK Mercedes-Benz** pre bežcov s časom od 56:01 do 1:02:00 min.

**BLOK 4F** pre bežcov nad 1:02:00 min.

**D**ôrazne vás žiadame, aby ste rešpektovali rozdelenie do blokov. Časové rozhranie je urobené tak, aby všetky bloky (okrem Elite) zahŕňali približne rovnaký počet bežcov. Prvé kilometre na trati budú pre všetkých plynulejšie a bezpečnejšie. Posun v rámci blokov je možný len smerom dozadu. Veľmi pekne

vám ďakujeme za rešpektovanie týchto pravidiel a ohľaduplnosť voči ostatným bežcom.

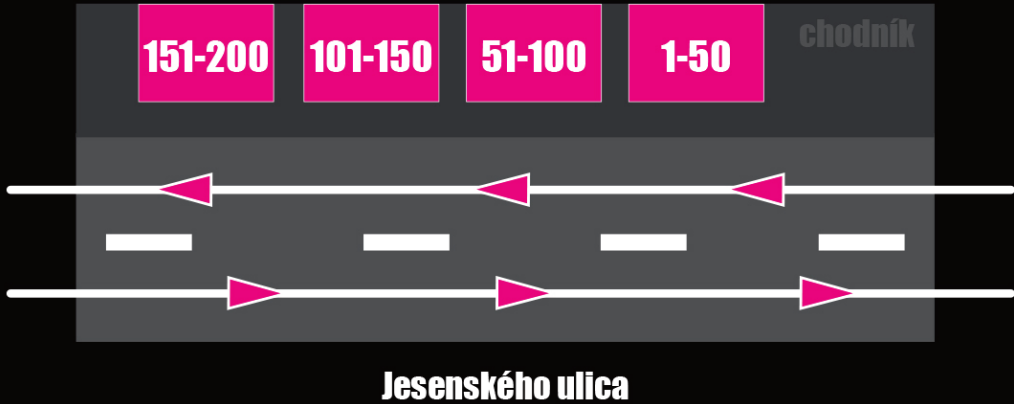
Popri trati behu pôjde v spomalenom režime aj električka, preto nevstupujte na koľaje a venujte pozornosť aj situácii okolo seba.

**P**očas behu budete k sebe navzájom ohľaduplní, atmosféra na trati tak bude srdečnejšia a váš zážitok o to krajší. Po štarte na nábreží využívajte na beh len cestné jazdné pruhy až po vbehnutie do tunela, nevstupujte na električkové koľaje tvoriace deliaci pás medzi traťou. Po dobehnutí do cieľa pokračujte plynulo cieľovým koridorom, čaká na vás medaila a následne občerstvenie – voda a nealko pivo.



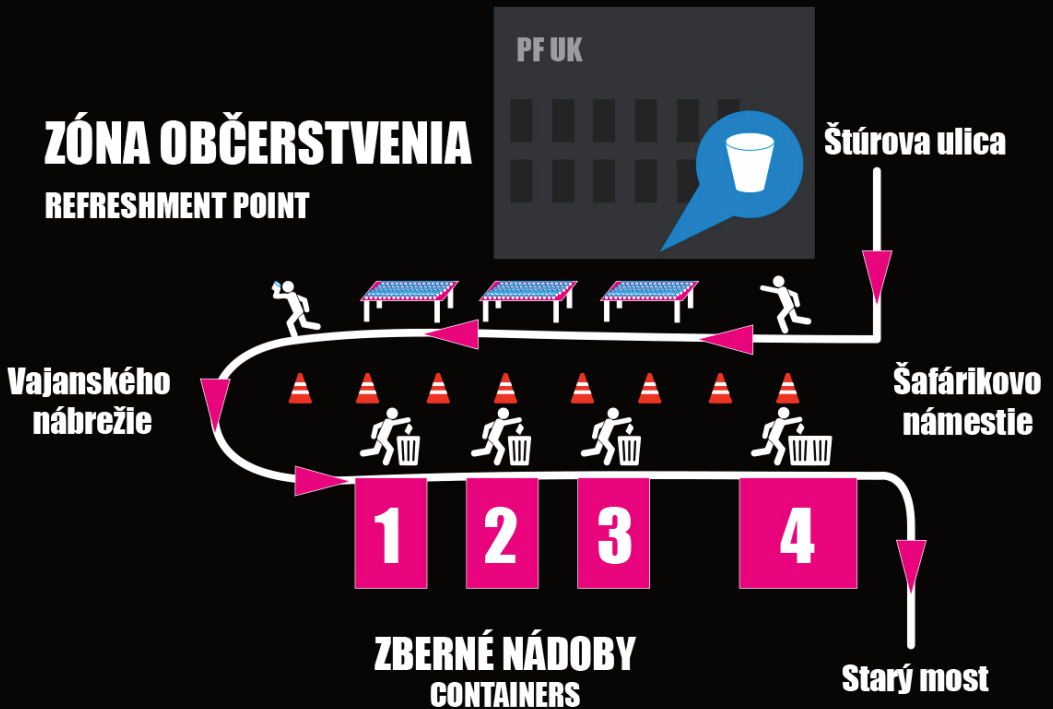
## ŠTAFETOVÁ ODOVZDÁVKA

### RELAY RUN CHANGING POINT



## ZÓNA OBČERSTVENIA

### REFRESHMENT POINT



# TELEKOM APLIKÁCIA

## NAJMENŠIA POBOČKA V MOBILE

V novej **Telekom aplikácii** budú pre vás platby, dobíjanie kreditu alebo kontrola spotreby úplná maličkosť.



ZAŽÍME TO SPOLU

# AŽ KEĎ SA ZOTMIE, VIDNO HVIEZDY

Po úspešných desiatich ročníkoch Telekom Night Run prichádza začiatkom septembra už 11. pokračovanie letného bratislavského bežeckého vrcholu.



## László Sólymos

podpredseda vlády a minister  
životného prostredia SR

Milí priaznivci behu a zdravého životného štýlu, veľké športové podujatia sa dajú robiť aj s ohľadom na životné prostredie. Presvedčili sme sa o tom počas hokejových majstrovstiev, ktoré mali prívlastok zelené a na ktorých sa nám podarilo výrazne obmedziť množstvo vyprodukovaného odpadu.

Som rád, že postupne aj ďalší organizátori športových akcií začínajú myslieť ekologicky a pripravujú svoje podujatia aj s ohľadom na životné prostredie. Takýmto zeleným podujatím bude tento rok aj populárny Telekom Night Run v Bratislave.

Sám behávam a viem, že okrem športových zážitkov, ostáva po bežeckých pretekoch popri ceste a v prírode množstvo odpadu. Potešilo ma preto, že organizátori bratislavského nočného behu si dali tento rok za cieľ, aby „bežecká“ stopa po skončení podujatia bola čo možno najekologickejšia. Namiesto tlačенých zvolili online verzie materiálov, namiesto plastových pohárov poháre z recyklovateľného papiera, sprievodné vozidlá budú elektromobily a na štarte

a v cieľi budú rozmiestnené nádoby na separovanie odpadu.

Oceňujem, že organizátori behu sa vydali práve touto cestou. Športové podujatie, ktoré dokáže prilákať tisíce bežcov a fanúšikov je totiž veľmi dobrým miestom na šírenie environmentálnej osvedy. Nielen teória, ale najmä praktická ukážka toho, že sa dá robiť podujatie aj bez zbytočného plastového odpadu, dokáže motivovať aj ostatných k ekologickému a udržateľnému spôsobu života. Organizátorom držím palce, aby všetky zelené opatrenia zafungovali. Všetkým bežcom a bežkyniam zas prajem veľa športových zážitkov a dobrý pocit z toho, že účasťou práve na tomto podujatí urobili nielen niečo pre svoje zdravie, ale aj pre ochranu prírody.



### **Matúš Vallo**

*primátor hlavného mesta  
SR Bratislavy*

Beh sa stal v Bratislave veľmi populárnym, o čom svedčí aj stále narastajúca účasť bežcov na bežec-kých podujatiach, ktoré tu časom zdomácnili. Prinášajú radosť a dobrý pocit aktívnym bežcom, ale aj tým, ktorí sa prichádzajú na takéto športové zážitky pozeráť a prispievajú tiež k úžasnej atmosfére v uliciach nášho mesta. Postupne som behu prišiel na chuť aj ja a s hrdosťou môžem povedať, že patrím do prvej zmienenej kategórie :)

11. ročník Telekom Night Run nebude predchádzajúcim ročníkom nič dlhší, za čo patrí moje poďakovanie všetkým organizátorom. Telekom Night Run je spomedzi všetkých bratislavských behov

výnimočný. Beží sa za tmy po atraktívnej trati, ktorá vedie okolo osvetlených dominant Bratislavy a jej krásnych zákutí. Zážitkom pre všetkých je určite úsek trate, kedy za hudobného sprievodu bežci bežia cez električkový tunel.

Pre Bratislavu je oblasť športu a jeho podpory dôležitou súčasťou rozvoja mesta, preto sa snažíme hľadať lepšie spôsoby jeho podpory, či už ide o amatérsky alebo rekreačný šport. Chceme, aby sa šport stal každodennou súčasťou života ľudí, ktorí tu žijú a budeme preto aj ďalej podporovať rôzne športové aktivity a komunity. Usilujeme sa o lepšiu Bratislavu, kde sa dobre a zdravo žije.



**Dušan Švalek,**  
riadiťel pre Slovensko,  
Slovak Telekom

„Beh nočnou Bratislavou patrí spolu s Magio plážou už roky neodmysliteľne k letným programovým vrcholom. V tomto roku bežíme nábrevím Dunaja a historickým centrom už po 11. raz, začíname novú dekádu, a aj preto sme sa rozhodli, že tak ako pláž, aj toto podujatie chceme čo najviac priblížiť k nášmu „eco-friendly“ postoju.

Vzdali sme sa papierových prihlášok, výsledkových listín, tlačených brožúrok k podujatiu či plastových tašiek plných letákov a reklamných predmetov. Všetko nájdú bežci v online prostredí v bežeckej aplikácii Telekom Night Run a ako darček od nás dostanú

zdravé zelené jablčko na registrácii. Najväčšia „plastová záťaž“ sú každoročne PET fľaše na občerstvovacích staniciach, tento rok ich však nahradia poháre z recyklovateľného papiera. PET fľaše v cieľovej zóne síce budú, ale vyseparujeme a využijeme ich na výrobu bežeckých tričiek v budúcom ročníku.

Separovanie odpadu, preferencia MHD, či sprievodné vozidlá na elektrický pohon považujeme už za štandard. Tradičným benefitom pre našich zákazníkov je denný dátový balíček zadarmo, ktorý si každý môže aktivovať v deň behu cez zákaznícku aplikáciu Telekom.“



**TELEKOM**  
**NIGHT**  
**RUN**





**Peter Pukalovič**  
riadiateľ podujatia,  
BE COOL, s.r.o.

Jedenásty ročník Telekom Night Run je ZELENÝ!

Zelený preto, že nám veru nie je jedno v akom prostredí žijeme a behávame. Chceme ísť príkladom, chceme prispieť svojou trochou k lepšiemu prostrediu a chceme mať čisté nielen bežecké trasy. Práve ich čistením v rámci bežeckých PLOGGING RUNov sme začali ako prví na Slovensku v marci 2019 pred ČSOB Bratislava Marathon. Počas Telekom bežeckých tréningov sme vyčistili trasy v Horskom parku a úsek od Magio pláže k hranici Berg.

Sme veľmi radi, že s generálnym partnerom Slovak Telekom, a. s. sa nám práve pri obľúbenom nočnom behu podarilo vytvoriť jedinečný

EKO koncept pretekov, ktorým sme jednoznačne dali najavo svoj postoj k životnému prostrediu. Všetky zelené novinky nájdete na nasledujúcich stranách nášho ONLINE magazínu.

Telekom Night Run je výnimočný svojou atmosférou, ktorú dotvárajú aj sprievodné aktivity či už v „Nočnom bežeckom mestečku“ na námestí v Eurovea alebo priamo na trati. V tomto ročníku nočného behu zažije Bratislava unikátnu bubnovú show. Energiu bežcom dodajú bubeníci v rôznom štýle na štyroch miestach popri trati a „vyhecujú“ ich aj v cieľovej rovinke k tým najlepším výkonom.

Milí priatelia, podďte si s nami užiť 11. Telekom Night Run.





## NA SLOVÍČKO S BEKIMOM

*Bekim Aziri sa stal aj v jedenástom ročníku hlavným ambasádorom „zeleného“ Telekom Night Run. Nielen bežcov preto edukoval a nabádal prostredníctvom vtipných videí k ekologickému a zodpovednému správaniu sa k životnému prostrediu.*

**Po druhýkrát si tvárou Telekom Night Runu.  
Ako sa ti „bežalo“ minulý jubilejný 10. ročník?**

**No ja som toho moc nenabehal, ale bolo to niečo nové a hlavne bola zábava:) Každopádne ďakujem Mišovi, že to so mnou zabehol. Nemal to ľahké.**



**Máš nejaké tipy pre ostatných hendikepovaných športovcov, na čo si na trati dať pozor, prípadne na čo sa zamerať?**

**Myslím, že trať bola úplne v pohode a nič také, kde by si mali dávať pozor, tam nebolo. Namažte ložiská, nafúkajte kolesá a choďte si to užiť ;)**

**„Pobežíš“ aj tento rok? Ako sa so svojím trénerom pripravujete?**

**Tento rok nepobežíme. A pokiaľ ide o prípravu, tak môj tréner trénoval tak, že behal po Pezinku s fúrikom plným tehál.**

**Aktuálny 11. ročník TNR má prívlastok zelený a ty si k tomu natočil aj video ku všetkým EKO aktivitám, ktoré sme si pre bežcov pripravili. Využiješ nejakú aj ty?**

**Využívam elektriku! Poháňa ma dopredu na mojom papamobile a šetrí mi ramená, ktoré mám opotrebované z môjho pravidelného kočíkovania.**

**Ako by si motivoval bežcov pred behom?**

**Hraj na tie nohy pokiaľ môžeš ;)**

**TELEKOM  
NIGHT  
RUN**



TELEKOM NIGHT RUN 2018

## Detký večerný beh Rexik



**6. 9. 2019 o 19:30**

Piatkový podvečer patrí už tradične deťom. Tie sa postavia na štart o 19:30 hod.

Štartovať budú postupne podľa vekových kategórií na tratiach 300 - 600 - 800 metrov, približne v 10 minútových časových intervaloch, samostatne chlapci a dievčatá.

## **Dĺžka trate a kategórie: chlapci a dievčatá**

- **A – do 5 rokov (rok narodenia 2014 a mladší) – 300 m**
- **B – 6 a 7 rokov (rok narodenia 2012 a 2013) – 300 m**
- **C – 8 a 9 rokov (rok narodenia 2010 a 2011) – 600 m**
- **D – 10 a 11 rokov (rok narodenia 2008 a 2009)– 600 m**
- **E – 12 a 13 rokov (rok narodenia 2006 a 2007) – 800 m**
- **F – 14 a 15 rokov (rok narodenia 2004 a 2005) – 800 m**

**Prezentácia prihlásených účastníkov a vyzdvihnutie si štartových čísiel bude prebiehať nasledovne:**

- od 04.09.2019 do 05.09.2019 v Eurovea, vždy v čase od 12:00 do 19:00 hod.
- od 06.09.2019 v Eurovea v čase od 12:00 do 18:00 hod.





## GALÉRIA VÍŤAZOV MUŽI

<b>2009</b>	<b>5,5 KM</b>	<b>JURAJ VITKO (MŠK KYSUCKÉ NOVÉ MESTO) 17:54 MIN.</b>
<b>2010</b>	<b>7,0 KM</b>	<b>JURAJ VITKO (MŠK KYSUCKÉ NOVÉ MESTO) 21:36 MIN.</b>
<b>2011</b>	<b>9,0 KM</b>	<b>THOMAS LOKOMWA (KEŇA) 27:32 MIN.</b>
<b>2012</b>	<b>9,0 KM</b>	<b>RICHARD VARGA (J&amp;T SPORT TEAM BRATISLAVA) 27:33 MIN.</b>
<b>2013</b>	<b>9,0 KM</b>	<b>IMRICH MAGYAR (LOKO TRANS ŠURANY/AC NOVÉ ZÁMKY) 28:48 MIN.</b>
<b>2014</b>	<b>10,0 KM</b>	<b>IMRICH MAGYAR (BMSC BRATISLAVA) 32:39 MIN.</b>
<b>2015</b>	<b>10,0 KM</b>	<b>JURAJ VITKO (MŠK KYSUCKÉ NOVÉ MESTO) 31:15 MIN.</b>
<b>2016</b>	<b>10,0 KM</b>	<b>JOZEF URBAN (TJ OBAL SERVIS KOŠICE) 30:22 MIN.</b>
<b>2017</b>	<b>10,0 KM</b>	<b>JOZEF URBAN (TJ OBAL SERVIS KOŠICE) 31:47 MIN.</b>
<b>2018</b>	<b>10,0 KM</b>	<b>TIBOR SAHAJDA (BMSC BRATISLAVA) 30:18 MIN.</b>



## GALÉRIA VÍTAZOV ŽENY

<b>2009</b>	<b>5,5 KM</b>	<b>DANA JANEČKOVÁ (AC NOVÉ ZÁMKY) 19:55,6 MIN.</b>
<b>2010</b>	<b>7,0 KM</b>	<b>DANA JANEČKOVÁ (AC NOVÉ ZÁMKY/ASICS SLOVAKIA) 25:17 MIN.</b>
<b>2011</b>	<b>9,0 KM</b>	<b>JOYCE KIPLIMOVÁ (KEŇA) 30:35 MIN.</b>
<b>2012</b>	<b>9,0 KM</b>	<b>LUCIA JANEČKOVÁ (AC NOVÉ ZÁMKY) 32:28 MIN.</b>
<b>2013</b>	<b>9,0 KM</b>	<b>PETRA FAŠUNGOVÁ (SPORTDIAG TEAM SENEC/VŠC DUKLA B. BYSTRICA) 32:04 MIN.</b>
<b>2014</b>	<b>10,0 KM</b>	<b>PETRA FAŠUNGOVÁ (VŠC DUKLA B. BYSTRICA) 36:10 MIN.</b>
<b>2015</b>	<b>10,0 KM</b>	<b>ZUZANA DURCOVÁ (TJ SPARTAK MYJAVA) 36:02 MIN.</b>
<b>2016</b>	<b>10,0 KM</b>	<b>JANA ÚRADNÍKOVÁ (TJ DRUŽBA PIEŠŤANY) 38:39 MIN.</b>
<b>2017</b>	<b>10,0 KM</b>	<b>NIKOLA ČORBOVÁ (BEHAME.SK) 37:28 MIN.</b>
<b>2018</b>	<b>10,0 KM</b>	<b>VERONIKA ZRASTAKOVÁ (ŠK ŠOG NITRA) 38:15 MIN.</b>

# „ZELENÉ“ AKTIVITY

## 11. TELEKOM NIGHT RUN

*To, že nám záleží na životnom prostredí a čistote bežeckých trás, po ktorých behávame, to už viete. V spolupráci s Telekomom sme sa rozhodli, že naša bežecká stopa bude čo najekologickejšia.*

*Na 11. ročníku Telekom Night Run vás čakajú tieto zelené novinky:*

- **ONLINE REGISTRÁCIA**  
už žiadne papierové prihlášky.
- **ZDRAVOTNÉ VYHLÁSENIE NA RECYKLOVATEĽNOM PAPIERI**  
pri prezentácii a prevzatí štartovej obálky nám zo zákona ostáva povinnosť ručného vypísania a podpísania zdravotného vyhlásenia, odpadá však podpisovanie vyhlásení na ochranu osobných údajov.
- **ONLINE INFORMÁCIE**  
o behu posielame prostredníctvom newslettera.
- **ONLINE VÝSLEDKY**  
už žiadna tlač výsledkových listín. Výsledky budú dostupné cez sms, ak bežec zadá pri registrácii svoje telefónne číslo, alebo na stránkach časomery.
- **ONLINE DIPLOM** na stiahnutie.
- **SEPAROVANIE ODPADU**  
na podujatí – v celej technickej zóne a na

centrálnom Námestí M. R. Štefánika budú na odpadky pripravené smetné nádoby na separovaný zber. Následne, vďaka spolupráci so spoločnosťou OLO (Odvoz a likvidácia odpadu), budú príslušné smetné nádoby odvezené na skládky podľa druhu odpadu.

- **ODPADKOVÉ ZÓNY NA TRATI A V CIEĽOVOM KORIDORE**  
za každou občerstvovacou stanicou na trati budú vytvorené viditeľne označené zóny na odpadky, aby sme znížili množstvo neporiadku v okolí trate. To isté platí aj pre zónu v cieľovom koridore.
- **POHÁRIKY Z RECYKLOVATEĽNÉHO PAPIERA**  
na občerstvovačke na trati nenájdete už žiadne plastové poháriky ani PET fľaše. Jediné PET fľaše a plechovky budú pre bežcov pripravené v cieľovej zóne.



## ▪ ELEKTROMOBILY

### AKO SPRIEVODNÉ VOZIDLÁ

záleží nám aj na čistote ovzdušia a tiež na intenzite hluku v nočných hodinách. Z tohto dôvodu využijeme ako sprievodné vozidlá elektromobily.

## ▪ BICYKLE PRE NAVIGÁTOROV

A ORGANIZÁTOROV na trati.

## ▪ ÚSCHOVŇA BICYKLOV

bežci majú možnosť prísť na nočný beh na bicykli alebo kolobežke a využiť stráženú úschovňu zadarmo.

## ▪ RECYKLOVATEĽNÁ OBÁLKA

so štartovým číslom – už žiadne štartové balíky v igelitkách. Štartové číslo vám odovzdáme v obálke z recyklovateľného papiera.

▪ **ŽIADNE LETÁKY** partnerov v štartových balíkoch – netvoríme zbytočný odpad a dôležité informácie o behu ako aj podporných aktivitách partnerov posielame už len online.

▪ **ŽIADNE DARČEKY** od partnerov zdravým darčekom pre každého účastníka bude zelené jablko, ktoré dostanú všetci účastníci na prezentácii. Zákazníci Telekomu si môžu v deň konania behu aktivovať **DENNÝ DÁTOVÝ BALÍČEK na 24 hodín zadarmo prostredníctvom Telekom aplikácie** (viac informácií nájdete priamo v registračnom formulári).

## ▪ ONLINE MAGAZÍN

netvoríme zbytočný odpad a preto aj Bratislava Marathon Team Magazine zverejňujeme len v jeho online podobe.

▪ **INFO LETÁKY Z RECYKLOVATEĽNÉHO PAPIERA** dopravné informácie k nočnému behu, ktoré budú distribuované obyvateľom Starého Mesta, budú tlačené na recyklovateľný papier.

## ▪ PLOGGING TRÉNINGY

záleží nám na životnom prostredí a zvlášť na čistote trás, kadiaľ behávame. Preto sme do Telekom bežeckých prípravných tréningov zaradili aj dva špeciálne Plogging tréningy, kedy si na danej trase nielen zabeháme, ale ju aj vyčistíme od množstva odpadkov.

## ▪ ZAHRIEVACIE PLÁŠTE V CIELI

ak sa po behu potrebujete zahriať, budú pre vás plášte pripravené na vyžiadanie. Paušálne ich už nerozdávame.

## ▪ POUŽITÉ REKLAMNÉ BANNERY

z reklamných bannerov, ktoré po behu už opätovne nevyužijeme, vyrobíme tašky a batohy. Takto aj nepotrebným veciam vdýchneme opäť nový život a prispějeme tak k udržateľnosti podujatia.

▪ **OFICIÁLNE TRIČKÁ** sú vyrobené z recyklovaných PET fliaš nakoľko recyklovaný polyester má **o 50%** nižšiu uhlíkovú stopu ako organická bavlna či polyester, **90%** nižšiu uhlíkovú stopu ako nylon, pri výrobe šetrí energiu **o 50%** a vodu **o 90%** oproti výrobe bežného polyesteru.

# TELEKOM NIGHT RUN

*Veríme, že týmito aktivitami potešíme aj vás ako účastníkov podujatia Telekom Night Run. Ak nám navyše pomôžete s rešpektovaním všetkých zelených výziev, prispejeme tak spoločne k bežeckému podujatiu, ktoré bude udržateľné a po ktorom neostanú v uliciach mesta kopy odpadkov.*

*Ďakujeme vám za účasť a za zodpovedné správanie sa voči životnému prostrediu :).*



*Nad podujatím Telekom Night Run prevzal záštitu minister životného prostredia SR pán László Sólymos.*



**MINISTERSTVO**

**ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

# **PLOGGING RUNS S BRATISLAVA MARATHON TEAM**



## **ČO JE PLOGGING?**

Plogging je kombinácia behu a zbierania odpadkov. Táto aktivita vznikla vo Švédsku v roku 2016. V roku 2018 sa povedomie o nej rozšírilo aj v ďalších krajinách. Okrem obyčajného behu umožňuje aj ďalšie pohyby, ako napríklad drepy, zhyby a rôzne naťahovanie svalstva. Zároveň pomáha vyčistiť prírodu a verejné priestranstvá od odpadkov, predovšetkým od plastov. Plogging je najrozšírenejší v jeho zakladateľskej zemi, vo Švédsku, ale aj v Európskych krajinách, v Austrálii či v USA.

## **PREČO PLOGGING S BRATISLAVA MARATHON TEAM?**

V Bratislava Marathon Team milujeme beh a Bratislavu. Radi beháme po bratislavských uliciach, cestách, chodníkoch a chodničkách, po hrádzi či len voľne v lese v prírode. Čoraz viac si všimáme do očí bijúce znečistenie povedľa bežeckých tratí a chodníkov. Nie je nám to jedno, tak isto ako mnohým z vás, a preto sme sa rozhodli, že sa v roku 2019 pokúsime opakovane počas roka pridať k miestam a mestám, kde ploggingové behanie aktívne vykonávajú.

## **1X PLOGGING RUN NA SLOVENSKU S BRATISLAVA MARATHON TEAM**

Rozhodli sme sa, že prvý PLOGGING RUN na Slovensku odštartujeme na jar, dva týždne pred 14. ročníkom ČSOB Bratislava Marathon. Trasou nám bola jedna z najobľúbenejších bežeckých častí a síce nábrežie Dunaja na petržalskej strane. Prišlo 25 dobrovoľníkov, s ktorými sme vyčistili úsek od Tyršovho nábrežia po južnú hranicu Petržalky.

V spolupráci s Mestom Bratislava, Bratislavskou organizáciou cestovného ruchu (BTB) a mestskou organizáciou Odvoz a likvidácia odpadu (OLO) sme mali pripravené všetko potrebné, tj. hygienické rukavice, vrecia na zber odpadkov, reflexné vesty na označenie dobrovoľníkov a samozrejme aj smetné zberné auto, ktoré vyzbierané smeti pozvážalo a zozbieralo.

## **DVA ŠPECIÁLNE PLOGGING RUNY V RÁMCI TELEKOM PRÍPRAVNÝCH BEŽECKÝCH TRÉNINGOV**

Ďalšie PLOGGING RUNY na seba nenechali dlho čakať. V rámci bežeckej prípravy na 11. ročník Telekom Night Run sme zaradili do programu hneď dva špeciálne „ploggingové tréningy“. V júni sme vyčistili bežeckú trasu v Horskom parku a v auguste sa po nás skvela čistotou trať od Magio pláže po hranicu Berg.

Veríme, že to neboli posledné PLOGGING RUNY v našej rézii a nasledovať budú ďalšie. Rovnako dôležitá nielen pre nás, ako aj pre spoločnosť Telekom, je edukácia bežcov v oblasti životného prostredia, aby sme si v budúcnosti užívali beh po čistých trasách bez zastavovania sa pri zbieraní odhodnotených odpadkov.

**PLOGGING RUN RUČÍ ZA VÝBORNÝ  
POCIT NIENEN Z ČISTEJ HLAVY  
ZO ŠPORTOVEJ AKTIVITY  
ALE AJ Z ČISTEJ TRATE,  
KTORÚ PO SEBE ZANECHÁME.**



# **11. TELEKOM NIGHT RUN**

## **BEŽECKÉ TRÉNINGY 2019**

*Všetci tí, ktorí sa rozhodli postaviť sa na štart jedenásteho nočného behu, mali jedinečnú možnosť využiť šancu trénovať zadarmo s kvalifikovanými trénermi a navyše aj s odmenou.*

Bežeckou prípravou sa v Bratislava Marathon Team a v Telekom snažíme namotivovať bežcov k zdravšiemu životnému štýlu aj im pomôcť získať lepšiu kondičku, či neustále v behu napredovať a posúvať ďalej ich limity. V neposlednom rade samozrejme chceme, aby si všetci naši noční bežci septembrový Telekom Night Run užili ako hviezdy s úsmevom na perách.

Od 19. júna 2019 sme sa pravidelne každú stredu stretávali, aby sme o 19.00 hod. vybehli do ulíc a okolia večernej Bratislavy. Motiváciou bolo tak zlepšenie sa v bežeckej technike a v samotnom behu, ako aj získanie parádnych bežeckých magentových ponožiek od Telekomu. Na záverečnom tréningu čaká tých, ktorí absolvovali 4 vybrané súťažné tréningy so štartom v predajniach Telekom a na jednom z dvoch „Plogging Run“ tréningov, záverečné žrebovanie o športové hodinky. Výherkyňa sa môže tešiť na dámske športové hodinky Samsung Galaxy Watch 42mm, midnight black. A na jedného šťastného bežca čakajú pánske športové hodinky Samsung Galaxy Watch 46 mm, silver.





## **KDE VŠADE SME TRÉNOVALI:**

01. tréning: 19.06. Magio pláž – Hrad – Magio pláž
02. tréning: 26.06. Magio pláž – Horský park – Magio pláž – PLOGGING RUN č.1
03. tréning: 03.07. Magio pláž – Slavín – Magio pláž
04. tréning: 10.07. Magio pláž – Sad Janka Kráľa
05. tréning: 17.07. Magio pláž – Prezidentský palác – Magio pláž
06. tréning: 24.07. Predajňa Telekom v OC Polus - Kuchajda
07. tréning: 31.07. Magio pláž – Medická záhrada – Magio pláž
08. tréning: 07.08. Magio pláž – Slnčnice – Magio pláž
09. tréning: 14.08. Predajňa Telekom v OC Aupark - Mosty
10. tréning: 21.08. Magio pláž – Prístavný most – Starý most – Magio pláž
11. tréning: 28.08. Magio pláž – Berg – Magio pláž – PLOGGING RUN č.2
12. tréning: 04.09. Predajňa Telekom v OC Europea – **trasa 11. Telekom Night Run 2019**

# 11. TELEKOM NIGHT RUN BEŽECKÉ TRÉNINGY 2019

Samozrejme aj pri prípravných tréningoch sme dbali na ekologický koncept celého 11. ročníka Telekom Night Run 2019. Bolo pre nás dôležité produkovať čo najmenej odpadu, preto registrácia prebiehala výlučne elektronicky pred každým tréningom u trénera skupiny.

## Výhody behania v skupine s trénerom

- odborný dohľad trénera
- osvojenie si správnych pohybových návykov
- motivácia
- predídenie stagnácii v behu
- zlepšovanie kondície
- nové priateľstvá

**TELEKOM**  
**NIGHT**  
**RUN**



# BEŽECKÉ LOKALITY, KTORÉ SME NAVŠTÍVILI POČAS PRÍPRAVY

**voľný beh** – ide o súvislý, ale aj nesúvislý beh vo veľmi nízkej intenzite s jemným zadýchaním. Počas tohto behu by jednotlivec mal vedieť plynulo konverzovať s okolím a po behu by mal ostať pocit radosti, sviežosti a dobrého pocitu z behu, nie pocit únavy a vyčerpania

**intervalový (úsekový) tréning** – opakovanie kratších úsekov (do 1000 m) vo vysokej intenzite, ktoré sa striedajú voľným tempom alebo úplne pasívnym oddychom. Ide o najnáročnejší a najlepší spôsob zvýšenia výkonnosti

**tempový beh (tempáč)** – súvislý beh vopred určeným tempom, resp. s pravidelným zrýchľovaním tempa na jednotlivých úsekoch behu

**fartlek** – dlhý súvislý beh s vopred neurčenou dĺžkou, neurčeným tempom, s cieľom striedania fáz nízkej a vysokej intenzity podľa pocitov a aktuálnej nálady

**rovinky** – súčasť každej rozcvičky, krátke úseky do 120 m, behané v strednej intenzite (max 80 %) s dôrazom na techniku, ktoré slúžia na rozhábanie a rozbehanie sa



# HORSKÝ PARK



Na jednom z prvých tréningov na 11. Telekom Night Run sme vybehli do jediného lesného prostredia v centre zastavanej Bratislavy, do Horského parku. Pre bežcov park ponúka širokú možnosť tratí v rôznych kombináciách a dĺžkach s členitým profilom. Trasy sú mierne náročné s krátkymi kopcami. V bežeckom prostredí je Horský park známy svojimi schodmi, ktoré dozaista preveria kondíciu a pripravenosť každého jedného človeka.



## Príklady tréningov v Horskom parku:

- volný beh v mierne členitom teréne
- fartlekový beh
- výbehy do kopca – rozvoj sily, dynamiky a kondície
- výbehy do schodov – rozvoj vytrvalosti, sily, rýchlosti a dynamiky

# SAD JANKA KRÁĽA

Štvrtý z našich Telekom tréningov sme absolvovali v Sade Janka Kráľa. Sad sa nachádza na Petržalskej strane Bratislavy, za obchodným centrom Aupark. V sade sa nachádza spleť rôznych bežeckých trás v rôznych dĺžkach od 500m až po 2 kilometre, ktoré sú vhodné pre tréningy od stredne dlhých úsekov, cez kilometrové úseky, až po dlhé tempové behy do 10 km.

## Príklady tréningov v Sade Janka Kráľa:

- stredné až dlhé intervaly od 500 m až po 2 km
- tempové behy – súvislý beh, s vopred určeným tempom od 2 km až po 10 km
- fartlek
- na trávinatej ploche možný rozvoj techniky, sily, rýchlosti a dynamiky prostredníctvom bežeckej abecedy, behaním krátkych šprintov do 100 metrov a rôznymi poskokovými cvičeniami (striedavé poskoky na pravej a ľavej nohe, jelenie skoky, výpady, drepy, výskoky z drepu, atď....)



# BRATISLAVSKÉ JAZERO KUHAJDA

V rámci našej prípravy na 11. Telekom Night Run 2019 sme navštívili jednu z najobľúbenejších lokalít bratislavských bežcov – jazero Kuchajda, neďaleko nákupného centra. Jazero sa nachádza v mestskej časti Nové Mesto a jedno kolo okolo jazera meria približne 1600 m. Jazero okrem okruhu okolo jazera ponúka aj ďalšie športové možnosti na tréning, ktoré sme aj my využili počas nášho tréningu a zamerali sme sa na rozvoj bežeckej techniky, rýchlosti, dynamiky a všeobecnej vytrvalosti.

## Príklady tréningov na Kuchajde:

- volný beh na rovine vo vzdialenosti od 3 km až po 16 km
- tempové behy od 5 km až po 16 km
- fartleky – vzdialenosť, rýchlosť a striedanie rýchlych a pomalých úsekov (dĺžok) podľa nálady, chuti a aktuálnych podmienok
- intervalový tréning – v dĺžkach 1600 m a 3200 m
- prípadne voľné trávnaté plochy využiť na tréning a rozvoj bežeckej techniky cez bežeckú abecedu, rozvoj dynamiky behaním krátkych vzdialeností s minimálnym úsilím a dôrazom na techniku, rozvoj sily s použitím vlastnej hmotnosti



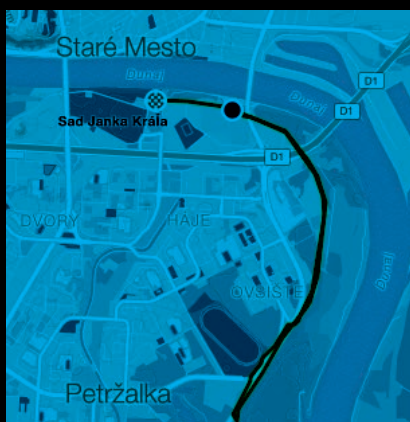
# BRATISLAVSKÁ HRÁDZA

BERG, MOSTY < TYRŠOVO NÁBREŽIE > SLNEČNICE

Bratislavská hrádza je najtradičnejšie miesto pre bežcov v Bratislave. Profil je jednoduchý a rovinný. Človek si môže vybrať z viacerých smerov, na ktoré sa možno vydať. Z Tyršovho nábrežia sa dá beh nasmerovať na hraničný prechod Berg, či pokračovať ďalej až do Rakúska. Taktiež je možné bežať okruh na Most Lafranconi, cez most po nábreží a späť cez Most SNP, prípadne Starý most na Tyršovo nábrežie. Veľmi obľúbená trasa bežcov je na opačnú stranu - smerom na Slnečnice, resp. Čunovo. Ďalšou možnosťou je prebeh bratislavských mostov. V letných mesiacoch pri dlhších výbehoch odporúčame zobrať si so sebou malú fľašku vody, lebo na týchto tratiach veľa tieňa nenájdete.

## Ide o pomerne jednoduchý profil, na ktorom je možné uskutočniť:

- voľný beh vo vzdialenosti od 5 km až po 35 km
- tempové behy od 5 km až po 20 km a viac
- fartleky – vzdialenosť, rýchlosť a striedanie rýchlych a pomalých úsekov (dĺžok) podľa nálady, chuti a aktuálnych podmienok
- výbehy do kopcov na lávke Prístavného mosta



# NAŠI VERNÍ

Ani tento rok nezabúdame na našich verných bežcov.

**Všetci, ktorí absolvovali desať nočných behov, dostanú bezplatné štartovné a účastnícke tričko k tomu.**

**Bežci, ktorí sa zúčastnili deviatich ročníkov podujatia, získajú od organizátora bezplatné štartovné. Tešiť sa naň môžu títo:**

## Absolvovali všetkých 10 nočných behov

HANCKOVÁ Marta	OVCARČÍK Ján
BELLUŠ Martin	SLOVÁK Vladimír
DIOSSY Norbert	ŠOUC Miroslav
GABRIS Peter	ŠVEC Juraj
KOPECSNI Roland	TVRDOŇ Ľubomír
KRAJÍČEK Michal	ZAJAC Dušan
KRALIK Marek	ZELENAY Peter
KUNIK Miroslav	

## Absolvovali 9 nočných behov

AUGUSTOVIČ Branislav	JAKAB Rastislav
BÉREŠ Stanislav	KĽUŠKOVÁ Monika
BREZOVSKY Pavol	KMEŤ Tomáš
DAFČÍK Miroslav	KOLENIC Peter
DOROZLO Jozef	KOVÁCS Eduard
FEGYVERES Juraj	KRAMPL Marian
FEKETE Imrich	KROČKA René
GAJDOŠ Gabriel	KUPEC Pavol
GAPLOVSKÝ Michal	LAKOMÝ Miroslav
GÁŽIOVÁ Jana	NOVÁKOVÁ Rozália
GECÍK Karol	ORSAGOVA Dana
HORNÁK Peter	PAŠUTH Peter
HRAŠKO Pavel	POLERECKY Jan



Lubomír Tvrdoň

PULLMAN Ivan
SEJNA Alexander
SLIVOVÁ Gabriela
ŠRÁMEK Vladimír
VALENT Rene

# ĎAKUJEME

# BEŽECKÍ VODIČI

Smelo sa k nim pridajte, pomôžu vám udržať tempo a takisto v ťažkej chvíli podržia a motivujú. Ich najväčšou odmenou bude vaša radosť v cieľi.

Ani tento rok vás na trati nenecháme v „štichu“.

Okrem parádnej bubnovej show, ktorá vás naladí na správny bežecký rytmus a občerstvovacích staníc, ktoré vás budú čakať s osviežujúcou vodou na 5,5 kilometri, máme pre vás aj nežistnú pomoc našich vodičov. Stačí si vybrať čas, na ktorý ste trénovali alebo ktorý si želáte zabehnúť a vyhľadať si ich v štartovom koridore. Pred štartom vám ich predstavíme a spoznáte ich aj podľa vlajky, na ktorej budú mať uvedený čas, na ktorý pobežia.

**4:00 - Matúš Vicen**

**4:00 - Juraj Polák**

**4:30 - Ľubomír Tvrdoň**

**4:30 - Matuš Kovalčík**

**5:00 - Lukáš Kaňo**

**5:00 - Peter Majtáz**

**5:30 - Ján Kýška**

**5:30 - Mária Neradová**

**6:00 - Martina Požgajová**

**6:00 - Roman Ďuris**

**6:00 - Martina Diviaková**

**6:30 - Marek Fábry**

**6:30 - Michal Sadovský**



# ZÁBAVA – NOVINKY – INFORMÁCIE

## NABEHNI NA SPRÁVNY RYTMUS

O správne bežecké tempo a tvoj parádny čas na 11. ročníku Telekom Night Run sa postará jedinečné zoskupenie bubnov v podaní Campana Batucada, Jamadan African Drum show, Abadá Capoeira a bubnová škola Rytmika s doprovodom saxofonistky Saxany Sapietovej. Ak nepobežíš, príď aspoň povzbudiť svojich kamarátov a známych alebo si len vychutnať túto jedinečnú bubnovú show, ktorá bude na štyroch miestach na trati ako aj v cieľovej rovinke.

### AŽ KEĎ SA ZOTMIE, VIDNO HVIEZDY

Príď zažiť si Telekom Night Run, kde #ničlejenomozne

TELEKOM  
NIGHT  
RUN



ŠTARTOVNÉ  
ZADARMO PRE  
NEPOČUJÚCICH  
A ZTP SO  
SPRACOVOM

### ŠTARTOVNÉ ZADARMO PRE NEPOČUJÚCICH A ZDRAVOTNE ZNEVÝHODNENÝCH

Športovec musí pri výkone prekonávať veľa prekážok. Preto sme sa rozhodli, že pomôžeme tým, čo ich v živote musia prekonávať o niečo viac. Všetci nepočujúci, hendikepovaní športovci na vozíčkoch s doprovodom a bežci so ZŤP preukazom, ktorí nás kontaktujú na [registracia@becool.sk](mailto:registracia@becool.sk) majú štartovné zadarmo. Pre nepočujúcich bude na štarte tlmočník, ktorý im posunkovou rečou podá všetky potrebné informácie.

### DAJME VECIAM DRUHÝ DYCH

Na 11. Telekom Night Run zbierame staré športové oblečenie a obuv, ktoré sa však dá ešte využiť a je škoda ho nechať zapadnúť prachom. Na registrácii budú pripravené označené nádoby, kde môžu záujemcovia priniesť čisté a stále „fit“ veci bez poškodení a tak im dať „druhý dych“. Potešia malých či veľkých športovcov, ktorí nemajú možnosť športovať v kvalitnom vybavení, ale šport je ich vášeň a pre mnohých aj únikom z ich neľahkého života.

### DAJME VECIAM DRUHÝ DYCH



TELEKOM  
NIGHT  
RUN



## MOBILNÁ APLIKÁCIA

Mať všetky informácie pod kontrolou, vedieť, kde sa váš bežec na trati nachádza, nezmeškať ho na odovzdávke či v cieľi a dovedy si čítať Bratislava Marathon Team Magazine nikdy nebolo jednoduchšie. Mobilnú aplikáciu Telekom Night Run si pohodlne stiahnete v Google Play alebo Apple Store.



## DÁTOVÝ BALÍČEK OD TELEKOMU PRE BEŽCOV NA CELÝ DEŇ ZADARMO

Všetci bežci, ktorí majú od spoločnosti Slovak Telekom, a.s. niektorý z paušálov ÁNO, Happy, Bez záväzkov alebo kartu na kredit Easy, získavajú jednorazový neobmedzený dátový balíček s platnosťou na jeden deň (24 hodín od doručenia potvrdzujúcej SMS o jeho aktivácii) zadarmo.

Tento benefit si môžu aktivovať v deň konania Telekom Night Run t.j. 07.09.2019 v Telekom aplikácii, ktorú si stiahnu z Google Play alebo Apple Store.

Jednorazový neobmedzený dátový balíček je možné využiť len v mobilnej sieti spoločnosti Slovak Telekom, a.s. na území SR.

Aktivácia balíka je možná do 07.09.2019 do 24:00 hod.

## NOVÉ LOGO

Logo nočného behu dostalo k 11. narodeninám nový dizajn, ktorý mu veľmi pristane :)





# NAJŤAŽŠÍCH 400 METROV V ŽIVOTE ŠTRBSKÉ PLESO

WWW.REDBULL.SK/400



## ČO JE TO RED BULL 400

Red Bull 400 je svetová séria najťažších behov na strmých skokanských mostíkoch. Lokality, v ktorých sa preteky organizujú, podliehajú jedinému pravidlu - „štyristovka“ sa môže uskutočniť iba na kopcoch určených k zoskokom na lyžiach alebo na samotných výškových skokanských mostíkoch. V roku 2018 sa premiérovu podarilo preteky priniesť aj do Vysokých Tatier na Štrbské Pleso, na mostík K-120 (po novom HS 136). A tento rok sme ich organizačne zastrešili opäť.



## VÍTAZI

Neuveriteľné výkony, zaťaté zuby a dych berúce odhodlanie predviedlo na druhom ročníku Red Bull 400 viac ako 1000 účastníkov. Brutálna 400-metrová trasa so 140-metrovým prevýšením a blatovým povrchom však nikoho neodradila a na trati padali rekordy. Najlepším časom v ženskej kategórii bodovala Slovenka Martina Bellušová (4:52,9 min.). V mužskej kategórii všetkých súperov vo finále predbehol český bežec Tomáš Maceček (3:38,2 min.), ktorý zároveň stanovil aj nový rekord na Štrbskom Plese.

Pre Tomáša Macečka to bola celková štvrtá účasť na Red Bull 400, minulý rok skončil v Tatrách druhý a tento rok si už prišiel po svoje prvé víťazstvo: „Dnes mi to sadlo! Aj keď sa mi pred pretekmi do toho veľmi nechcelo. Je to skvelý pocit byť na stupienku víťazov. A bol to skvelý pocit byť hore vo finále prvý.“ Martina Bellušová sa na preteky registrovala iba v piatok, takže jej účasť bola spontánna: „Mám rada beh do vrchu, ide mi to s prevýšením lepšie ako na rovine. Toto vyzeralo ako niečo pre mňa. Ale to, že skončím na prvom mieste, to by sa mi ani neprisnilo!“

ZDROJ: TLAČOVÁ SPRÁVA RED BULL





## 400 METROV - 1000 PRÍBEHOV

Na Štrbskom Plese sa stretli účastníci z celého Slovenska, ale aj z Česka, Maďarska, Poľska, Srbska, Holandska a Veľkej Británie. Muži, ženy, štafety. Tatranskú výzvu si po prvýkrát vyskúšal aj slovenský dakarista Štefan Svitko. Strmú trať skokanského mostíka si vybehol ako jednotlivec, ale aj v štafete s kamarátmi - jazdcami, s ktorými skončili na celkovom druhom mieste: „Týchto 400 metrov bolo asi najťažších v mojom živote! Ale musím povedať, že som so 43. miestom spokojný. Rovnako sme s chalanmi spokojní aj so štafetou, ale hlavne prekvapení! Nečakali sme to, mysleli sme, že budeme štvrtí alebo tretí,“ zhodnotil jeho premiéru na behu Štefan.

Na trati si účastníci aj diváci užili aj trocha romantiky, kedy boli svedkami zásnub dvojice na vrchole mostíka, ktorá sa na týchto pretekoch stretla minulý rok. A prekvapili aj frajeri mostíka, medzi ktorých rozhodne patril hasič Milan Vyhlídala. Ten si takmer celú dĺžku vybehol s 21 kg výstrojom. A ďalší, ktorý si vyslúžil obdiv, bol Peter Imrich. Ten bol najstarším - 69-ročným účastníkom pretekov. Na Štrbské Pleso prišiel v sobotu ráno bez toho, že by plánoval účasť. Zaregistroval sa priamo na mieste a svojich 400 metrov vybehol za 8 minút!

Preteky Red Bull 400 potvrdili svoju náročnosť a strmosť. Vysoké Tatry zase ukázali nevysspyateľnosť počasia, ktoré sa dokáže zmeniť niekoľkokrát v priebehu dňa. A účastníci, tí dokázali, že trať vedúcu na veľký skokanský mostík si môžete odbehnúť v rekordnom čase, s extra ťažkým výstrojom a v akomkoľvek veku.



**ČSOB**  
BRATISLAVA  
MARATHON

**04. - 05. APRÍL 2020**

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

**REGISTRÁCIA OD 01. 10. 2019**

**bratislavamarathon.com**



**ročník**

**ABBOTT  
WORLD  
MARATHON  
MAJORS**

万达 WANDA AGE GROUP  
QUALIFIER





## ČSOB ZIMNÁ SÉRIA 2019/2020

*Oblíbené zimné preteky už po ôsmykrát preveria vašu kondíciu a pomôžu vám v príprave na samotný jarný ČSOB Bratislava Marathon 2020. Veríme, že sa spolu stretneme na väčšine pretekov*

### **09.11.2019 – Beh okolo Slovnaftu**

ČSOB Zimnú Sériu otvoríme v novembri „špecialitkou“ v podobe pretekov cez areál Slovnaftu. Na 59. narodeniny sa rozhodol sprístupniť bežcom nevýrobnú časť areálu rafinérie Slovnaft v podobe viac ako dvojkilometrového úseku. Okrem nej účastníci pretekov pobežia po hrádzi, lesnej a asfaltovej ceste. Ako odmena ich bude čakať jedinečná medaila.

# ČSOB ZIMNÁ SÉRIA 2019/2020

## 07.12.2019 – Dúbravka

Minulý rok novinka, tento ročník „Čerešnička“. Dúbravka po svojej parádne zvládnutej premiére má slušnú šancu stať sa legendárnou aj vďaka „kopčeku“ za luventou. Mierne členitý terén, zaujímavý päť-kilometrový okruh, kombinujúci beh cez park s prebehom pod lesom absolvujú „desiatkári“ dvakrát, čo robí tieto preteky divácky veľmi atraktívnymi.

## 11.01.2020 – Železná studienka

Železná studienka, ako obľúbená „lesná“ bežecká lokalita bratislavských bežcov, bude tretou zastávkou ČSOB Zimnej Sériie. Pripravená je prírodná trať so štartom a cieľom v amfiteátri.

## 08.02.2020 – Petržalka

Petržalské preteky získali titul „najrýchlejšie“, a to oprávnene. Rovinatý a väčšinou asfaltový povrch trate z nich robí tú najlepšiu výzvu pre bežcov na lámanie ich osobných rekordov. Beží sa popri Chorvátskom ramene, po petržalskej hrádzi, cez lesík medzi Malým a Veľkým Draždiakom, pričom štart aj cieľ je pred klinikou Medissimo pri Draždiaku.

## 07.03.2020 – Eurovea

Posledné preteky ČSOB Zimnej Sériie sa už právom prezývajú „El Clásico“. Dunaj, jeho nábrežie, mosty a už príjemné jarné teploty, ideálne na beh, pravidelne prilákajú množstvo domácich, ale aj tých zahraničných účastníkov.

## Nezabúdame ani na deti

*Tie štartujú na jednotlivých pretekoch na troch tratiach s dĺžkami 300 m / 600 m / 800 m podľa vekovej kategórie.*

Medailu získa každý účastník v detskej aj dospeljej kategórii, ktorý absolvuje aspoň štyri preteky, bez ohľadu na vzdialenosť. Medaile sa odovzdávajú v cieľi na záverečných pretekoch v Eurovea.

Celkové výsledky s oceňovaním víťazov sú na programe v sobotu 04.04.2020 v rámci programu na ČSOB Bratislava Marathon 2020.

# **PRIPRAV SA NA 15. ČSOB BRATISLAVA MARATHON ZIMNÉ HALOVÉ BEŽECKÉ TRÉNINGY**

*Od piatku 1. novembra 2019 štartujeme aj túto zimu 4-mesačnú bežeckú prípravu na už jubilejný 15. ročník ČSOB BRATISLAVA MARATHON 2020 (05.04.2020) a jeho sprievodné disciplíny.*

Tréningy sú určené pre bežcov všetkých výkonnostných kategórií. Na prvom tréningu budete rozdelení do skupín podľa zamerania vašej prípravy, pričom každá skupina bude mať svojho trénera. Tréningový plán na celé obdobie je systematicky nastavený pre jednotlivé skupiny bežcov podľa toho, na akú vzdialenosť sa pripravujú.

**CENNÍK BEŽECKÝCH  
TRÉNINGOV 128,- EUR  
za 32 TRÉNINGOV**

- 1. skupina – utorok 19:00 – 20:30 a piatok 18:00 – 19:30**
- 2. skupina – streda 19:00 – 20:30 a piatok 19:30 – 21:00**

SPOLU 16 TÝŽDŇOV PRÍPRAVY / 4 BEŽECKÍ TRÉNERI / BEŽECKÁ DRÁHA HALY ELÁN  
PORADENSTVO / ŠATNE / SPRCHY / SÚŤAŽE a ŠPECIÁLNE TÉMATICKÉ TRÉNINGY  
2 TRÉNINGOVÉ SKUPINY – MAXIMÁLNY POČET NA SKUPINU JE 100 BEŽCOV

## **OKREM ZAUJÍMAVÝCH TRÉNINGOV VÁS TÚTO ZIMU ČAKÁ ...**

- Komunikácia a vzájomná interakcia trénerov s bežcami cez FB skupinu – získať informácie tak môžete nielen počas tréningov, ale aj o on-line počas týždňa;
- Pravidelné súťaže o štartovné na 15. ročník ČSOB Bratislava Marathon;
- Spoločné víkendové extra tréningy mimo haly v bratislavských lokalitách zamerané hlavne pre bežcov pripravujúcich sa na maratón a polmaratón;

- Oceňovanie jednotlivcov na záver halových tréningov;
- Výhodnejšie štartovné na ČSOB Zimnú sériu 2020;
- Vytvorenie komunity prostredníctvom aplikácie STRAVA, sledovanie vlastného a skupinového progresu;
- Tvorba tematických výziev prostredníctvom aplikácie STRAVA a následné vyhodnotenie víťazov;
- Raz mesačne špeciálny tréning o zaujímavé športové vecné ceny;

## DETSKÉ TRÉNINGY

- zaujímavým benefitom sú bezplatné piatkové atletické tréningy pre deti trénujúcich rodičov. Viesť ich bude certifikovaný tréner detskej atletiky Tomáš Willwéber. Stačí, ak svoje dieťa nahlásite deň vopred na [tomas@becool.sk](mailto:tomas@becool.sk).

**Registrácia sa spúšťa 01.09.2019.**

**Sledujte FB/IB Bratislava Marathon a [www.bratislavamarathon.com](http://www.bratislavamarathon.com)**

## ZIMNÉ HALOVÉ TRÉNINGY s Bratislava Marathon Team

- 16 TÝŽDŇOV SYSTEMATICKEJ BEŽECKEJ PRÍPRAVY
- 4 CERTIFIKOVANÍ TRÉNERI
- PORADENSTVO / ŠATNE / SPRCHY
- BEŽECKÁ DRÁHA HALY ELÁN

**2 TRÉNINGOVÉ SKUPINY – MAXIMÁLNY POČET  
NA SKUPINU JE 100 BEŽCOV**

1. skupina – utorok 19:00 – 20:30 a piatok 18:00 – 19:30
2. skupina – streda 19:00 – 20:30 a piatok 19:30 – 21:00

Súťaž, motivačné aktivity, výzvy,  
extra outdoor tréningy a ešte oveľa viac...

Priprav sa s nami na





# **NO FINISH LINE V RÉŽII BRATISLAVA MARATHON TEAM UŽ AJ NA SLOVENSKU**

*Miesto: Dvořákovo nábrežie, Bratislava*

*Čas podujatia: 09.10.2019 od 12:00 hod. – 13.10.2019 do 18:00 hod.*



*Jedinečné charitatívne a humanitné bežecké podujatie Monackého kniežatstva bude mať na Slovensku svoju premiéru už túto jeseň. Ako vzniklo a ako bude prebiehať informuje riaditeľ Bratislava Marathon Team, Peter Pukalovič.*

## **ČO JE PODUJATIE NO FINISH LINE?**

Keďže polovica detí nemá detstvo, prístup k zdravotným ani sociálnym službám, v roku 1999 sa Monacká obchodná komora rozhodla podporiť myšlienku bežeckého podujatia NO FINISH LINE. Po dvoch úspešných edíciách, bola v roku 2001 vytvorená asociácia „Children&Future“, ktorá okrem iného vypláca výnos z NO FINISH LINE behov projektom, ktoré podporujú znevýhodnené deti. NO FINISH LINE je pod patronátom jeho veličenstva Princa Alberta II, ktorý tento beh podporuje od jeho prvej edície. A nám je veľkou cťou, že ho budeme môcť privítať aj u nás na Slovensku.

## AKO NO FINISH LINE PREBIEHA?

Princíp je veľmi jednoduchý a prístupný pre všetkých. Stačí prísť na Dvořákovo nábřeží a prebehnúť alebo prejsť po okruhu, ktorý má 1500 metrov a bude otvorený 24hod. denne po dobu 5 dní. Prejsť/prebehnúť sa dá toľkokrát, koľkokrát sa bežcom chce a toľko kilometrov, koľko zvládnu.

Vďaka registráciám, darcom a sponzorom venuje nadácia Children & Future Bratislava za každý zabehnutý kilometer 1 € na Detskú fakultnú nemocnicu s poliklinikou (DFNsP) na Kramároch.

## PRE KOHO JE PODUJATIE URČENÉ?

Pre úplne všetkých, bez obmedzenia veku (do 18 rokov dáva súhlas na účasť na podujatí zákonný zástupca dieťaťa), pohlavia či výkonu. Účastníci môžu slobodne prísť sami alebo s príbuznými, deťmi, priateľmi, domácim zvieratkom, ako súčasť firemného tímu alebo ako súťažiaci v rámci školskej triedy.

## BUDETE BEŽAŤ AJ VY?

*Okruh si prebehnem nielen ja, ale aj moja rodina a priatelia. A podľa aktuálnych informácií, aj samotný Princ Albert II má už pripravené svoje bežecké tenisky.*

**Všetko o projekte NO FINISH LINE, ako aj REGISTRÁCIU nájdete na [www.nofinishline.sk](http://www.nofinishline.sk).**





# MILUJEME ŠPORT

Výsledkový servis

Videá a fotky

Priame prenosy

Prinášame nielen aktuálny kompletný výsledkový servis, priame prenosy, videá a fotky, ale aj zábavný a šteklivý obsah zo športu a jeho zákulisia.

Šport24sk



# ZIMNÁ SEZÓNA DETSKEJ ATLETIKY JE TU!

- SPAJKYHO KRAJSKÝ POHÁR
- DETSKÝ ŠTAFETOVÝ KROS



**PRIDAJ SA K NÁM A UKÁŽ ČO JE V TEBE**



GENERÁLNY PARTNER SLOVENSKÉHO ATLETICKÉHO ZVÁZU

[WWW.DETSKAATLETIKA.SK](http://WWW.DETSKAATLETIKA.SK)





# VĎAKA VÁM SME NAJLEPŠÍ

V POMERE CENY A KVALITY V KATEGÓRII  
ČERSTVÉHO OVOCIA A ZELENINY

Ďakujeme za vaše hlasy v prestížnej spotrebiteľskej ankete BestBuy Award 2019/2020

**BILLA**



trentino  
eventi  
Società Sportiva Dilettantistica

NORTH LAKE  
**GARDA**  
TRENTINO ITALY

TRENTINO

10.11.2019

RIVA DEL GARDA  
TRENTINO - ITALY

21K / 10K / KIDS

18<sup>a</sup> Half  
Marathon  
Garda Trentino

trentinoeventi.it



#gardatrentinohalfmarathon

**DRAVÝ,  
RÝCHLÝ,  
MODERNÝ**

**NOVÝ  
INTERNETBANKING**



**MOJA.CSOB.SK**



  
**CSOB**  
PRE VÁS OSOBNĚ



SLOVENSKÝ  
OLYMPIJSKÝ  
A ŠPORTOVÝ  
VÝBOR

# SPORT (R)EVOLUTION 2019

18. SEPTEMBER 2019  
REFINERY GALLERY, BRATISLAVA

SPORT (R)EVOLUTION  
JE KONFERENCIA NABITÁ ŠPORTOM  
A VŠETKÝM, ČO SA ŠPORTU TÝKA.

EXKLUZÍVNY



GENERALNI



HLAVNI PARTNERI



PARTNERI



MEDIÁLNI PARTNERI



# BEHAJTE S NAJLEPŠÍM ČASOM

Dobehnite si pre nové smart hodinky za špeciálnu zvýhodnenú cenu a pripravte sa na **Telekom Night Run s ukázkovým časom.**

Akcia na zvýhodnenú cenu platí len **od 9. 8. 2019 do 13. 9. 2019.**

Viac informácií o ponuke získate v najbližšom Telekom Centre.



**XIAOMI**  
Amazfit Bit Black



**SAMSUNG GALAXY**  
Watch Active



**SAMSUNG GALAXY**  
Watch 46mm



**SAMSUNG GALAXY**  
Watch 42mm



**ZAŽÍME TO SPOLU**

Ponuka platí len pre vybrané modely Xiaomi Amazfit Bit Black, Samsung Galaxy Watch Active, Samsung Galaxy Watch 46 mm a Samsung Galaxy Watch 42mm.





generálny partner



hlavní partneri



auto partner



top partner



technický partner



partneri



hlavný mediálny partner



mediálni partneri



s podporou



organizátor



## BE COOL SPORT MAGAZINE

6. ročník, rok: 2019, číslo: 2  
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.

### NÁKLAD:

8.000 výtlačkov

### REGISTRÁCIA:

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