



Be cool  
SPORT

MAGAZINE

2020

ČSOB BRATISLAVA MARATHON



BRATISLAVA  
MARATHON





# AudioTrek

Váš osobný horský sprievodca



# BRATISLAVA MARATHON

## Daniel Kollár

**predseda predstavenstva a generálny riaditeľ ČSOB**

Vážení priaznivci behu,

15. ročník ČSOB Bratislava Marathon mal byť iný. Tešili sme sa na početnú účasť bežcov všetkých vekových kategórií, na tradične fascinujúcu atmosféru v areáli podujatia, úžasnú energiu a v neposlednom rade na ten dobrý pocit z vlastného bežeckého výkonu. Skrátka, tešili sme sa na všetko to, čo neodmysliteľne patrí k obľúbenému bratislavskému maratónu, ktorého hrdým generálnym partnerom je ČSOB už po trinásty rok. Ako iste viete, pretrvávajúca vážna epidemiologická situácia to zariadila inak. V takýchto chvíľach je však pre nás prioritou zdravie a prevencia. Nielen bežcov ale aj nešportových návštevníkov podujatia. A preto sme spolu s organizátormi podujatia našli riešenie, ako uskutočniť podujatie tak, aby sme čo najviac eliminovali aktuálne zdravotné riziká. Budem rád, ak zostanete verní ČSOB Bratislava Marathon a zúčastníte saho tentokrát **virtuálne**, pretože aj takouto formou sa dá všetko dobehnúť.



**ČSOB**  
BRATISLAVA  
MARATHON



15. ročník

# Jozef Pukalovič

riaditeľ a predseda organizačného výboru podujatia  
ČSOB Bratislava Marathon

Tak nakoniec predsa len pobežíme virtuálne. Nevadí. Život ide ďalej a my sa už teraz tešíme na ďalší klasický ročník nášho ČSOB Bratislava marathon v roku 2021. Zažívame zvláštny rok plný paradoxov. V marci sme museli presunúť podujatie pri začiatku šírenia epidémie 3 týždne pred jeho konaním, koncom leta padlo s ohľadom na všetky okolnosti rozhodnutie vo vrcholnej fáze príprav 7 dní pred plánovaným štartom. Zvládnuť to celé je veľká skúška pre nás všetkých. Ale je to aj veľká skúsenosť. Hodiť za hlavu negativizmus, nájsť novú energiu a motiváciu posunúť sa ďalej, vyrovnať sa so zmenenými okolnosťami, vymyslieť nové koncepty, nájsť riešenie na nepoznané problémy, či len otestovať súdržnosť ľudí v rámci kolektívu, ktorý podujatie pripravuje. Určite to nebolo márne. Už teraz viem, že nás to posunulo ďalej, že do budúcnosti budeme ešte viac pripravení a namotivovaní. Spoznali sme tých, ktorí nás aj napriek náročnejším okolnostiam podržali a veľakrát nám aj nezištne pomohli. A zistili sme akú neuveriteľnú silu a energiu máme vo vás, našich účastníkoch. Ďakujeme a držíme vám palce na štarte. Nech už ho máte kdekoľvek. Lebo nakoniec aj tak **#vsetkodobehneme**



**ČSOB**  
BRATISLAVA  
MARATHON



# ĎAKUJEME ZA PODPORU

# STVORENÝ PRE VÍŤAZSTVÁ. NOVÝ SEDAN TRIEDY E

Zláka vás športovým dizajnom, ohromí vylepšenou dynamikou a ochráni najmodernejšími bezpečnostnými prvkami. Je to hviezda v každom detaile. Zoznámte sa u najbližšieho predajcu alebo na

[www.mercedes-benz.sk/e-sedan](http://www.mercedes-benz.sk/e-sedan)

Dostupný aj ako hybrid dobíjateľný zo siete.



Trieda E sedan (podľa WLTP): spotreba paliva kombinovaná (vážený priemer): 12,4 - 1,2 l/100 km, emisie CO<sub>2</sub> kombinované (vážený priemer): 281 - 31 g/km.



## S nami môže vyhrať každý.





## ČSOB BRATISLAVA MARATHON 2020 SA NAPOKON USKUTOČNÍ VO VIRTUÁLNEJ PODOBE.

Aj napriek nášmu niekoľkomesačnému úsiliu sa podujatie nakoniec neuskutoční v plánovej klasickej forme bežeckého podujatia pre verejnosť s rozmanitým spektrom bežeckých disciplín. Na základe aktuálnej epidemiologickej situácie v Bratislave a stúpajúceho počtu pozitívnych prípadov na ochorenie COVID-19 na Slovensku v posledných dňoch, aj v nadväznosti na vyjadrenia ministra zdravotníctva SR a hlavného hygienika SR a opatrenia Úradu verejného zdravotníctva SR, sa ČSOB Bratislava marathon 2020 uskutoční len vo forme virtuálnych pretekov.

Do prípravy podujatia sme všetci "bežci - partneri - organizátori" dali spoločne obrovské úsilie. Pre nás to predstavuje veľký záväzok, rešpekt voči každému a z toho vyplývajúcu zodpovednosť. Nielen voči našim partnerom, ale najmä voči vám, našim účastníkom. Aj preto sme v spolupráci s generálnym partnerom podujatia ČSOB a ďalšími partnermi hľadali riešenie, ktoré nám aj keď pozmenenou formou, umožní užiť si atmosféru ČSOB Bratislava marathon 2020. Teší nás, že práve náš generálny partner - ČSOB - v tejto zložitej situácii vyjadril absolútne pochopenie a solidaritu so vzniknutou situáciou a rozhodol sa finančne zastrešiť a pokryť náklady na presun pretekov do virtuálnej podoby, ako aj uhradiť náklady na zaslanie štartových balíčkov. Na základe toho vám spoločne predstavujeme navrhované možnosti zapojenia sa do ČSOB Bratislava marathon 2020 a jeho priebehu v najbližších dňoch, ktoré sme zhrnuli do 3 bodov:

**VIRTUÁLNE PRETEKY**



**ŠTARTOVÝ BALÍČEK**



**ŠTARTOVÉ**

## VIRTUÁLNE PRETEKY

V stredu 02.09.2020 bola všetkým riadne registrovaným účastníkom ČSOB Bratislava marathon 2020 zaslaná informácia na zapojenie sa do virtuálnych pretekov ČSOB Bratislava marathon 2020. Každý registrovaný účastník dostane prihlasovacie údaje a detailné pokyny ako nahráť svoj výsledok. Virtuálne si môžete vašu disciplínu (maratón, polmaratón, 10km, minimaratón a detské behy) odbehnúť v čase od soboty 05.09.2020 do nedele 13.09.2020, dokedy je potrebné svoj výsledok aj nahráť. Účasť na virtuálnych pretekoch je samozrejme dobrovoľná a je dostupná pre všetkých registrovaných účastníkov.

Budete si môcť stiahnuť svoje virtuálne štartové číslo a rovnako tak účastnícky diplom, ktorý sa bude nachádzať vo výsledkovej listine po "nahrani" si vášho výkonu. Vytvoríme priebežné výsledkové listiny a utorok 15.09.2020 zverejníme aj celkové poradie v jednotlivých disciplínach.

## ŠTARTOVÝ BALÍČEK

Každý riadne registrovaný účastník ČSOB Bratislava marathon 2020 si môže od stredy 02.09.2020 až do nedele 06.09.2020 na Námestí Milana Rastislava Štefánika v Eurovea prevziať svoj štartový balíček v kombinácii podľa disciplín - štartová obálka/detský batôžtek - štartové číslo - medaila - finisherské tričko/detské tričko - eventové tričko/buffka - a to v nasledovných časoch:

- streda až piatok v čase od 12:00 do 18:00
- sobota a nedeľa v čase od 10:00 do 16:00

V rámci výdaja štartových balíkov bude aj možnosť zakúpiť si eventový merchandise, prípadne si ešte zakúpiť štartovné a podporiť podujatie. Pripravíme aj "maratónsku fotostenu" a urobíme všetko preto, aby Eurovea dýchala "maratónskou" atmosférou.

Účastníkom, ktorí si nemôžu štartový balíček prevziať osobne, bude na vyžiadanie zaslaný poštou v priebehu mesiaca október po spracovaní všetkých on-line žiadostí. Celý systém vyžiadania si zaslať štartový balíček poštou - bude prebiehať výlučne on-line a bude spustený predbežne v pondelok 07.09.2020.



## MOŽNOSTI REFUNDÁCIE ŠTARTOVNÉHO

Všetci riadne registrovaní účastníci ČSOB Bratislava marathon 2020 (vrátane tých, ktorí už využili niektorú z možností v on-line formulári v predchádzajúcich mesiacoch) majú možnosť vybrať si jedno z nasledovných riešení:

### MOŽNOSŤ A

presunúť si svoje zaplatené štartovné do niektorého z ďalších ročníkov podujatia - 2021, 2022 alebo 2023 - vyplnením on-line formuláru v týždni od 07.09.2020 do 30.09.2020

### MOŽNOSŤ B

požiadat o vrátenie štartovného z roku 2020 v plnej výške - vyplnením on-line formuláru v týždni od 07.09.2020 do 30.09.2020

### MOŽNOSŤ C

pomôcť organizátorovi a podporiť podujatie a ponechať zaplatené štartovné organizátorovi

**JOZEF PUKALOVICH**  
**RIADITEĽ ČSOB BRATISLAVA MARATHON**



**#VSETKODOBEHNEME**



**4F**  
TECHNICKÝ PARTNER



**ČSOB**  
BRATISLAVA  
MARATHON  
05.-06. SEPTEMBER 2020

**ČSOB**  
**BRATISLAVA**  
**MARATHON**

05/06\_09\_2020

**RUN BRATISLAVA.**

**RACE YOUR WAY.**

bratislava\_5/6\_09\_2020

**IT'S TIME. RAISE**

YOUR WAY

**THE CHALLENGE.**

**WE  
MAKE  
A  
TEAM**

4Fstore.sk

4F

#4F



# AKO SI UŽIŤ ČSOB BRATISLAVA MARATHON VIRTUÁLNE

Aj napriek tomu, že 15ty ročník ČSOB Bratislava Maratónu neprebehne tak, ako sme si všetci predstavovali, neznamená to, že si ho nemôžeme spoločne užiť. Tí, čo máte možnosť, prídte počas maratónskeho týždňa na Námestie M.R. Štefánika do Europea, kde si môžete prebrať svoje štartové balíčky, odfotiť sa pri špeciálnej fotostene, nájsť si svoje meno v štartovej listine ako aj občerstviť sa v stánkoch našich partnerov Rajec a Birell. Okrem toho pre Vás naši partneri pripravili k 15tym narodeninám kopec darčiekov v podobe zliav a súťaží.



# REGISTRAČNÝ STAN

Od stredy 2.septembra do nedele 6. septembra bude v Eurovea postavený registračný stan, kde si budete môcť prísť vyzdvihnúť svoje štartové balíčky - a to v časoch **12:00 až 18:00** počas pracovných dní a **od 10:00 do 16:00** počas maratónskeho víkendu.



# ŠTARTOVÝ BALÍČEK

th  
edition



Každý registrovaný účastník na 15ty ročník ČSOB Bratislava Maratón či už dieťa alebo dospelák alebo štafeta, dostane svoj štartový balíček.

Môžete si ho vyzdvihnúť v registračnom stane, alebo vám ho pošleme poštou. **Náklady na poštovné hradí generálny partner podujatia ČSOB, za čo mu veľmi pekne ďakujeme.**



# OBČERSTVITE SA V STANE RAJCA A BIRELLU

Na námestí  
v Eurovea budú pre vás  
pripravené aj stánky našich  
partnerov – Rajec a Birell, kde sa  
budete môcť občerstviť pred vašim  
virtuálnym behom, po ňom, alebo  
kedykoľvek počas prezentácie.





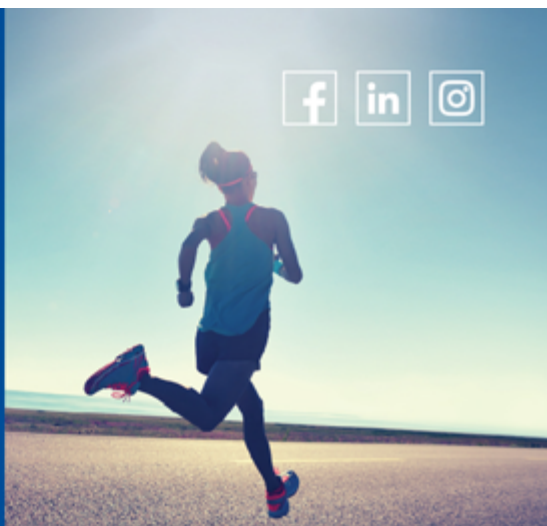


Podporujeme úspechy  
na Slovensku

Audit

Dane

Poradenstvo



# ÚROB ŠI PAMIATKU PRI ŠPECIÁLNEJ FOTOSTENE

Na svoj virtuálny beh nemusíte mať len virtuálne spomienky. Na námestí v Eurovea sme pre vás postavili 3 rôzne fotosteny s finišom a cieľovou páskou, kde si môžete urobiť „dobehovú“ fotku na pamiatku.



# MERCEDES-BENZ AUTO S VAŠIMI MENAMI

Na námestí v Eurovea nebude chýbať ani legendárne Mercedes-Benz auto polepené menami všetkých registrovaných účastníkov 15. ročníka ČSOB Bratislava Marathon.

Nájdite si to svoje a zvečnite svoju spomienku na tento špeciálny ročník, na ktorý budeme všetci dlho spomínať.







# VYHRAJ TENISKY S ČSOB

Generálny partner podujatia – ČSOB

si pre vás na svojom facebookovom profile pripravil súťaž o poukážky na nákup tenisiek. Všetko, čo treba urobiť je odbehnúť si v rámci **ČSOB Bratislava Marathonu** virtuálne svoju disciplínu, a v čase **od 05.09.2020 do nedele 13.09.2020** nahráť do komentára pod príspevok fotografiu z vášho bežeckého výkonu.

ČSOB odmení dvoch z vás 100 € poukážkami na nákup nových bežeckých tenisiek.

Je iba na vás, či pošlete vašu fotografiu, screen zabehnutého času alebo inú originálnu fotografiu.





# ZAPOJ SA DO TIPOS CHALLENGE

Na Facebooku v udalosti s názvom **TIPOS Challenge** prebieha od 1. septembra súťaž na celý týždeň, kde sa hrá o žreby VYSOKÁ HRA od spoločnosti TIPOS.

Princíp súťaže je jednoduchý – každý deň bude v udalosti TIPOS CHALLENGE o 8:00 ráno zverejnená otázka týkajúca sa jednej z disciplín podujatia a ďalší deň ráno prebehne žrebovanie víťaza. Na žrebe je možná výhra až **do výšky 200 tisíc EUR**. **Podmienkou je aby výherca žrebu dosiahol vek 18 rokov.** Držíme všetkým palce!



S nami môže  
vyhrať každý.

# UŽI SI ZĽAVY OD NAŠICH PARTNEROV



Náš technický partner značka športového oblečenia 4F si pre vás až do 13.09. pripravil **20% zľavu** na celý sortiment bežeckého a tréningového oblečenia na **[www.4Fstore.sk](http://www.4Fstore.sk)**.

Stačí zadať kód **4FTEAM** a zľava je vaša.

**20% zľavu** na nákup kávy - si pre vás pripravil aj náš nový partner slovenská značka kávy FiliFeli.

Zľava platí počas celého mesiaca september na celý sortiment kávy stačí zadať kód **FILIFELIBAM20** na **[www.filifeli.sk](http://www.filifeli.sk)**.



# VIRTUÁLNY ČSOB BRATISLAVA MARATHON AKO NA TO

**ČSOB Bratislava marathon pobežíme tento rok virtuálnou formou, ktorej sa môže zúčastniť každý registrovaný účastník v disciplíne, na akú je prihlásený. Virtuálne preteky si môžete odbehnúť kdekoľvek a kedykoľvek v časovom rozmedzí od 05.09.2020 do 13.09.2020.**

Ak máte záujem zapojiť sa a zasúťažiť si, môžete tak urobiť v disciplíne / disciplínach, v ktorých ste prihlásení: maratón, polmaratón, desiatka, minimaratón (senior run), detské behy.

Zabehnúť svoj virtuálny ČSOB Bratislava marathon 2020 si môžete kdekoľvek na svete. Rovnako tak si môžete vybrať váš obľúbený čas, kedy si svoje preteky odbehnete. Je to len na vás kto pobeží s vami, kto vás podporí, motivuje, pomôže vám s občerstvením alebo vás privíta v cieli.

**Ako na to?** Prečítajte si postup, ako sa zúčastniť virtuálnych pretekov podľa stanovených pravidiel:

## VÝBER TRASY

- maratón 42km 195m, polmaratón 21km a 97m, desiatka 10km, minimaratón 4,2 km, detské behy 300- 600 - 800m
- Vami vybraná trasa musí spĺňať dĺžku disciplíny, do ktorej sa zapojíte. Iba tak budeme môcť váš výsledok zaradiť do výsledkovej listiny.
- Odporúčame bežať o pár metrov dlhšie, ako vám ukazujú hodinky, aby ste mali istotu, že ste danú vzdialenosť naozaj odbehli.
- Trasa, ktorú si zvolíte nesmie mať mínusové prevýšenie, t.j. nemôže byť nižšie, ako nula (t.j. rozsah klesania na zvolenom úseku nesmie prevyšovať rozsah stúpania). Laicky povedané, nemôžete bežať väčšinu trasy dole kopcom.



## MERANIE

- Čas, ako aj vzdialenosť si budete merať sami prostredníctvom bežeckých hodínok, alebo aplikácie v mobilnom telefóne.
- Dôležité je, aby aplikácia / záznam z hodínok bol schopný vygenerovať „GPX súbor“, ktorý si následne na základe inštrukcií nahráte do nášho elektronického systému.
- Ako váš výsledný čas budeme brať do úvahy tzv. „Elapsed time“ – tzn. celkový čas od začatia behu až po jeho skončenie, vrátane prestávok, ktoré počas behu urobíte (ideálne je, ak danú vzdialenosť odbehnete vcelku alebo v prípade, že si budete potrebovať urobiť na trati prestávku, tak svoje hodinky / aplikáciu nevypnete).

## NAHRATIE VÝSLEDKOV

- GPX súbor vygenerovaný vašimi hodinkami / mobilnou aplikáciou je potrebné nahrať do nášho systému.
- Link na nahratie výsledkov dostane každý účastník do mailu.
- Návody, ako vygenerovať GPX súbor nájdete na našom webe [TU](#)
- V prípade, že nebudete vedieť, ako nahrať svoj GPX súbor do systému, [TU SA NACHÁDZA POSTUP](#)
- Po nahratí vášho výkonu a jeho zaevidovaní vo výsledkovej listine si môžete stiahnuť váš on-line diplom s výsledným časom.

## DETSKÉ BEHY

Detské behy majú svoje vlastné vzdialenosti podľa veku dieťaťa, ale aj špecifickejšie pravidlá. Detský výsledok sa nezaznamenáva na žiaden súbor, stačí keď malému športovcovi odmeriate jeho zabehnutý športový výkon a zadáte na priložený link jeho dosiahnutý čas vo formáte: **HH:MM:SS (hodina:minúta:sekunda - napr. 00:05:22)**. Výsledné časy detí nebudú hodnotené, ale aj deťom môžete stiahnuť on-line diplom s výsledným časom.

Držíme vám palce a tešíme sa na vaše športové výkony. Ak sa rozhodnete ich zdieľať cez sociálne siete, použite hashtag **#vsetkodobehneme**.



# VÍŤAZI VIRTUÁLNYCH PRETEKOV



Na 15tom ročníku ČSOB Bratislava Marathon nebude chýbať ani oceňovanie víťazov virtuálnych pretekov – takže určite sa oplatí zabojovať a trochu sa hecnuť.

Víťazné trofeje získajú prví traja v absolútnom poradí v ženskej aj mužskej kategórii, a to v každej disciplíne: minimaratón, 10km, polmaratón a maratón. Okrem trofejí získajú všetci ocenení darček od nášho partnera FiliFeli – slovenskej značky kávy a prví traja najrýchlejší bežci a bežkyne v disciplínach polmaratón a maratón dostanú poukážky na nákup športového oblečenia od značky 4F.

Víťazov vyhlásime po spracovaní výsledkov a ocenenia odovzdáme víťazom na podujatí prvej ČSOB zimnej série, ktoré je naplánované na november v tomto roku. Tým, ktorí si trofeje nebudú môcť prevziať osobne, ich zašleme poštou.

# MAJSTROVSTVÁ SLOVENSKA V POLMARATÓNE

## 06. september 2020

V rámci 15. ročníka ČSOB Bratislava marathon sa nakoniec tradičnou formou uskutočnia akurát Majstrovstvá SR v polmaratóne mužov, žien a družstiev. Vďaka flexibilnej spolupráci organizátorov a Slovenského atletického zväzu a s podporou vlastníkov komplexu River Park a miestnej samosprávy, sa podarilo v rekordne rýchлом čase pripraviť podmienky na štart aspoň pre elitných slovenských bežcov a bežkyne.



Majstrovstvá SR v polmaratóne sa počas ČSOB Bratislava marathon uskutočnia po 6x (naposledy v roku 2019). Na štart sa z rôznych príčin nepostavia minuloroční víťazi – Veronika Zrastáková a Tibor Sahajda, takže v nedeľu v Bratislave budeme mať po roku na najvyšších stupňoch nové mená.

Štart, cieľ a aj celé technické zázemie podujatia bude situované na námestí v River Park, modernej obytно-komerčnej zóne na nábreží Dunaja z mestskej strany. Pobeží sa 4,22 km dlhý okruh nábrežnej promenády medzi Mostom Lafranconi a Novým mostom. Bežci ho pobežia spolu 5x. Čaká na nich rýchla trať bez akýchkoľvek prevýšení s jednou občerstvovacou

stanicou v rámci každého okruhu nachádzajúcou sa približne na 1,2km. Na občerstvovacej stanici bude pripravená voda vo fľašiach, povolené je aj vlastné občerstvenie. Na osvieženie môžu bežci využiť „spongie“, ktoré si nájdu vo svojich štartových balíkoch. Výber štartových

balíkov pre všetkých účastníkov M-SR bude v sobotu v Eurovea v čase od 10:00 do 16:00 alebo v nedeľu v River Park v čase od 07:00 do 08:00.

**Počet bežcov je limitovaný na 150**



Trasa behu je divácky veľmi atraktívna, preto sa očakáva aj zaujímavá divácka kulisa. Všetkých účastníkov, ale aj divákov by sme chceli požiadať o rešpektovanie všetkých epidemiologických opatrení. Bežci pred štartom pri vstupe do štartového koridoru budú mať prekryté horné dýchacie cesty. Divákov chceme požiadať, aby sa počas pozvudzovania popri trati neskupinkovali a mali taktiež celý čas prekryté horné dýchacie cesty.



**iWATT**  
ENERGIA NA ROZDÁVANIE

Podpor cez aplikáciu  
**iWatt** bežecké a atletické  
tímy vo virtuálnej  
**Dôverun lige**

ĎALŠIA ODMENA  
**5000 €**



**DÔVERUN**  
LIGA



Kvapku  
**sa**  
osviež

[rajec.com](http://rajec.com)



**RAJEC**



**FILIFELI**

HRDÝM  
PARTNEROM



[www.filifeli.sk](http://www.filifeli.sk)







**2854**

5. SEPTEMBER 2020





# VAŠE ŠPORTOVANIE BERIEME OSOBNE

... A CHCEME BYŤ NIE LEN PRI TOM, AKO DOBIEHATE DO CIEĽA VAŠICH VYSNÍVANÝCH  
PRETEKOV, ALE AJ BYŤ SÚČASŤOU VÁŠHO BEŽECKÉHO SVETA POČAS CELÉHO ROKA.  
KONCOM MINULÉHO ROKA SME NAŠARTOVALI BEŽECKÝ BLOG, KDE VÁM PRINÁŠAME  
PRAVIDELNE ČLÁNKY TÝKAJÚCE SA BEŽECKÉHO ŽIVOTA.



Počas 10 tich mesiacov sme na našom Bratislava Marathon Blogu v spolupráci s rôznymi odborníkmi spracovali desiatky článkov týkajúcich sa tréningového procesu, zdravia, stravovania, regenerácie, či mentálnej prípravy. Vypovedali sme množstvo našich profesionálnych športovcov a predstavili príbehy ich úspechov aj neúspechov, plné ponaučení a rád do športového života. Pozrite si prehľad všetkého, čomu sme sa na blogu tento rok venovali:

TRÉNINGY

STRAVA

ZDRAVIE

VÍŤAZI

GENERÁLNY PARTNER



HLAVNÝ PARTNER A PARTNER  
DETSKÝCH BEHOV A MINIMARATÓNU



AUTO PARTNER



TECHNICKÝ PARTNER



PARTNERI DISCIPLÍN



PARTNERI



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNERI



MEDIÁLNÍ PARTNERI



S PODPOROU

