



TLAČOVÁ SPRÁVA

Bratislava, 29. október 2018

ČSOB Bratislava Marathon sa už dlhodobo profiluje ako podujatie pre všetkých športovcov. Je známe tým, že sa zameriava na všetky vekové a výkonnostné kategórie, spája generácie, utužuje vzťahy a vytvára nové priateľstvá, čomu zodpovedá aj jeho hlavný claim „Kde víťazom je každý“.

K napĺňaniu tohto cieľa organizátori kladú veľký dôraz aj na prípravu bežcov na tento bežecký jarný sviatok.. *„Všetci si dobre uvedomujeme, že maratónskemu víkend predchádza niekoľko mesačná príprava, nie je to len o poslednom maratónskom týždni. Pre nás je podstatný nielen samotný maratónsky víkend, ale čoraz väčší dôraz chceme pripisovať aj tomu, čo samotným pretekom predchádza. A to je príprava bežcov po všetkých stránkach, nielen fyzická, ale aj mentálna a rozvojová. Chceme ich motivovať, pomôcť im zlepšiť sa, poradiť im s ich problémami a v neposlednom rade ich aj niečo nové naučiť. Preto sme pre nich pripravili počas celej zimnej sezóny ozaj ucelenú prípravu s rôznymi formami tréningov kombinovaných s obľúbenými pretekmi ČSOB zimná séria (5/10km) a pripravujeme aj niekoľko bežeckých workshopov a seminárov“*, informoval Jozef Pukalovič.

Základ tvoria prípravné tréningy v Športovej hale Elán na Bajkalskej 7 v Bratislave, ktoré budú od novembra do marca prebiehať už po 12ty krát. Bežeckí nadšenci majú možnosť trénovať v dvoch skupinách, pričom maximálny počet bežcov v jednej skupine je sto účastníkov. Tréningy prvej skupiny budú prebiehať v utorky od 19:00 hod. do 20:30 hod. a piatky od 18:00 hod. do 19:30 hod (táto skupina je už vypredaná!). Tréningy druhej skupiny budú prebiehať v stredu od 19:00 hod. do 20:30 hod. a piatky od 18:00 hod. do 19:30 hod (ostáva posledných 30 miest). .

Tréningy sú určené pre bežcov všetkých výkonnostných kategórií. Na samotnom tréningu budú účastníci rozdelení do skupín podľa toho, na akú vzdialenosť by sa v rámci 14. ČSOB Bratislava Marathon chceli pripraviť. Pomáhať k naplneniu svojho cieľa im bude trénerský team pod vedením Romany Komárňanskej, Matúša Kovalčíka, Tomáša Willwébera a Daga Běláka.

Účastníci tréningov sa môžu tešiť nielen na kvalifikovaný odborný trénerský tím, ale budú mať možnosť získať cenné informácie k čo najlepšiemu výkonu nielen na tréningoch, ale aj cez facebookovú udalosť s názvom „Priprav sa na 14. ČSOB Bratislava Marathon“. *„Aby sme bežcov motivovali k behaniu aj počas zimných mesiacov, pripravili sme pre nich jednak pravidelné súťaže o štartovné na 14. ročník ČSOB Bratislava Marathon a taktiež špeciálne mesačné tréningy o zaujímavé športové ceny. Silný pozitívny návyk k pravidelnému športu v nich chceme vybudovať aj vďaka spoločným víkendovým extra tréningom mimo haly v bratislavských lokalitách, ktoré budú*





Kde víťazom je každý



06. - 07. APRÍL 2019



zamerané hlavne pre bežcov pripravujúcich sa na maratón a polmaratón“, vymenúva ciele projektu riaditeľ bratislavského maratónu Jozef Pukalovič. Účastníkov zimnej bežeckej prípravy s Bratislava Marathon Team čaká aj výhodnejšie štartovné na ČSOB zimnú sériu 2018/2019. Pomyslenou čerešničkou na torte bude na poslednom tréningu oceňovanie jednotlivcov s najlepším progresom.

Novinkou, a určite zaujímavým benefitom, sú bezplatné piatkové atletické tréningy pre deti trénujúcich rodičov.. Viesť ich bude certifikovaný tréner detskej atletiky Tomáš Willwéber. Stačí, ak bežci nahlásia svoje dieťa deň vopred na tomas@becool.sk.

Zimné halové tréningy začínajú 2. novembra, každá skupina ich absolvuje 32, čo predstavuje spolu 16 týždňov prípravy.

Na tieto tréningy nadväzujú celoročné štvrtkové aktivity dievčat z bežeckej skupiny SHEruns, kde sa všetky bežkyne, pod vedením trénerského tandemu Tomáš Kubek a Ondrej Kubo, budú stretávať pravidelne raz týždenne od 19.00 hod pred Eurovea (Sport Kids Academy) a spoločne sa pripravovať na niektorú z disciplín ČSOB Bratislava Marathon 2019 (06.-07.04.2019).

Termíny a miesta ČSOB zimnej série sú nasledovné:

08.12.2018 – Dúbravka (NOVINKA!)

13.01.2019 – Železná Studienka

09.02.2019 – Petržalka

09.03.2019 – Eurovea

