

Pokyny pre účastníkov

14. ročník ČSOB Bratislava Marathon je aj vďaka vám najväčším bežeckým podujatím na Slovensku.

Počas maratónskeho víkendú sa, okrem bohatého sprievodného programu, uskutoční deväť bežeckých disciplín, pričom každá z nich vyžaduje pozornosť nie len jej účastníkov, ale aj fanúšikov. Rešpektujte, prosím, pokyny organizátorov a príslušníkov dopravnej a mestskej polície. Prispejete tým k plynulosti podujatia a bezpečnosti seba aj ďalších bežcov.

■ Pozorne si naštudujte miesto a čas štartu svojej disciplíny.
■ Nenechávajte si príchod na štart v EUROVEA na poslednú chvíľu. Doprava do EUROVEA bude počas soboty a nedele rána z dôvodu konania jednotlivých disciplín obmedzovaná. Odporúčame vám prísť do EUROVEA najneskôr hodinu a pol pred štartom behu.

■ Venujte, prosím, pozornosť povrchu, po ktorom pobežíte, a to najmä na miestach, kde sa pobeží aj po električkových koľajniciach. Odporúčame vám bežať v týchto úsekoch mimo električkových koľají.
■ Vážte 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.

Bežte na vlastné riziko.

■ Ak sa počas behu necítite dobre alebo pociťujete zdravotné problémy, zvolnite, 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. Počkajte na organizátorov, resp. zdravotnú pomoc.

■ Žiadame vás, aby ste nepoužívali počas behu nič, čo odvádza vašu pozornosť a sústredenosť na beh. **MP3 prehrávače a slúchadlá sú zakázané!**

Dôležité upozornenia pred štartom

Štartový koridor SOBOTA - 06.04.2019:

Detské behy - vstup do koridoru bude od Hotela Sheraton. Deti budú vybiehať po Pribinovej ulici smerom k Šafárikovmu námestiu. Štart aj cieľ budú na rovnakom mieste na hlavnej ceste na Pribinovej ulici povedľa EUROVEA.

Minimaratóň - koridor bude otvorený pol hodinu pred štartom - o 13:30 hod. Štartový koridor bude rozdelený na 4 zóny podľa predpokladaného času dobehu: do 23 minút; 23:01 až 26:00, 26:01 až 31:00, viac ako 31:01 minút. Zaradte sa do kori-

doru podľa vašej výkonnosti a predpokladaného času dobehu. Váš výsledný čas bude meraný podľa štartu vášho koridoru.

Desiatka s Birellom - koridor bude otvorený pol hodinu pred štartom - o 15:30 hod. Bude rozdelený na 4 zóny: pre bežcov s časom do 52 min., pre bežcov s časom 52:01 až 58:00 min, pre bežcov s časom 58:01 až 01:05:00 a pre bežcov s časom nad 01:05:00.

Štartový koridor NEDEĽA - 07. 04. 2019:

■ ČSOB maratón, Mercedes-Benz polmaratóň a Johnson Controls & ADIENT štafetový beh bude mať koridor na Pribinovej ulici otvorený od 08:15 hod. Vstup do koridoru bude povolený len bežcom so štartovým číslom a označením príslušného koridoru (náramok) - náramok treba mať na ruke pri vstupe do koridoru.
■ Koridor bude rozdelený na 5 blokov:

ČSOB blok: maratónci s časom do 3:15 hod. a polmaratónci s časom do 1:40 hod.
Žltý blok: maratónci s časom do 3:45 hod. a polmaratónci s časom od 1:40:01 do 1:50 hod.
Johnson Controls & ADIENT blok: samostatne pre štafety.
Mercedes - Benz blok: maratónci s časom do 4:15 hod. a polmaratónci s časom od 1:50:01 do 2:00 hod.
adidas blok: maratónci s časom

do 5:00 hod. a polmaratónci s časom nad 2:00:01 hod.
■ Každý blok bude mať jeden vstup. Pri preberaní štartového balíka dostanete náramok na ruku s označením vášho bloku, alebo budete mať blok vyznačený na štartovom čísle.
■ Dôrazne vás žiadame, aby ste rešpektovali rozdelenie do blokov. Štart ako aj prvé kilometre na trati budú plynu-

lejšie a bezpečnejšie.

■ Posun v rámci blokov je možný len smerom dozadu! Bežec, ktorý sa nepreukáže náramkom, bude zaradený do posledného bloku. Veľmi pekne vám ďakujeme za rešpektovanie pravidiel a ohľaduplnosť voči ostatným bežcom.
■ Účastníci štafetového behu štartujú spoločne z jedného koridoru.

■ Čip na meranie času sa nachádza priamo na štartovom čísle, ktoré je potrebné umiestniť si na prsia. V štafete je čip na štartovom čísle bežca s písmenkom A (prvého) a D (posledného). Štartové

číslo musí byť umiestnené viditeľne, nesmie byť prikrýté, poškodené alebo iným spôsobom znehodnotené.
■ Disciplína maratón sa beží na dva okruhy s identickou dĺžkou. Rozdeľovanie

bežcov, ktorí bežia do cieľa polmaratónu alebo do druhého kola maratónu, bude pri zbiehaní zo Starého mosta na Pribinovej ulici.

■ Počas behu buďte k sebe navzájom ohľaduplní, atmosfé-

ra na trati tak bude srdečnejšia a váš zážitok o to krajší.

■ Po dobehnutí do cieľa pokračujte plynulo cieľovým koridorom, čaká na vás medaila a následne občerstvenie - voda, ovocie a nealko pivo.

Instructions for participants

The 14th ČSOB Bratislava Marathon is also thanks to you the biggest running event in Slovakia.

During the marathon weekend, besides the rich accessory program, 9 running disciplines will take place. Each of them requires attention not only on the side of runners but also on visitors and fans. Please, respect the instruction of organizers and the traffic as well as municipal police corps. By this you will contribute to the smooth organization of the event and to your safety and the safety of other runners.

■ Carefully read up the exact place and time of the start of your discipline.

■ Do not come to the start in EUROVEA at the last moment. The transportation to EUROVEA will be, during Saturday and Sunday morning, stepwise restricted due to the running disciplines. We recommend you to come to EUROVEA one and half hour prior to the start of your

discipline at latest.

■ Please, pay attention to the surface you run on especially on places, where you will run on tram rails. In these sectors we recommend you to run out of the tram rails.

■ Think highly of your health and if you do not feel well, do not risk relapse by running. You run at own risk.

■ If you during the run do not feel well or you feel health problems, slow down or ask for medical aid. Mobile as well as stationary patrols will be placed along the whole track. When running you should first of all feel well and enjoy positive emotions.

■ In the finish we will wait for everyone - the applause and medal will not miss you.

■ In case of problems on the track draw attention to this fact to organizers and other runners by rising up your hands. If necessary wait for the organizers or medical aid.

■ During the run we ask you not to use anything which may detract your concentration. **MP3 and headphones are forbidden!**

Important instructions before the start

Start corridor SATURDAY - 06.04.2019:

■ **Kids run** - the entrance into the corridor will be placed next to Sheraton Hotel. Kids will run down the Pribinova Street towards the Šafárik square. The Start as well as the finish are at the same place on the main street Pribinova next to EUROVEA.

■ **Mini Marathon** - the corridor will be open half an hour before the start - at 1:30 pm. The corridor will be divided into 4 zones according to the assu-

med finish time: to 23 min., 23:01 - 26:00 min., 26:01 - 31:00 min., more than 31:00 min. Your time will be measured according to the start of your corridor.

■ **10K with Birell** - the corridor will be open half hour before the start, at 3:30 pm and will be divided into 4 zones: for runners with times to 52 min., for runners with time 52:01 - 58:00 min., for runners with time 58:01 - 01:05:00 and for runners with time 01:05:00 and more.

Start corridor SUNDAY - 07.04.2019:

■ ČSOB Marathon, Mercedes-Benz Half Marathon and Johnson Controls & ADIENT Relay Run - the corridor will be placed in Pribinova Street and opens at 8:15 am. The entrance to the corridor will be permitted only to runners with start number and armlet with marked corridor.

■ The corridor will be divided into 5 blocks:
ČSOB blok: marathon runners with time to 3:15 hours and half

marathon runners with time to 1:40 hours.

Yellow blok: marathon runners with time to 3:45 hours and half marathon runners with time from 1:40:01 to 1:50 hours.

Johnson Controls & ADIENT blok: separately for relays.

Mercedes - Benz blok: marathon runners with time to 4:15 hours and half marathon runners with time from 1:50:01 to 2:00 hours.

adidas blok: marathon runners with time to 5:00 hours and half marathon runners with time more than 2:00:01 hours.

■ Each block will have one entrance. When picking up your starting package you will have a block marked at the starting number.

■ We kindly ask you to respect the division into blocks. The start as well as the first kilometers on the track will be smoother and safer.

■ Movement within the blocks is possible only backwards! Thanks a lot for respecting the rules and tactfulness towards other runners.

■ The relay runners start together from one corridor.

■ The time measuring chip is placed directly on the start number, which should be placed on the chest. Within the relay team the chip is placed on the start number of the first (A) and the last runner (D). Start number must be placed

visibly, it should not be covered, damaged or devalued.

■ The marathon runners will run 2 identical laps. Division of runners, who run to the finish of Half Marathon or to the second lap of Marathon, will take place on the

hill-creep from the Starý Most in Pribinova Street.

■ During the run show respect to each other, the atmosphere on the track will be more pleasant and your experience much more beautiful.

■ After reaching the finish go on fluently within the finish corridor where you will get a medal and refreshment - water, fruits and nonalcoholic beer.