

2020

Be cool
SPORT

MAGAZINE

ČSOB BRATISLAVA MARATHON

ČSOB
PRE VÁS OSOBNĚ

BRATISLAVA





**Vyskúšajte DARK MODE
v ČSOB SmartBanking**

Takto sme sa vám chceli prihovoriť :-)

Vitajte na 15. ročníku ČSOB Bratislava Marathon

Jozef Pukalovič

riaditeľ a predseda organizačného výboru podujatia
ČSOB Bratislava Marathon

2. apríl 2006. 5. apríl 2020. 15 rokov.

Pre niekoho možno málo, pre nás z Bratislava marathon team strašne veľa. Množstvo častokrát aj nezištnej roboty, tisícky hodín strávených prípravou, obrovské nadšenie a nasadenie stoviek ľudí v „deň D“, nezabudnuteľné zážitky, jedinečné ľudské príbehy, nádherné emócie účastníkov aj divákov, endorfíny šťastia detí aj dospelých v cieľi. To je to, na čo si najviac spomíname. A potom je tu hrdosť... Hrdosť na to, že už po 15tykrát vám vďaka pomoci a podpore našich sponzorov a partnerov, množstva kolegov a dobrovoľníkov, môžeme pripraviť jedinečný športový festival, ktorý už v teenagerskom veku prekročil hranice Slovenska a láka do nášho krásneho mesta rok čo rok tisíce bežcov z celého Slovenska a viac ako 60 krajín celého sveta. Zabudnite na starosti bežného života, uvoľnite sa a zabavte sa, dobre si zašportujte a hlavne užite si náš ČSOB Bratislava marathon. Podujatie, kde víťazom je každý!



#vsetkodobehneme



ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON





ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON

ZIMNÁ SÉRIA

VYHODNOTENIE 8. ROČNÍKA



NAKrajšia trať v lesoparku

1. časť ČSOB Zimná Sériá vo Vrakuni

počet bežcov: 886 bežcov



Úvodnú časť ČSOB Zimnej Sériá 2019/2020 sme odštartovali premiérovú v mestskej štvrti Vrakuná. Bežci si pochvalovali prevažne rovinnú trať, mnohých prekvapil krásny vrakunský lesopark a viacerí ju dokonca označili za najkrajšiu z doterajších zimných podujatí.

Napriek mierne daždivému počasiu bola atmosféra na trati veľmi príjemná. Vrakunský lesopark bol plný nabudených bežcov, ale aj detí, pre ktoré boli pripravené rôzne atrakcie, ktoré si pod svoje krídla zobrala spoločnosť Atrios, partner detských behov.

Tento rok sme pre bežcov vymysleli aj pekný darček - účastnícku magnetku, ktorú získal každý spolu so štartovým číslom. Bežci tak mali milú motiváciu bežať všetkých päť pretekov, po ktorých si mohli z magnetiek vytvoriť mapku Bratislavy. Vo Vrakuni tak každý účastník dostal prvú magnetku.

10 km

Muži (absolútne poradie):

1. **Marek ONDROVIČ** (AC Malacký) 33:20,
2. **Šimon WAHLANDT** (Tri 2 Fly) 33:53,
3. **Ondrej KUBO** (3NT Bratislava) 34:09

Ženy (absolútne poradie):

1. **Monika DOLINAJOVA** (BMSC) 41:13,
2. **Jeanette BORHYOVÁ** (#kovalcuk_team) 41:22,
3. **Mária PODKAMENSKÁ** 43:47

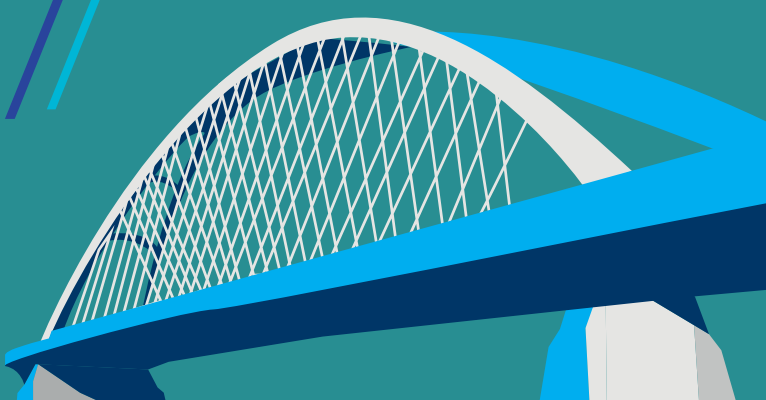
5 km

Muži (absolútne poradie):

1. **Leo LENDVORSKÝ** (Bratislava runners) 16:10,
2. **Peter ŽÁČIK** (SMTA Nitra) 16:46,
3. **Matej MEDVECZKY** (3NT Bratislava) 17:10

Ženy (absolútne poradie):

1. **Kristína JESENSKÁ** (3NT Bratislava) 18:29,
2. **Petra PUKALOVIČOVÁ** (SHEruns) 18:32,
3. **Katarina SIVOKOVA** (3NT Bratislava) 19:36



NAJväčšia výzva na kopci, ktorý preveril každého

2. časť ČSOB Zimná Séria v Dúbravke

počet bežcov: 866 bežcov



V mestskej časti Dúbravka sa bežalo už po druhýkrát. Podľa reakcií bežcov vieme, že sa na dúbravskú trať veľmi tešili aj tento rok. Známy kopec za Juventou bol opäť pre všetkých účastníkov veľkou výzvou a každý bežec si tu mohol otestovať svoju kondíciu.

Preteky v Dúbravke sú aj divácky veľmi atraktívne, bežali sa na 5 kilometrovom okruhu, kombinoval sa beh cez park s prebehom pod lesom a úsekom okolo kúpaliska Rosnička, kde bolo aj celé zázemie podujatia. „Desiatkári“ tento okruh bežali dvakrát.

Aj napriek chladnému a sychravému počasiu, bola na trati veselá mikulášska atmosféra, bežci prišli v dobrej nálade, odhodlaní podať čo najlepšie výkony. Aj deti mali o zábavu postarané, pretože okrem Mikuláša bežal aj čert s anjelom.

10 km

Muži (absolútne poradie):

1. **ONDROVIČ Marek** (AC Malacky) 34:06
2. **KUBO Ondrej** (3NT) 34:38
3. **STILLA Peter** (Trian SK UMB) 34:54

Ženy (absolútne poradie):

1. **DURCOVÁ Zuzana** (BMSC) 40:10
2. **BLŠTÁKOVÁ Jana** (Fakulta podnik. manažmentu EUBA) 44:07
3. **ZAJÍČKOVÁ Soňa** (SHEruns) 44:09

5 km

Muži (absolútne poradie):

1. **PELIKÁN Jozef** (AK Slavia UK Bratislava/Run For Fun) 16:23
2. **POLÁK Juraj** (3NT) 17:42
3. **SMETANA Marek** (3NT) 18:00

Ženy (absolútne poradie):

1. **KOVALANČIKOVÁ Lucia** (ŠK Dukla o.z. Banská Bystrica) 18:45
2. **JESENSKÁ Kristína** (3NT) 19:43
3. **PUKALOVIČOVÁ Petra** (SHEruns) 20:10



NAJsnečnejšie preteky v lese

3. časť ČSOB Zimná Séria

na Železnej studienke

počet bežcov: 907 bežcov



Tretie preteky sa uskutočnili v obľúbenej lesnej bežeckej lokalite Bratislavy, na Železnej studienke. Slnecné počasie, na zimné obdobie netradične suchá trať a šťastné tváre bežcov vytvorili veľmi príjemnú novoročnú atmosféru.

Mnohí z bežcov si po sviatkoch užívali svoje premiérové súťažné preteky v roku 2020. A my sme sa tešili, že sme po prvýkrát za 8 rokov konania zimnej série prekonal hranicu 900 účastníkov, čo svedčí o narastajúcej popularite ČSOB Zimnej Sériu.

Spoločnosť Atrios, partner detských behov si navyše pripravil pre všetkých bežcov malé prekvapenie. Každý, kto dobehol do cieľa, si mohol pochutiť na paradnej kapustnici.

S pozitívnymi reakciami sa stretlo aj premiérové rozdelenie štartu na 3 štartové koridory, vďaka čomu bol štart oboch behov veľmi plynulý. Štart do našej bežeckej sezóny 2020 sa nám naozaj vydaril.

10 km

Muži (absolútne poradie):

1. **JURAN Martin** (Run for fun) 34:06
2. **MIHALOV Adam** (Prešov) 34:17
3. **ŽIGO Martin** (behame.sk) 36:00

Ženy (absolútne poradie):

1. **DURCOVÁ Zuzana** (BMSC) 36:48
2. **BORHYOVÁ Jeanette** (#kovalcuk_team) 40:42
3. **ZAJÍČKOVÁ Soňa** (SHERuns) 41:56

5 km

Muži (absolútne poradie):

1. **POLÁK Juraj** (3NT) 16:35
2. **MEDVECZKY Matej** (3NT) 16:42
3. **ROZIAK Ján** (3NT) 16:42

Ženy (absolútne poradie):

1. **JANEČKOVÁ Lucia** (BMSC BRATISLAVA) 17:35
2. **JESENSKÁ Kristína** (3NT) 17:48
3. **PUKALOVIČOVÁ Petra** (SHERuns) 17:57



NAJvyššia účasť na pravom brehu Dunaja 4. časť ČSOB Zimná Sériá v Petržalke počet bežcov: 922 bežcov



Nádherné slnečné počasie a rôznorodú petržalskú trať si prišiel užiť rekordný počet bežcov. Bežalo sa pri Chorvátskom ramene, po hrádzi, po spevnenom lesnom chodníku a aj okolo jazera Draždiak. Popri trati bolo množstvo Petržalčanov, ktorí prišli povzbudiť svojich priateľov a užívali si jarnú atmosféru v zázemí pri Chorvátskom ramene.

Prostredie v Petržalke bolo naozaj fantastické, mali sme k dispozícii areál Hotela pri Draždiaku, kde sme mali zázemie a tiež sa tu štartovalo a dobiehalo do cieľa. Bežci mali k dispozícii veľký priestor, kde sa mohli rozcvičiť, navštíviť úschovňu či registráciu, ponúknuť sa teplým čajom, či odfoťiť sa pred fotostenou.

V tejto, v poradí už 4. časti sme atakovali už 1000 registrovaných účastníkov, o čom sa nám na začiatku ani nesnivalo.

10 km

Muži (absolútne poradie):

1. **MICHALEC Tomáš** (AŠK Fénix Bratislava) 33:49
2. **MIHALOV Adam** (Prešov) 34:29
3. **LENČEŠ Marek** (TBAVARIS RUNNERS) 35:25

Ženy (absolútne poradie):

1. **BORHYOVÁ Jeanette** (#kovalcuk_team) 39:37
2. **ZÁŠKVAROVÁ Ivana** (Bratislava runners) 41:04
3. **ZAJÍČKOVÁ Soňa** (SHEruns) 41:14

5 km

Muži (absolútne poradie):

1. **WAHLANDT Simon** (Tri2Fly) 16:46
2. **SOPKO Ján** (Ak Krupina) 17:10
3. **POLÁK Juraj** (3NT) 17:33

Ženy (absolútne poradie):

1. **PUKALOVIČOVÁ Petra** (SHEruns) 19:43
2. **PORUBSKÁ Lenka** (3NT) 20:26
3. **SIVOKOVÁ Katarína** (3NT) 20:34



NAJbojovnejšia časť s celkovými víťazmi

5. časť ČSOB Zimná Sériá v Eurovea

počet bežcov: 915



Eurovea je pre nás tradične poslednou zastávkou zo zimných pretekov. Pre mnohých účastníkov je táto lokalita veľmi obľúbená a nábregie a mosty sú srdcovkou nejedného Bratislavčana, ale radi ich behajú aj ľudia z okolia Bratislavy.

Ako sa na správne finále patrí, bežcom nechýbala bojovnosť, nasadenie a odhodlanosť zvíťaziť. Vyšlo počasie, bežci boli správne naladení, motivovaní podať, čo najlepšie výkony, nakoľko sa súťažilo aj o celkových víťazov celej Zimnej Sériie. V cieľovej rovinke to bolo cítiť, viacerí ju prešprintovali a zabojovali o najlepšie časy. Bežci si pochvaľovali trať, aj keď možno viacerí zápasili s miernym vetrom, no nenechali sa vykoľajiť a bojovali ďalej.

Piate zimné preteky v Eurovea ukončili úspešnú ČSOB Zimnú Sériu 2019/2020. Ďakujeme všetkým za účasť aj rekordné počty registrovaných bežcov. Veľmi sa na vás tešíme už pri najbližších pretekoch a víťazom gratulujeme!

10 km

Muži (absolútne poradie):

1. **MIHALOV Adam** (Prešov) 34:46
2. **LENČEŠ Marek** (BAVARIS RUNNERS) 36:15
3. **ŽIGO Martin** (BEHAME.sk) 36:26

Ženy (absolútne poradie):

1. **URMINSKÁ Daniela** (Club Trail Pirata Jerez) 42:53
2. **PODKAMENSKÁ Mária** 43:12
3. **SASVÁRIOVÁ Michaela** (Pohodová streda) 43:44

5 km

Muži (absolútne poradie):

1. **SMETANA Marek** (3NT Bratislava) 16:45
2. **POLÁK Juraj** (3NT Bratislava) 16:53
3. **VICEN Matúš** (3NT Bratislava) 17:05.

Ženy (absolútne poradie):

1. **JESENSKÁ Kristína** (3NT Bratislava) s časom 19:07
2. **PUKALOVIČOVÁ Petra** (SHEruns) 20:05
3. **BEKE Ema** (Prestigio Realiz Team) s časom 20:55





ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON

ZIMNÁ SÉRIA

CELKOVÍ VÍTAZI ČSOB ZIMNÁ SÉRIA 2019/2020



VRAKUŇA
09.11.2019

II.

DÚBRAVKA
07.12.2019

IV.

ŽELEZNÁ
STUDIENKA
11.01.2020

III.

PETRŽALKÁ
08.02.2020

V.

EUROVEA
07.03.2020





ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON

ZIMNÁ SÉRIA

CELKOVÍ VÍTAZI ČSOB ZIMNÁ SÉRIA 2019/2020

10 km

Ženy – celkové poradie na 10 km

- 1. PODKAMENSKÁ Mária** 1992 Partizánske 03:35:58
- 2. BIELČIKOVÁ Jana** 1981 Bratislava 03:42:00
- 3. DOLEŽALOVÁ Anežka** 1993 Kovalcuk team 03:46:58

Najrýchlejšia Bratislavčanka na 10 km

BIELČIKOVÁ Jana 1981 Bratislava 03:42:00

Muži – celkové poradie na 10 km

- 1. MIHALOV Adam** 1992 Prešov 02:54:19
- 2. LENČEŠ Marek** 1988 Bavaris Runners 03:00:28
- 3. ŠRÁMEK Vladimír** 1978 Dolný Kubín 03:11:06

Najrýchlejší Bratislavčan na 10 km

LENČEŠ Marek 1988 Bratislava 03:00:28

5 km

Ženy – celkové poradie na 5 km

- 1. PUKALOVIČOVÁ Petra** 1984 SHERuns 01:36:27
- 2. BEKE Ema** 2004 Bratislava 01:42:25
- 3. ERDÉLYIOVÁ Zuzana** 1976 AK Veterán Bratislava 01:47:19

Najrýchlejšia Bratislavčanka na 5 km

PUKALOVIČOVÁ Petra 1984 Bratislava 01:36:27

Muži – celkové poradie na 5 km

- 1. MEDVECZKY Matej** 2002 3NT Triathlon team 01:27:24
- 2. VICEN Matúš** 2001 3NT Triathlon team 01:27:29
- 3. ADAMEC Jakub** 2000 Bratislava 01:32:21

Najrýchlejší Bratislavčan na 5 km

MEDVECZKY Matej 2002 Bratislava 01:27:24





**DOBEHNI
SI PRE SVOJE ŠŤASTIE**

4F

TECHNICKÝ PARTNER



04.-05. APRÍL 2020



RUN BRATISLAVA

YOUR WAY_



4Fstore.sk



4FSlovakia



4F_official

Príbehy a spomienky víťazov ČSOB Bratislava Marathon



Prvý aprílový víkend sa tisíce z vás mali postaviť na štart jubilejného **15. ročníka bratislavského maratónu - ČSOB Bratislava Marathon 2020.**

To čo v roku 2006 nesmeli začalo, sa za úvodných 14 rokov rozrástlo do rozmerov, ktoré sme si na začiatku ani v najtajnejších snoch a túžbach netrúfali želať alebo predstaviť. Je to najmä vďaka vám, vy nás zahŕňate priazňou, prejavujete nám dôveru tým, že sa každoročne zúčastňujete, vy bežci tvoríte podujatie, **vy ste tí, ktorí rozhýbu celý športový víkend.**

15 rokov. Pre niekoho málo, pre nás, ktorí sme pri podujatí od jeho začiatku, strašne veľa. Nie sme ešte dospelí, ale už nie sme vystrašené malé dieťa. Dosiahli sme **“teenagerský vek”** a chceme napredovať, máme svoje ciele, vízie a sny a veríme, že sa nám splnia a že definitívne dospejeme.

Pred pár dňami **sme prekročili hranicu 100.000 registrovaných bežcov od zrodu podujatia,** a preto sme sa pri tejto jedinečnej príležitosti **rozhodli predstaviť vám príbehy a spomienky vybraných bežcov a bežkýň,** ktorí sa počas jednotlivých ročníkov natrvalo zapísali svojimi športovými výkonmi do histórie podujatia.

Želám vám príjemné čítanie, možno aj inšpiráciu a možno sa vám niektorým oživia spomienky na ročníky **2006 až 2019.**

Jozef Pukalovič, riaditeľ podujatia





V VÍTAZI 2006-2019

ČSOB BRATISLAVA MARATHON

Andrea Berešová



ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON



15 ročník

Andrea Berešová

Historicky prvá víťazka bratislavského maratónu 2006

Aké to bolo vyhrať historicky prvý ročník znovuobnovenej tradície maratónskeho behu v Bratislave? Vieš o tom, že to bol práve tvoj triumf, ktorý inšpiroval riaditeľa podujatia, aby ťa zobral do organizačného tímu a pomohla si mu posunúť kvalitu podujatia?

Priznám sa, že absencia maratónu v Bratislave sa citeľne dotkla celej maratónskej rodiny a mňa ako rodáčky obzvlášť. **Myslím si, že maratónsky sviatok do hlavného mesta patrí.** Je prezentáciou krajiny, mesta, kultúry i športu ale najmä ľudí, ktorých spája. Som rada, že vďaka úsiliu viacerých športových nadšencov sa podarilo vrátiť mestu významné bežecké podujatie.

Ponuka p. Pukaloviča vstúpiť do organizačného tímu bratislavského maratónu ma úprimne potešila. Vycítila som, že dôvodom jeho pohnútky bola snaha eliminovať nováčikovské chybičky premiérového ročníka. Naviac prišla v čase, keď som zvažovala, akým smerom sa bude uberať moja profesionálna kariéra. Čo viac som si ako športovec telom i dušou mohla priať, ako pracovať v prostredí a pre ľudí, ktorí boli súčasťou môjho bohatého športového života. **S radosťou som ponuku prijala** a usilovala sa prispieť svojimi poznatkami a skúsenosťami k skvalitneniu športovej zložky podujatia. **Ak môj rukopis pocítili samotní bežci, ktorí boli pre mňa vždy prioritou, mala moja práca zmysel.**

Pamätáš sa na pocity, ktoré si na štarte zažívala? Čo sa ti vrylo do pamäti?

Triumf na 1. ročníku bratislavského maratónu patrí v mojej zbierke k tým najcennejším. Prezentovať sa vo svojom rodnom meste, v kruhu najbližších, bolo pre mňa veľkou výzvou. **Toto víťazstvo sa však nerodilo ľahko.** Týždeň pred maratónom ma začal pobolievať zadný stehenný sval. Uvedomovala som si, že postaviť sa na štart s takýmto handicapom, môže byť problém. Motivácia však bola veľká. Mala som príležitosť vyhrať maratón v Bratislave po druhýkrát. Preto som sa i napriek diskomfortu odhodlala bežať. Spočiatku to vcelku šlo, no na 30.km sa začalo zranenie ozývať. Bola som nútená výrazne zvoľniť tempo. Napokon sa mi podarilo zvíťaziť, no s časom 3:08:50 som spokojná nebola. **Patril k najslabším v mojej kariére.** Radosť z víťazstva mi to však neubralo a zostali len pekné spomienky.

Aký to bol pocit, keď si víťazne pretrhla cieľovú pásku Bratislava marathon?

Čo vtedy obvykle bežcovi prechádza hlavou?

Snom každého maratónca je prekonávať samého seba a posúvať hranice svojich možností. Sú to malé i veľké víťazstvá vykúpené veľkou drinou a sebazaprením. **Kto raz okúsi pocit za maratónskou cieľovou páskou, navždy podľahne jeho pokušeniu.** Neskutočná úľava spojená s úžasným pocitom víťazstva nad sebou samým sa stane každodennou potrebou. Ak sa k tomu pridruží i skvelý športový výkon, **človek zostane na maratóne závislý.**

Taká bola i moja maratónska púť. **Počas bohatej športovej kariéry mi bolo dopriate odbehnúť približne 90 maratónov.** Patrila som k bežcom, ktorí nebehali maratóny pre „čiariky“ ale usilovali sa každý pretek okoreniť dobrým výsledkom. To sa mi z veľkej časti podarilo naplniť. Svedčia o tom stabilné výkony pod 3 hodiny i mnohé pódiové umiestnenia. Za svoje najväčšie víťazstvo však považujem to, že **i napriek viacerým úskaliam som nevzdala ani jeden z nich.**

Andrea Berešová

Historicky prvá víťazka bratislavského maratónu 2006

Čo by si odkázala bežcom, ktorí sa už pripravujú na tohtoročný 15. jubilejným ročník ČSOB BAM 2020?

Nekladte si nereálne ciele. Na štartovú čiaru sa stavajte vždy s rešpektom a pokorou. Prehnané úsilie a chyby „napáchané“ v prvej polovici trate sú nezvratné. Pamätajte si, že skutočný maratón sa začína až na 30 – 35. kilometri. Tam sa ukáže, kto je zrelým maratóncom.

Bežcov by určite potešila 1 najdôležitejšia rada, ktorá by pomohla aj tebe v časoch, keď si začínala.

Beh musí byť vašou vášňou. Mal by vám prinášať radosť a uspokojenie. Len tak budete schopní zvládať náročnú prípravu, ktorá je základným predpokladom posúvať sa bližšie k vytúženým métam.

Na maratóne najviac bolí tréning. **Samotný pretek je už len sladkou odmenou.** Naučte sa počúvať svoje telo. V športe, v maratóne obzvlášť platí, že menej je niekedy viac.

Maratón patrí k disciplinám, ktoré kladú veľké nároky na fyzickú i duševnú pripravenosť. Venujte obom zložkám náležitú pozornosť. Navodzte si v tréningu záťažové situácie korešpondujúce s pretekovým zaťažením. Vybudujte si pevné základy vašej nezdolnosti. Maratón vás dokonale preverí po všetkých stránkach. Odhalí každú vašu slabinu. Nič vám neodpustí. Počas samotného behu si nesmiete ani náznakom pripustiť, že jestvuje možnosť zastaviť. Tým by ste dali šancu svojmu slabšiemu ja, aby vás porazilo, a to by bol začiatok vášho predčasného konca.

Odbehnúť maratón to chce mať silnú vôľu, trpezlivosť, byť maximálne disciplinovaný, cieľavedomý.

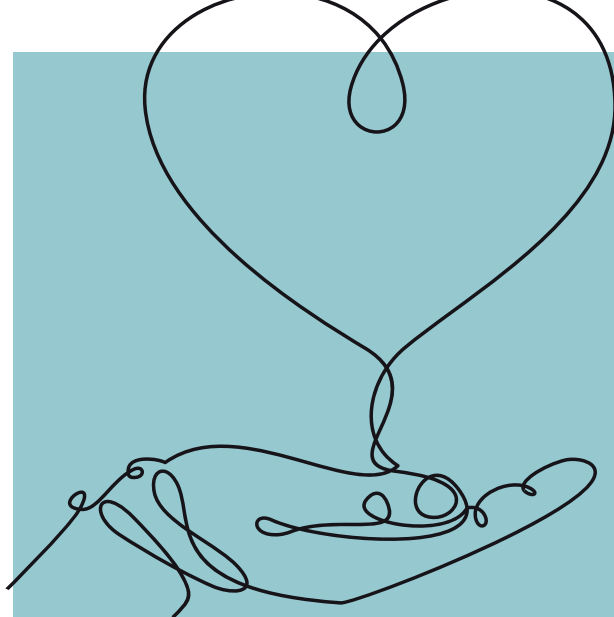
Si taká aj v reálnom živote-mimo bežeckých tratí? Pomohol ti beh v určitých životných obdobiach/situáciách?

Maratón sa stal mojou životnou filozofiou. Naučil ma porozumieť sebe samej, čo mi umožňuje dokonale ovládať a riadiť svoje telo i myseľ. Vďaka týmto schopnostiam dokážem zvládať náročné situácie a za každých okolností vydolovať zo seba maximum. Je to benefit, ktorý neustále zúročujem nielen v športovom, ale i pracovnom a osobnom živote.

Aký je tvoj aktuálny stav k behaniu?

V súčasnosti som v behaní našla nový, no nemenej obohacujúci rozmer. Sledovanie stopiek som vymenila za kochanie sa nádhernou okolitou prírodou, tlkot srdca vystriedal šum lístia a tajuplné zvuky lesnej zvery. Behanie mi dodáva úžasnú energiu a obohacuje všetky moje zmysly.

Je úžasným balzomom na telo i dušu.



starter ↗

Pomôžme tým, na ktorých sa zabúda.

Kto sme?

Občianske združenie 21. storočia.
Implementujeme IT do sfér,
kam sa iní nechystajú.
Ponúkame hmatateľné riešenia
a výsledky.

Čo chceme dosiahnuť?

Pomôcť a integrovať!
Rozvíjať a naučiť.
Skvalitniť život.

Pomáhame ľuďom so zdravotným
znevýhodnením pomocou špecifických
softvérových riešení.

www.starteroz.sk





VÍTAZI 2006-2019

ČSOB BRATISLAVA MARATHON

Dana Janečková



ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON



ročník

Dana Janečková

“Môžete byť akokoľvek dobre pripravený, výsledok je istý až v cieľi.”

V premiérovom ročníku podujatia 1. miesto v polmaratóne, potom 2x po sebe víťazstvo v maratóne, niekoľko prvenstiev aj na kratšie trate. Je to už viac ako 10 rokov od tvojho triumfu, ako sa rodil? Pamätáš sa na pocity, ktoré si na štarte zažívala?

Čo sa ti vrylo do pamäti?

Bolo to obdobie mojej športovej kariéry, keď som sa riadila heslom: „Víťaz je len jeden, ostatní sú porazení“ :) Takže cieľ bol jasný. Pamätám si na všetko čo k tomu patrí. Klasický predštartovný stres, nervozita, ale aj nabadenie, hlad po víťazstve... a všetko umocňovalo to, že stojím na štarte domáceho maratónu, ktorý začal písať svoju novodobú históriu. Vnímala som skvelú atmosféru, dav ľudí s rovnakou bežeckou diagnózou, ktorí sa tešili na beh. I keď vedeli, že to nebude ľahké, išli do toho s nadšením.

Aký to bol pocit, keď si víťazne pretrhla cieľovú pásku na ČSOB Bratislava Marathon? Čo vtedy obvykle bežcovi prechádza hlavou?

Víťazstvo vždy poteší. Na také sa nezabúda. Úžasné, neopísateľné pocity radosti a spokojnosti, že tá drina stála za to. So štartom pretekov, maratónu obzvlášť, sa spája aj neistota. Môžete byť akokoľvek dobre pripravený, výsledok je istý až v cieľi. 42 195 m je veľmi dlhých a je tam dostatočný priestor na všeličo nepredvídateľné. Našťastie tu to vyšlo podľa predstáv.

Čo by si odkázala maratóncom, ktorí sa už pripravujú na tohtoročný 15. jubilejný ročník ČSOB Bratislava Marathon 2020?

Podľa mňa maratón bolí. Či ho bežíte 2, 3 alebo 4 hodiny. Preto odporúčam maratóncom nepodceňiť prípravu, či už po fyzickej alebo psychickej stránke. Navrhujem aj konzultácie s trénerským odborníkom, nech je tá bolesť čo najmenšia a aby mali v cieľi možnosť zažiť eufóriu bez ujmy na zdraví. Aby si beh užívali a dosiahli svoj osobný cieľ.

Bežcov by určite potešila 1 najdôležitejšia rada, ktorá by pomohla aj tebe v časoch, keď si začínala.

Stanoviť si cieľ, podriadiť sa mu a hlavne vydržať. I počas prípravy sa nenechať odradiť neúspechmi, ale práve tie brať ako motiváciu. Ako som už uviedla, nezaškodí spolupráca s trénerom a hlavne dodržiavať jeho rady. Raz sa to vložené úsilie musí prejavíť.

Odbehnúť maratón to chce mať silnú vôľu, trpezlivosť, byť maximálne disciplinovaný, cieľavedomý. Si taká aj v reálnom živote - mimo bežeckých tratí?

Pomohol ti beh v určitých životných obdobiach/situáciách?

Áno, sú to vlastnosti, ktoré športovec musí mať a sú tak prepojené aj s reálnym životom. Myslím, že vďaka športom zocelenému organizmu a týmto vlastnostiam sa mi podarilo prekonať rôzne životné prekážky, vrátane vážnej choroby. Práve beh, na ktorý bol organizmus zvyknutý, mi pomohol dostať sa späť do života.

Aký je tvoj aktuálny stav k behaniu?

No, maratóny už dnes nebehám. Aj polmaratóny iba výnimočne. Stačia mi behy do 10 km. Život bez behu, resp. pohybovej aktivity, si neviem ani predstaviť. Je to môj životný štýl a zrejme to tak navždy zostane. Len už to nie je o víťazstvách či výkonoch, ale o radošti z pohybu.

ADIENT

Beh nám sedí

www.adiant.sk

STAŇ SA AJ TY NEZASTAVITELNÝM

Pomôž ľuďom so zdravotným znevýhodnením,
aby sa radovali z nových zážitkov

- 1 Chod' na www.nezastavitelni.sk
- 2 Reaguj na aktivitu alebo vytvor vlastnú
- 3 Presvedč sa, že radosť zo športu majú všetci rovnakú



NEZASTAVITELNÍ

BRATISLAVA

TRAVEL IN
SLOVAKIA
GOOD IDEA

BRATISLAVA
72 HOUR
CITY

Ešte viac zážitkov

- Neobmedzené cestovanie verejnou dopravou
- Bezplatný vstup do 15 múzeí a galérií
- Bezplatná pešia prehliadka mesta
- Viac ako 100 ďalších zliav do výšky 50 %



www.visitbratislava.com/bc



VÍTAZI 2006-2019

ČSOB BRATISLAVA MARATHON

Martin Holečko



ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON



ročník

Martin Holečko

“Absolvovať prvý maratón je pocit, ktorý sa nedá opísať slovami. Treba to zažiť.”

Čo pri prebehu cieľovou čiarou obvykle bežcovi prechádza hlavou?

Každému bežcovi budú pri prebehu cieľom prebiehať asi iné myšlienky.

Taktiež ich človek máva každý maratónsky dobeh iné. Moja prvá myšlienka pri oboch dobehoch ČSOB Bratislava Marathon bola „**konečne cieľ, mám to za sebou**“. Oba ročníky bolo chladné, veterné počasie a posledné kilometre dosť boleli. **Hneď v zápätí to bola spokojnosť a radosť.**

Tie prichádzajú asi u každého po dobehu do cieľa. **Absolvovať maratón (hlavne ten prvý) je pocit, ktorý sa slovami opísať nedá. Treba ho zažiť.**

Čo by si odkázal bežcom, ktorí sa už pripravujú na tohtoročný 15. jubilejným ročník ČSOB BAM 2020?

Rád by som im poprial hlavne veľa zdravia, nech sa im vyhýbajú zranenia a nech im beh prináša radosť.

Bežcov by určite potešila 1 najdôležitejšia rada, ktorá by pomohla aj tebe v časoch, keď si začínal.

Hlavne trpezlivosť. Nič v tréningu neuponáhľať, počúvať svoje telo, resp. sa učiť rozumieť mu a rešpektovať ho.

Odbehnúť maratón to chce mať silnú vôľu, trpezlivosť, byť maximálne disciplinovaný, cieľavedomý. Si taký aj v reálnom živote-mimo bežeckých tratí?

Pomohol ti beh v určitých životných obdobiach/situáciách?

Samozrejme. Sú to vlastnosti, ktoré sa prenášajú aj do reálneho života.

Beh a celkovo šport mi pomohol zvládnuť v podstate všetko, čo život prináša, každú situáciu, v ktorej bolo treba zabrať, nevzdať sa, vynaložiť množstvo energie.

Aký je tvoj aktuálny stav k behaniu?

V súčasnosti pomáham ako tréner dosiahnuť mojím zverencom ich športové ciele.





2019



14. BRATISLAVA MARATHON 2019

VÍTAZI 2006-2019

ČSOB BRATISLAVA MARATHON

Gabriel Švajda



ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON



15 ročník

Gabriel Švajda

“Vďaka behu sa mi zmenil život”

Gabriel Švajda patrí medzi bežcov, ktorí sa zúčastňujú podujatia od jeho úplného začiatku. ČSOB maratón radí k top bežeckým podujatiam a odporúča každému bežcovi zažiť túto neopísateľnú atmosféru.

“Na **ČSOB maratóne** som štartoval takmer na všetkých ročníkoch a presne si pamätám aj prvý ročník, kde som skončil na **polmaratóne** na treťom mieste. Bolo to pred pätnástimi rokmi :). Vo všetkých disciplínach, ktoré sa konajú v nedeľu som sa umiestnil „na bedni“. Najkrajšie spomienky mám na maratón v roku 2015, kedy som sa umiestnil celkovo na 6. mieste a bol som najrýchlejší Slovák. Bola to ešte éra, keď štartovali bežci z Kene.”

Aký to bol pocit, keď si víťazne pretrhol cieľovú pásku na ČSOB BAM?

Čo vtedy obvykle bežcovi prechádza hlavou?

Pri dobiehaní do cieľa mám v mysli dlhú zimnú prípravu, veľa odriekania, nabehaných kilometrov a intervalových úsekov. To úsilie sa však v cieľi mení na obrovskú radosť a vďačnosť.

Čo by si odkázal bežcom, ktorí sa už pripravujú na tohtoročný 15. jubilejným ročník ČSOB BAM 2020?

Maratón a polmaratón netreba podceňovať, a preto odporúčam svedomitú prípravu. Sú to disciplíny, ktoré preveria fyzickú i psychickú odolnosť. Najdôležitejšie je, aby si každý beh najmä užil, pretože je to už len odmena za celú prípravu.

Keďže ČSOB maratón radím k top bežeckým podujatiam odporúčam každému zažiť atmosféru perfektných pretekov, ktoré sú vždy aj po organizačnej stránke na veľmi dobrej úrovni.

Bežcov by určite potešila 1 najdôležitejšia rada, ktorá by pomohla aj tebe v časoch, keď si začínal.

Netreba sa báť a na štarte byť pozitívne naladený, ale zároveň pokorný pretože polmaratón a maratón patria už k dlhším disciplínam.

Odbehnúť polmaratón to chce mať silnú vôľu, trpezlivosť, byť maximálne disciplinovaný, cieľavedomý. Si taký aj v reálnom živote-mimo bežeckých tratí?

Pomohol ti beh v určitých životných obdobiach/situáciách?

Vďaka behu sa mi zmenil život k lepšiemu. Zmenil mi myslenie a ukázal mi, že sa dá všetko dokázať, keď človek veľmi chce a pracuje na tom – aj hobby bežec sa môže stať majstrom Slovenska.

Aký je tvoj aktuálny stav k behaniu?

Beh je súčasťou môjho života. Stále aktívne behám, snažím sa motivovať ľudí k zdravému životnému štýlu. I keď mám 35 rokov stále sa chcem zlepšovať a prekonávať osobné maximá. Prostredníctvom behu pomáham ľuďom ako ambasádor bežeckých podujatí ale taktiež i formou peňažných zbierok.

Gabovi držíme palce a prajeme mu ešte veľa spokojných nabehaných kilometrov v príprave.





V VÍTAZI 2006-2019

ČSOB BRATISLAVA MARATHON

Lukáš Olejníček



ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON



15 ročník

Lukáš Olejníček

8 násobný vítěz minimaratónu

Vyspovedali sme **talentovaného atléta zo susednej Českej republiky Lukáša Olejníčka**, ktorý má na svojom konte historicky najviac víťazstiev na ČSOB Bratislava Marathon. Od roku 2011 do roku 2018 kraloval na najvyššom stupni víťazov neuveriteľných **8krát po sebe, v minimaratóne!**

Takéto víťazstvá sa budú ťažko prekonávať, avšak na štart na 14. ročníku ČSOB Bratislava Marathon sa Lukáš nepostavil.

Lukáš môžeme sa na teba tešiť v Bratislave v roku 2020?

V loňskom roce jsem místo závodění v Bratislavě ležel na operaci s achilovkou a dodnes po operaci rehabilituji, takže ještě sám nevím, zda budu schopen běžet v roce 2020.

Aký to bol pocit, keď si až 8 krát po sebe víťazne pretrhol cieľovú pásku na ČSOB Bratislava Marathon? Čo vtedy obvykle bežcovi prechádza hlavou?

Za každé víťazství jsem samozřejmě moc rád! Víťazství v závode je odměnou za dobře odvedenou práci, takže mi často probíhají hlavou těžké tréninky, které jsem před závodem absolvoval a těší mě, že to k něčemu bylo.

Čo by si odkázal bežcom, ktorí sa už pripravujú na tohtoročný 15. jubilejný ročník ČSOB Bratislava Marathon 2020?

Ať vytrvají a vydrží zdraví, pak si bratislavský maratón určitě užijí!

Bežcov by určite potešila 1 najdôležitejšia rada, ktorá by pomohla aj tebe v časoch, keď si začínal.

Naslouchat svému tělu a neustále před sebou mít dlouhodobý běžecký cíl, metu kam směřovat své úsilí.

Pravidelný bežecký trénig počas celého roka to chce mať silnú vôľu, trpezlivosť, byť maximálne disciplinovaný, cieľavedomý. Si taký aj v reálnom živote-mimo bežeckých tratí? Pomohol ti beh v určitých životných obdobiach?

Určitě mě běh výrazně ovlivnil v myšlení, v postoji k životu. Zaběhnout 10 km za 30 minut nejde hned, chce to absolvovat několikaletý systematický trénink. Stejně tak absolvovat vysokou školu, postavit dům nebo si našetřit na vlastní auto také není hned a je nutné si často něco odpustit a nedopřát, abychom mohli toho dlouhodobého cíle dosáhnout.

Aký je tvoj aktuálny stav k behaniu?

Aktuálně se pomalu vracím k běhání po operaci achilovky, takže se mi běh zase vrací do běžného života.

Lukášovi držíme palce a veríme, že sa po úspešnom zotavení achilovky, opäť postaví nielen na štart 15. jubilejného ročníka, ale aj na stupne víťazov.



V potravinách
sa vyzháme,

preto máme ponuku
pre každého



www.billa.sk



UŽ 10 ROKOV VAŠE
HLAVNÉ
MIESTO
radosti



LEN
12,95€

Výhodné predplatné
na celý rok
UŠETRÍTE 33 %

www.sportmedia.sk



VÍTAZI 2006-2019

ČSOB BRATISLAVA MARATHON

Lucia Janečková



ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON



ročník

Lucia Janečková

“Vítazstvo je príjemná vec. Ale nie je zadarmo.”

Lucia, tvoja mama vyhrala 2x maratón, 1x polmaratón, ty máš v zbierke zatiaľ 5 triumfov na 10km trati. Pôjdeš v maminých šlapajách aj čo sa týka dlhších vzdialeností?

To som asi po mamine nezdedila :). Síce ako sa vraví: Nikdy nehovor nikdy! No mňa tie dlhšie vzdialenosti, aspoň zatiaľ, nelákajú. Mám z nich rešpekt. Nie som na ne psychicky a ani fyzicky pripravená. Ale maratónci majú môj obdiv.

Aký to bol pocit, keď si víťazne pretrhla cieľovú pásku na ČSOB Bratislava Marathon? Čo vtedy obvykle bežcovi prechádza hlavou?

Vítazstvo je príjemná vec. Ale nie je zadarmo. Treba si ho zaslúžiť. Je to odmena.

Čo by si odkázala bežcom, ktorí sa už pripravujú na tohtoročný 15. jubilejným ročník ČSOB Bratislava Marathon 2020?

Aby v príprave vydržali, nech ich obchádzajú choroby a zranenia a **nech šťastne a spokojne dobehnú do cieľa**. Veľa zdaru, prajem!

Bežcov by určite potešila 1 najdôležitejšia rada, ktorá by pomohla aj tebe v časoch, keď si začínala.

Moje začiatky boli úsmevné. S maminou som už ako dieťa často chodila na preteky. A rada. Ale už v aute som sa pýtala, či nemusím behať :). Keď sa ma pýtali, či budem behať ako mamina, odpoveď bola rázna a jednoznačná: NIE! V tom období som plávala. A aj iného pohybu som mala dosť. No a dotiahla som to až do reprezentácie. Asi to bolo tým, že na mňa neboli vyvíjané nátlaky, že niečo musím. **Beh som si nakoniec obľúbila**. Takže rada znie: nájdite v behu radosť. Nenakladajte na seba príliš veľa, choďte na to postupne. Hlavne začiatočníci. Pre tých čo vydržali, je to už droga. Stávajú sa závislí na behu.

Trénovať na bežecké preteky to chce mať silnú vôľu, trpezlivosť, byť maximálne disciplinovaný, cieľavedomý. Si taká aj v reálnom živote - mimo bežeckých tratí? Pomohol ti beh v určitých životných obdobiach/situáciách?

Áno, výkonnostný šport, si tieto vlastnosti doslova vyžaduje. A myslím, že sa to prenáša aj do bežného života. Mám deň naplánovaný a premyslený, aby som stíhala čo potrebujem. Nespolieham sa, že nejako bude.

Aký je tvoj aktuálny stav k behaniu?

Minulý rok som úspešne ukončila štúdium na VŠ. Mám prácu, ktorá ma baví. Voľného času síce pomeňej, ale stále sa s maminou rada prebehnem. Sú to naše chvíle "vykecávania" :). Ale občas aj makáme!

Lucke aj mamine držíme palce, veríme, že sa vidíme s obidvomi na štarte :)





VÍTAZI 2006-2019

ČSOB BRATISLAVA MARATHON

Veronika Zrastáková



ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON



ročník

Veronika Zrastáková

Vítazný hetrik v polmaratóne

Vítazným hetrikom v polmaratóne na ČSOB Bratislava Marathon sa môže pýšiť mladá talentovaná **Veronika Zrastáková** z Nitry. Na stupne víťazov sa postavila dovedna až trikrát po sebe, v roku 2017, 2018 aj 2019.

Dajú sa jednotlivé prvenstvá porovnať? Je niektoré, ktoré si prípadne ceníš viac ako tie ostatné? Bude z toho niekedy v Bratislave aj titul v maratóne?

Keď som v BA bežala prvýkrát (**2017**), tak víťazstvo bolo pre mňa prekvapením. Bol to vtedy len môj druhý polmaratón a prvý kde boli na štarte tisíce ľudí, bolo to pre mňa nové vôbec som nečakala, že by som mohla vyhrať. Bol to zaujímavý pocit, prekvapenie spolu s radosťou.

Na druhý rok (**2018**) som sa opäť postavila na štart, týždeň predtým som ochorela a nevedela som, či vôbec bude v mojich silách dobehnúť. Nad zopakovaním víťazstva som vtedy ani neuvažovala, ale nakoniec sa mi podarilo vyhrať.

Rok (**2019**) mi priniesol tretie víťazstvo na tomto preteku, výrazne som si posunula osobný rekord, takže **aj ten ročník bol pre mňa výnimočný**. Všetky tri víťazstvá si cením rovnako veľa, ale každé z iného dôvodu.

Aký to bol pocit, keď si víťazne pretrhla cieľovú pásku na ČSOB BAM?

Čo vtedy obvykle bežcovi prechádza hlavou?

Pocit to bol vždy krásny, lebo zakaždým tam bol niekto z mojich blízkych s kým som sa o svoju radosť mohla podeliť. A keď som videla, akú radosť to prinieslo im, tak som sa tešila ešte viac.

Čo by si odkázala bežcom, ktorí sa už pripravujú na tohtoročný 15. jubilejným ročník ČSOB BAM 2020?

Odkázala by som im, aby ich príprava hlavne tešila, aby im to prinášalo radosť, aby ich tešil každý aj ten najmenší posun vpred za ich snom/cieľom.

Bežcov by určite potešila 1 najdôležitejšia rada, ktorá by pomohla aj tebe v časoch, keď si začínala.

Malo by im to prinášať hlavne radosť.

Odbehnúť polmaratón to chce mať silnú vôľu, trpezlivosť, byť maximálne disciplinovaný, cielavedomý.

Si taká aj v reálnom živote-mimo bežeckých tratí? Pomohol ti beh v určitých životných obdobiach/situáciách?

Behanie ma naučilo veľkej trpezlivosti, najviac som si to všimla, keď som išla na vysokú.

Aký je tvoj aktuálny stav k behaniu?

Beh mám stále rada. Je to pre mňa dobrý prostriedok na odreagovanie sa od učenia.

Veronike ďakujeme a veríme, že aj tento 15. jubilejný ročník bude pre ňu opäť víťazný.



VÍTAZI 2006-2019

ČSOB BRATISLAVA MARATHON

Jiří Čípa



ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON



15 ročník

Jiří Čípa

“Ta cesta k maratonu je podle mě ještě důležitější, než zdolání samotného cíle.”

Čo druhý rok, to víťazstvo - čiže tento rok tá vidíme opäť na prvom mieste ako najlepšieho maratónca 15. ČSOB Bratislava Marathon 2020?

Jsem rád, že se mi zde povedlo vyhrát a to hned dvakrát. **V roce 2020 bych chtěl znovu běžet. Pokusím se vylepšit svůj osobák** a také bych chtěl zabojovat o třetí vítězství na tomto krásném silničním maratonu.

Áký to bol pocit, keď si víťazne pretrhol cieľovú pásku na ČSOB Bratislava Marathon? Čo vtedy obvykle bežcovi prechádza hlavou?

V roce 2016 jsem o vítězství vůbec nepřemýšlel a podařilo se mi doběhnout do cíle jako první. Byla to směsice všech možných pocitů, ale asi **nejvíc převládal pocit radosti z něčeho nečekaného**, kdy se vynaložené tréninkové úsilí proměnilo v reálný úspěch.

Čo by si odkázal bežcom, ktorí sa už pripravujú na tohtoročný 15. jubilejným ročník ČSOB Bratislava Marathon 2020?

Ať se připraví co nejlépe jak to jen jde a ten den si užijí se vším všudy. **Ta cesta k maratonu je podle mě ještě důležitější**, než samotné zdolání samotného cíle.

Bežcov by určite potešila 1 najdôležitejšia rada, ktorá by pomohla aj tebe v časoch, keď si začínal. Že běhám pro svoji radost z pohybu a že trénink je vlastně to, co mám rád, abych se mohl posunout dál. Tedy určitě ať mají pořad na paměti, že **nejdůležitější je radost z běhu**.

Odbehnúť maratón to chce mať silnú vôľu, trpezlivosť, byť maximálne disciplinovaný, cieľavedomý. Si taký aj v reálnom živote-mimo bežeckých tratí? Pomohol ti beh v určitých životných obdobiach/situáciách?

Snažím se být, ale ne vždycky jde všechno podle představ. Běh mi pomáhá v každodenním životě a proto se pořad snažím, aby mě bavil a naplňoval jako doposud.

Áký je tvoj aktuálny stav k behaniu?

V sezóně 2019 jsem se soustředil na běhy v horách a trailovém prostředí a snažil jsem se posunout k delším závodům. Pro letošní sezonu mám podobný cíl, tedy závodit na horských běžích, **ale sezonu bych chtěl začít silničním maratonem právě na ČSOB Bratislava Marathon.**





VÍTAZI 2006-2019

ČSOB BRATISLAVA MARATHON

Marek Hladík



ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON



ročník

Marek Hladík

“Nájdite si svoj vlastný systém a prispôbte prípravu cieľom a možnostiam.”

Marek tretie miesto na polmaratóne, bude v Bratislave ešte posun smerom nahor, prípadne trúfneš si aj na kráľovskú disciplínu na jubilejnom 15. ročníku ČSOB Bratislava Marathon 2020?

Verím, že posun hore v polmaratóne ešte určite nastane :). Primárne sa však momentálne moja príprava orientuje smerom práve na jarný maratón. To, kde ho absolvujem, je však ešte v štádiu riešenia a bude to podmienené predovšetkým priebehom prípravy.

Čo by si odkázal bežcom, ktorí sa už pripravujú na tohtoročný 15. jubilejným ročník ČSOB Bratislava Marathon 2020?

Venujte sa svojim tréningom predovšetkým s ohľadom na zdravie a tak, aby ste po dobehnutí do cieľa boli spokojní so svojim výkonom.

Bežcov by určite potešila 1 najdôležitejšia rada, ktorá by pomohla aj tebe v časoch, keď si začínal. Poctivo trénovať :). Nájsť si v tom svoj vlastný systém a prispôbiť prípravu cieľom a možnostiam.

Odbehnúť polmaratón to chce mať silnú vôľu, trpezlivosť, byť maximálne disciplinovaný, cieľavedomý. Si taký aj v reálnom živote-mimo bežeckých tratí? Pomohol ti beh v určitých životných obdobiach/situáciách?

Ako sa to vezme :). Ale áno, vždy sa snažím nájsť spôsob ako veci, resp. životné situácie čo najefektívnejšie vyriešiť, takže tieto vlastnosti sa hodia aj v bežnom živote – mimo bežeckých tratí.

Aký je tvoj aktuálny stav k behaniu?

Taký ako od začiatku. Behám rád a baví ma to. A som sám zvedavý, čo prinesie sezóna 2020.

Marek, držíme palce a veríme, že ťa uvidíme na stupni víťazov :)





ČSOB
PRE VÁS OSOBNĚ

BRATISLAVA

VÍTAZI 2006-2019

ČSOB BRATISLAVA MARATHON

Kristína Néč-Lapinová



ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON



Kristína Néč Lapinová

“Najviac sa toho počas súboja o prvenstvo deje v hlave.”



Kika ty si sa nedávno stala dvojnásobnou maminou. Chystáš sa bežať na 15. ročníku ČSOB Bratislava Marathon 2020 a ak áno, v akej disciplíne? A ako sa to dá všetko zvládnuť s dvoma deťmi?

Áno 18.11 sa nám narodil druhý synček. Máme väčší rozdiel medzi nimi, takže takmer 6-ročný Nikolasko krásne pomáha a teší sa spolu s nami. Ako sa to dá zvládnuť ešte neviem, len viem, že to chcem skúsiť. Plánujem bežať maratón presne tak, ako som to urobila v roku 2014 po prvom pôrode, ktorý bol dokonca ešte o mesiac neskôr. Za kočíkom sa dajú nabehať krásne kilometre, spokojné je bábätko aj mamina. Dúfam, že aj tento krát to bude mať taký hladký priebeh.

Aký to bol pocit, keď si víťazne pretrhla cieľovú pásku na ČSOB Bratislava Marathon? Čo vtedy obvykle bežcovi prechádza hlavou?

Bežať na prvom mieste do cieľa je úžasný pocit, ktorý by som priala zažiť každému. Je to nával nesku- točných emócií. Najviac sa toho ale deje v hlave počas súboja o prvenstvo. Tá zmes paniky, že dnes by to mohlo aj vyjsť a zároveň pocitu, že už nevládzem a to dnes nezvládnem, je dosť o nervy. Mne veľmi pomáhalo v celej sezóne 2018 vedomie, že chcem byť o rok tehotná a možno sa už k športu nebudem môcť vrátiť. Uvedomenie si toho, že „teraz alebo nikdy“ Vám dá silu, o ktorej ste ani netušili, že ju máte.

Čo by si odkázala bežcom, ktorí sa už pripravujú na tohtoročný 15. jubilejným ročník ČSOB Bratislava Marathon 2020?

Určite sa nebáť. Veriť si a skúsiť to zabehnúť podľa svojich plánov. Prísť na štart je 80% úspechu. Tesne pred pretekom sa každý cíti strašne. Všetko ho bolí, vraví si, že čo tu pre Boha robí vo svojom voľnom čase, kedy môže odдыхovať a nie sa stresovať. Ale pointa je v tom, že tak sa cítia aj súper. Karty sú rozdane rovnako, aj keď esá má samozrejme ten, kto najlepšie trénoval, takže odporúčam si aj stanoviť reálne ciele.

Bežcom by určite potešila 1 najdôležitejšia rada, ktorá by pomohla aj tebe v časoch, keď si začínala.

Podľa mňa je najdôležitejšie sklbiť tréning s reálnym životom. Radšej trénuvať menej a často, ako veľa a páliť okolo seba mosty. Aj málo je viac ako nič. To, že nemám čas trénuvať dlhý beh, neznamená, že nepôjdem aspoň na 20min na pás trénuvať rýchlosť. Potom sa aspoň rozbehnem rýchlo a budem veriť, že to tempo nejako udržím :).

Odbehnúť maratón to chce mať silnú vôľu, trpezlivosť, byť maximálne disciplinovaný, cieľavedomý. Si taká aj v reálnom živote-mimo bežeckých tratí?

Pomohol ti beh v určitých životných obdobiach/situáciách?

Trpezlivá a disciplinovaná ja práve nie som a preto mi to trvalo toľké roky (prvý maratón v 19tich a pod 3hod. v 34roch), kým som sa konečne dostala pod 3 hodiny na maratón. Rovnako až po 15 tich rokoch duatlonov som sa stala Majsterkou Európy. Pre mňa je šport životná cesta a vyzerá, že platí porekadlo o tom, že pomaly ďalej zájdeš. Vedomie, že by som bola v športe na vrchole omnoho skôr keby chcem, mi stačí. Ja som totiž nechcela. Chcela som si užiť rôzne športy, veľa cestovať a zažiť. Mať rodinu. Šport má byť podľa mňa zábava a nie otroctvo. Šport mi pomáha prekonávať životné prekážky s ľahkosťou a žiť stále radostne. Dúfam, že zdravie mi vydrží dlhšie, keď to s tréningom nepreháňam. Milujem pretekať už od detstva a tak si tie kilometre, na ktoré je nadimenzované ľudské telo, nechávam radšej na preteky.

Aký je tvoj aktuálny stav k behaniu?

Som pár mesiacov po pôrode, zatiaľ len spevňujem telo, bicyklujem 30-45 min denne trenažér a neskutočne sa teším na to, kedy opäť pobežím.

Kika držíme palce!



 **ROYAL BAY**
HIGH-TECH SPORTSWEAR

BETTER & FASTER



**KOMPRESNÉ
PRODUKTY**

PRE MAXIMÁLNY VÝKON A RÝCHLEJŠIU REGENERÁCIU

www.royalbay.sk



VÍTAZI 2006-2019

ČSOB BRATISLAVA MARATHON

Barbora Nováková



ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON



ročník

Barbora Nováková

“Na 15. ročníku sa určite pokúsím obhájiť prvenstvo”

V roku 2018 3. miesto a v roku 2019 už prvá. Ako vyzeral tvoj bežecký rok medzi týmito dvoma maratónmi? Plánuješ prvenstvo zopakovať aj v jubilejnom 15. ročníku ČSOB Bratislava Marathon?

Môj tréning je zcelo pod vedením Jiřího Žáka z Nového Města na Moravě. Pokaždé je to jiné, odvíja sa od ročného obdobia a hlavne od plánovaných závodů. V únoru a červenci jsem byla na soustředění na Štrbském Plese ve Vysokých Tatrách. Závodila jsem hodně, ale spíš na kratších tratích do 20km. V roce 2020 se určite pokusím obhájit prvenství na 15. ročníku.

Aký to bol pocit, keď si víťazne pretrhla cieľovú pásku na ČSOB Bratislava Marathon? Čo vtedy obvykle bežcovi prechádza hlavou?

Je to krásny pocit, jako když uděláte státní závěrečnou zkoušku. V tu chvíli víte, že už vám to nikdo nevezme. Hned po závodě přemýšlím, kam pojedu příště. V podstatě celý závod už je jen odměnou za tu dřinu v tréninku.

Čo by si odkázala maratóncom, ktorí sa už pripravujú na tohtoročný 15. jubilejným ročník ČSOB BAM 2020?

Nenechat nic náhodě, týden před závodem už se nic nedožene. Systematicky se připravovat, kvalitně jíst, spát, regenerovat. Aby to v závodě nebolelo. A hlavne si to umět užít.

Bežcov by určite potešila 1 najdôležitejšia rada, ktorá by pomohla aj tebe v časoch, keď si začínala. Neprepáliť start, pretože to, čo na začátku člověk nažene, pak později stejně mnohonásobně ztratí.

Odběhnúť maratón to chce mať silnú vôľu, trpezlivosť, byť maximálne disciplinovaný, cieľavedomý. Si taká aj v reálnom živote-mimo bežeckých tratí?

Pomohol ti beh v určitých životných obdobiach/situáciách?

Řekla bych, že jsem dost cílevědomá a ambiciózní i jinde. Je potřeba mít režim, ten důsledně dodržovat, aby člověk stíhal práci, rodinu, dvoufázový trénink, regeneraci. Dokázat vstát ve 4 ráno, odběhnout třeba 10-15km, hned po práci znovu....Tak měsíc před startem je to opravdu dřina a doma si mě moc neužijí. Běh mi pomáhá pořád. Je to zdroj energie, endorfinů. Regenerační dlouhé běhy mi umožňují třídit myšlenky, plánovat. Dává mému životu řád a mé rodině určitou svobodu. Nemám čas je komandovat a nepotřebuji mít vše pod kontrolou :).

Aký je tvoj aktuálny stav k behaniu?

V listopadu jsem měla podzimní 3 týdenní pauzu, věnovala jsem se hlavne plavání a cvičení. Také jsem se soustředila na mezinárodní maraton v Marrakéši, který se běžel 26. ledna. Dalším závodem bude ČSOB maraton v Bratislavě, na který se už moc těším, pak v květnu maraton v Praze a dál se uvidí. V létě mám naplánované 2 týdenní soustředění v Livignu.

Barbore držíme palce a sme zvedaví, či sa jej podarí obhájiť prvenstvo z minulého roka. Veľa šťastia :).



VITAZI 2006-2019

ČSOB BRATISLAVA MARATHON

Tibor Sahajda



ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON



ročník

Tibor Sahajda

“Príal by som každému bežcovi zažiť tých pár minút víťazstva.”

Tibor zabehol si minulý rok skoro svoj osobný rekord na polmaratóne, napriek tomu, že trasa v Bratislave nepatrí medzi vyložene jednoduché, čo tomu chýbalo, aby sa to podarilo?

Áno, Bratislavský polmaratón, teda jeho trať je náročná. Mne sa na prekvapenie bežalo veľmi dobre, no druhá časť polmaratónu v Sade Janka Kráľa ma dosť pomotala, a teda ubrala nejaké sekundy. Musím však povedať, že som si z minuloročného ročníka odniesol veľmi pekný zážitok.

Aký to bol pocit, keď si víťazne pretrhol cieľovú pásku na ČSOB Bratislava Marathon? Čo vtedy obvykle bežcovi prechádza hlavou?

Tak u mňa je to určitá eufória. Príal by som každému bežcovi zažiť tých pár minút víťazstva. Jeden môj fanúšik mi raz napísal, že pretek je určitým vykúpením z ťažkých tréningov. Pri pretrhnutí pásky mi to skutočne pripomína, ako keby som sa oslobodil od niečoho, na čom som tvrdo pracoval a čo ma ťaží. Prekonávať svoje osobne rekordy, prípadne víťaziť na pretekoch sú pre mňa piliere na progres.

Čo by si odkázal bežcom, ktorí sa už pripravujú na tohtoročný 15. jubilejným ročník ČSOB Bratislava Marathon 2020?

Termín bratislavského maratónu je dobrý v tom, že sa behá po zime. Bežci ešte nie sú vybehaní. Majú pár mesiacov na kvalitnú prípravu, keď sa môžu venovať svojim bežeckým plánom. Zvyčajne sú po novom roku prvé tri mesiace pre mnohých plné rôznymi predsavzatiami. Motivácia behať viac je u mnohých na začiatku veľmi silná. Tak si myslím, že práve ČSOB Bratislava Marathon môže byť jasným cieľom pre všetkých, ktorí nechcú zimu „prespať“.

Bežcov by určite potešila 1 najdôležitejšia rada, ktorá by pomohla aj tebe v časoch, keď si začínal.

Treba behať :). Viem, že obzvlášť zima je veľmi náročná s disciplínou ohľadom behu. No skutočne je potrebné, aby sa objem dodržal. Dôležité je aj nepodceňovať špeciálne/rýchlostné tréningy. Sú dôležité, a preto si treba nájsť čas, aby sa odbehol kvalitne. Všetky rady by som zhrnul, do jednej všeobecnej rady: treba počúvať trénera.

Odbehnúť polmaratón to chce mať silnú vôľu, trpezlivosť, byť maximálne disciplinovaný, cieľavedomý. Si taký aj v reálnom živote-mimo bežeckých tratí?

Pomohol ti beh v určitých životných obdobiach/situáciách?

Neviem vyhodnotiť do akej miery som disciplinovaný a cieľavedomý, ale určite som. Bez toho to nejde. Som atlét, takže aj môj reálny život je postavený na behu a prispôsobuje sa tomu aj moja rodina.

Aký je tvoj aktuálny stav k behaniu?

Tak ako som uviedol, momentálne mi zdravie umožňuje sa tomuto športu venovať naplno. Je to moje živobytie a zároveň radosť. Veľa musím ja a moja rodina obetovať pre tento šport. Nelutujem to, a som vďačný behu za všetky životné lekcie a potešenia, ktoré mi priniesol.



TROJBOJ ŽIAKOV ATLETICKÝCH PRÍPRAVIEK

V PLNOM PRÚDE

- SKOK DO DIAĽKY Z MIESTA
- PRESKOKY CEZ ŠVIHADLO
- ODHOD LOPTOU Z KOLIEN

PRIDAJ SA K NÁM A UKÁŽ ČO JE V TEBE



GENERÁLNY PARTNER SLOVENSKÉHO ATLETICKÉHO ZVÄZU

WWW.DETSKAATLETIKA.SK



Detská atletika



VÍTAZI 2006-2019

ČSOB BRATISLAVA MARATHON

Gawlik Slawomir



ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON



ročník

Gawlik Slawomir

“V momente víťazstva som bol veľmi šťastný, bolo to moje prvé maratónske víťazstvo.”

Minulý rok si vyhral maratón. Bola to tvoja prvá účasť na ČSOB Bratislava Marathon?

Pripravoval ste sa cielene na víťazstvo?

Bola to moja prvá účasť na bratislavskom maratóne. Začal som trénovať, ale nad víťazstvom som nepremýšľal. Bolo to pre mňa milé prekvapenie.

Aký to bol pocit, keď si víťazne pretrhol cieľovú pásku na ČSOB Bratislava Marathon? Čo vtedy obvykle bežcovi prechádza hlavou?

V momente víťazstva som bol veľmi šťastný, bolo to moje prvé maratónske víťazstvo.

Čo by si odkázal bežcom, ktorí sa už pripravujú na tohtoročný 15. jubilejným ročník ČSOB Bratislava Marathon 2020?

Maratón to nie je bežný beh na 10-15km, tá vzdialenosť je oveľa dlhšia a aby ste túto vzdialenosť zvládli a posledných 15 km ste netrpeli, musíte pravidelne trénovať 16 -18 týždňov. Potom zdolanie 15. ročníka bratislavského maratónu bude pre vás radosťou a nie utrpením či až bojom o prežitie.

Bežcov by určite potešila 1 najdôležitejšia rada, ktorá by pomohla aj tebe v časoch, keď si začínal.

Najdôležitejšie je pravidelne trénovať.

Odbehnúť maratón to chce mať silnú vôľu, trpezlivosť, byť maximálne disciplinovaný, cieľavedomý. Si taký aj v reálnom živote-mimo bežeckých tratí? Pomohol ti beh v určitých životných obdobiach/situáciách?

Áno tieto vlastnosti využívam denno-denne. Keď si niečo potrebujem premyslieť, zvyčajne to robievam pri dlhom individuálnom behu, najradšej na horách.

Aký je tvoj aktuálny stav k behaniu?

V zime zvyknem absolvovať dlhé tréningové jednotky okolo 19-23km 5 krát do týždňa.

Rýchlosť začnem trénovať na jar. V sezóne 2020 budú pre mňa najdôležitejšími pretekmi

TRANSALPINE RUN čo znamená počas 8 dní odbehnúť 255km.





Kto je Ing. Mgr. Romana Komarňanská?

Slovenská vytrvalostná bežkyňa, trénerka a nutričná poradkyňa.

Vyštudovala Fakultu Telovýchovy a Športu na UK v odbore trénerstvo a Agronomickú fakultu na SPU Nitra v odbore výživa ľudí. Okrem toho, že je profesionálnou atlétkou, venuje sa trénerstvu a poradenstvu v oblasti výživy.

Aktuálne bežecky pripravuje 22 zverencov – hobby bežcov, triatlonistov a atlétov.

Objednaj si týždenné FIT menu, ktoré zostavila Romana Komarňanská

Ochutnajte FIT MENU

Oblíbený BeCool Catering, ktorého služby oceňuje aj Kancelária Prezidentky SR spojil sily s trénerkou a výživovou poradkyňou, Ing. Mgr Romanou Komarňanskou, a spoločne vytvorili týždenne FIT MENU – donášku jedla na celý deň počas pracovného týždňa. Šéfkuchár z BeCool Cateringu Michal Lasik je zárukou chuti a Romana zasa vyváženého energetického a výživového zloženia. A práve o tom sme sa s ňou rozprávali v nasledovnom rozhovore.

Pre koho je vhodné FIT MENU? Komu by si ho odporučila?

Romana: Naše nové FIT MENU odporúčam pre všetkých zdravých aktívnych dospelých ľudí, ktorým záleží na tom ako sa stravujú. Aj napriek tomu, že každý z nás je špecifický, pestrá a vyvážená strava je základným pilierom nášho zdravia. V jedálničku som sa snažila obsiahnuť všetky potrebné makronutrienty a mikronutrienty, ktoré náš organizmus potrebuje, aby sme podporili naše zdravie, zlepšili imunitný systém a napomohli regenerácii.

Táto forma stravovania je vhodná najmä pre ľudí, ktorí majú nerovnováhu v energetickom príjme a výdaji – pre ľudí, ktorí nemajú čas premýšľať čo si uvaria, kedy si uvaria a ako si uvaria a častokrát sa im stáva, že telu nedodávajú dostatočnú výživu.

Na akých princípoch je jedálniček zostavený?

Romana: Základnými piliermi, ktorými sa aj ja osobne pri stravovaní dlhodobo riadim, je pestrosť, pravidelnosť a vyváženosť. Do jedálnička som zahrnula najmä potraviny, ktoré väčšina z nás pozná, sú bežne dostupné a všeobecne obľúbené – aby sme tak ulahodili väčšine našich zákazníkov. Okrem toho sú tam zahrnuté aj menej tradičné recepty, aby ste si trochu rozšírili svoju bežnú stravovaciu rutinu. Samozrejme, každý deň je v jednotlivých jedlách zahrnutý vyvážený pomer sacharidov, bielkovín a tukov, ako aj obsah vitamínov a minerálov, aby náš organizmus dostával potrebné živiny na zdravé fungovanie.

Jedálniček sa skladá z 5tich jedál denne – prečo je to takto lepšie?

Romana: Pri zostavovaní jedál som brala ohľad najmä na ľudí, čo športujú – behajú, cvičia, bicyklujú.. a tým pádom majú vyšší výdaj energie. Pre zachovanie rovnováhy je

dôležitý adekvátny príjem, ktorý je však dobré aby bol rozložený v čase. Tým, že máme prísun jedla viac krát za deň a v menších množstvách, vyhneme sa „návalovému“ hladu po večeroch, či nekontrolovanému vyjedaniu počas dňa. Takýmto pravidelným príjmom potravy sa vyhneme vyčerpaniu, nervozite, únave, apatii. Cieľom je aby ste neboli hladní.

Čo pokladáš ty za výhodu takéto stravovania?

Romana: Najväčšou výhodou je asi to, že je to veľmi pohodlné a praktické. Nemusíte premýšľať nad tým, ako si zostaviť jedálniček, aby ste dodali organizmu všetky potrebné živiny. Nemusíte riešiť nakupovanie, varenie, – jedlo na celý deň vám prinesú domov, jedinou starosťou je ho zjesť :)

Význam takéhoto zdravého menu, kde si dokážeme kontrolovať výživový a energetický príjem počas celého dňa vnímam aj s ohľadom na situáciu, v akej sa teraz nachádzame. Väčšina z nás je doma, pracujeme z domu, do toho sa staráme o deti a môže sa nám častejšie stávať, že urobíme nájazd do chladničky a potom to ľutujeme.



FIT MENU NA CELÝ TÝŽDEŇ DONÁŠKA ZDRAVÉHO MENU NA CELÝ TÝŽDEŇ

SI DOMA?

**CHCEŠ OSTAŤ FIT, STRAVOVAŤ
SA ZDRAVO A VYVÁŽENE?
MÁME PRE TEBA RIEŠENIE:**

**CENA
UŽ OD 13€**

- **ZDRAVÉ MENU NA CELÝ TÝŽDEŇ**
- **5 PORCIÍ NA DEŇ**
- **JEDÁLNIČEK ZOSTAVENÝ PROFI TRÉNERKOU
A NUTRIČNOU PORADKYŇOU
ING. MGR. ROMANOU KOMARŇANSKOU**
- **DONÁŠKA AŽ K DVERÁM**

OBJEDNÁVAJ NA WWW.BECOOL.SK



bratislava marathon TEAM



RIADITEL PODUJATIA

Jozef Pukalovič

VÝKONNÝ RIADITEL PODUJATIA

Peter Pukalovič

ŠPORTOVÍ KOORDINÁTORI

Erik Baláž, Tomáš Willwéber

VEDÚCI ROZHODCA

Ján Košťial

ASISTENTI VEDÚCEHO ROZHODCU

Miroslav Helia, Branislav Droščák,
Imrich Ozorák, Dušan Štancel

SPRIEVODNÝ PROGRAM

Magdaléna Mikušová
a Martina Bursíková

HISTORY RUN

Renáta Jozsová

MODERÁTOR

Roman Juraško

PRODUKCIA

Katarína Tomášeková

REGISTRÁCIA

Zuzana Ježíková

LEGISLATÍVA, PRÁVNE

PORADENSTVO

JUDr. Jozef Pukalovič

TRAŤOVÍ KOORDINÁTORI

Marek Šlosár, Juraj Kmeť,
Dušan Matanín, Tibor Balga,
Peter Novák, Peter Hrdlička

CYKLISTICKÝ DOPROVOD

Dag Bělák, Juraj Elban,
Martin Mesiar, Martin
Letenay, Jakub Letenay,
Ladislav Jošták

HLAVNÝ LEKÁR

MUDr. Alena Urvayová

KOORDINÁCIA ZÁCHRANNEJ A ZDRAVOTNEJ SLUŽBY

Katarína Hupková, Peter Lakomý
a Jaroslav Sabol

VEDÚCI TLAČOVÉHO STREDISKA

Gabriel Bogdányi

VIP PARTNERI A VIP HOSTIA

Jana Baginová

ČASOMERNÝ VÝSLEDKOVÝ SERVIS

Dušan Richter a Norbert Švec

VIDEO

Epic Production

OBČERSTVENIE A CATERING

Marko Gasidlo a Peter Zálešák

PASTA PARTY

Michal Lasik

LOGISTIKA

Nikolás Erik Filípek, František Kuba
a Róbert Muller

DOBROVOLNÍCI

Monika Ťažárová

DETSKÝ PROGRAM

Michala Pukalovič
a Tibor Mišutka

MARKETING A PR

Petra Hegerová, Lenka Wosková,
Petra Pukalovičová

GRAFICKÉ PRÁCE

Ondřej Bača



GENERÁLNY PARTNER



HLAVNÝ PARTNER

AUTO PARTNER

TECHNICKÝ PARTNER

PARTNERI DISCIPLÍN



PARTNERI



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNERI



MEDIÁLNÍ PARTNERI



S PODPOROU

