



ČSOB BRATISLAVA
MARATHON 2022



03.04.
2022

Online magazín

www.bratislavamarathon.sk



Obsah

1	ČSOB Bratislava Marathon Magazine
2	Obsah
3	Prihovory Matúš Vallo a Zdenka Zaťovičová
5	Prihovory Daniel Kollár a Jozef Pukalovič
6 - 7	Program podujatia
8 - 9	Cesta k ČSOB Bratislava marathon 2022
10 - 11	Tipy a odporúčania pred RACE DAY
12	Pokyny pre pretekárov – detské behy
13	Mapa detských behov
15 - 16	Pokyny pre pretekárov – minimaratón a desiatka
17	Mapa minimaratón
18	Mapa desiatka
19 - 20	Pokyny pre pretekárov – nedeľa
21	Mapa maratón, polmaratón, štafetové behy
23 - 24	Majstrovstvá MV a PZ SR v maratóne
25 - 27	Pokyny pre štafetový polmaratón
28 - 29	Pokyny pre štafetový maratón
30 - 31	Popis trate podujatia
32	Technická mapa
34	Rozbehni sa s ČSOB
36	Vodiči
38	Event Merchandise
39 - 41	Podpora športových klubov
42	Organizačný team podujatia



Milé bežkyne a bežci,

nadišiel čas na ďalší duel samých so sebou v bežeckom maratóne, ktorý sa stal v našom meste už tradíciou. Som rád, že nám zmierňujúce sa protipandemické opatrenia tento rok umožnili priebeh týchto každoročne očakávaných medzinárodných bežeckých pretekov, ktoré bývajú zážitkom nielen pre bežkyne a bežcov, ale aj samotných okoloidúcich.

Od momentu ruskej invázie do Ukrajiny žijeme vojnu a humanitárnou katastrofou nepredstaviteľných rozmerov.

Myslíme na našich ukrajinských susedov a slovo solidarita sa u nás dostáva čoraz viac do popredia. Popri tom je však dôležité pokračovať v našich bežných životoch ako doteraz. Preto som veľmi rád, že sa ČSOB Bratislava Marathon 2022 tento rok uskutoční a že si do Bratislavy prídu zmerať svoje sily a preveriť kondičku milovníčky a milovníci behu nielen so Slovenska, ale aj zo zahraničia.

Želám si, aby ste si to poriadne užili. Beh je o vytrvalosti a radosť z pohybu. Som presvedčený, že mnohí z vás – detí, mladých, starších, ale aj seniorov budú tento rok behať aj za mier, ktorý si všetci prajeme. Ďakujem všetkým, ktorí pobežíte a hlavne organizátorom za ich úsilie a vytrvalosť v organizovaní tohto významného medzinárodného športovo-spoločenského podujatia. Vďaka nim sme tu opäť a znova, v dobrej nálade a kondícii.

Matúš Vallo
primátor mesta Bratislava



„Veľmi ma teší, že hlavné mesto Bratislava je partnerom tohto najväčšieho športovo-spoločenského podujatia na Slovensku. Jeho význam vnímam z viacerých rovin, keďže ako viceprimátorka mám v agende školstvo, šport aj cestovný ruch. ČSOB Bratislava Marathon 2022 totiž zasahuje svojím širokým záberom do každej z menovaných oblastí. Viacdňový program dokáže osloviť celú radu bežcov – od ležúňov až po seniorov.

Do Bratislavy prichádzajú kvôli tomuto behu mnohí aj zo zahraničia. Je pre nás veľmi potešujúce sledovať atmosféru mesta počas tohto podujatia, ktorá je plná emócií, endorfínov a odhodlanosti prekonať sám seba. Hlavné mesto žije športom! To má vplyv na fyzické, ale aj mentálne zdravie jeho obyvateľov. Držím palce každému bežcovi a verím, že sa v zdraví uvidíme v cieľi.“

Mgr. Zdenka Zaťovičová
viceprimátorka mesta Bratislava

LEŤTE AKO OPRETEKY AŽ DO FINÁLE

DENNÉ ÚRAZOVÉ POISTENIE SPIRIT

Vybavte si online poistenie Spirit, ktoré vás finančne ochráni pred následkami úrazu aj na maratóne.

S kódom MASPIRIT2022 získate 20 % zľavu z poistenia. Platí pre prvých 100 klientov.





Milé bežkyne, milí bežci, všetci priaznivci behu,

som úprimne rád, že sa v prvý aprílový víkend opäť stretneme na štarte nášho a vášho mimoriadne obľúbeného podujatia ČSOB Bratislava Marathon. Ešte pred pár rokmi by som si povedal, že načo treba písať takého klišé na úvod, veď to je absolútna samozrejmosť. Dnes, po skúsenostiach z uplynulých dvoch rokov, už vieme, že to samozrejmosťou určite nie je.

Aj preto som osobne presvedčený o tom, že tento ročník bude ako žiadny iný. Nie len preto, že ako generálny partner oslávime 15 rokov skvelej spolupráce pri organizovaní ČSOB Bratislava Marathon, ale najmä preto, lebo nám všetkým veľmi chýba návrat do normálu, ktorého súčasťou sú aj takéto podujatia. Žiaľ, vzhľadom na vývoj a bezprecedentnú situáciu za našou východnou hranicou, sme od úplného normálu ešte veľmi ďaleko. Podujatia ako sú tieto, sú aj o solidarite a tolerancii. Preto vás k nej chcem vyzvať aj na tomto mieste.

Veľká časť z nás sa postaví na štart po netradičnej, len sedem mesačnej prestávke od posledného ročníka. Čo v prípade, ak pred sebou máte väčšiu výzvu, znamenalo aj zintenzívnenie príprav. Aj pre mňa osobne, nakoľko sa po niekoľkých štafetových ročníkoch plánujem prekonať k polmaratónu. Teším sa však na to, lebo všetky nové výzvy nás posúvajú vpred. Prajem vám, aby sa vám podarilo vaše výzvy v prvý aprílový víkend naplniť a teším sa, ako spoločne opäť rozbeháme naše hlavné mesto a nabijeme ho pozitívnu energiou.

Vidíme sa na štarte!

Daniel Kollár

generálny riaditeľ a predseda predstavenstva ČSOB



Milé bežkyne a bežci,

#sUsmevomDoBratislavy - zdánlivo tak jednoduché želanie a pranie nás všetkých, ktorí podujatie pripravujeme. V konfrontácii s realitou vieme, že nie samozrejmosť.

Dva roky sme spoločne skúšaní celosvetovou pandémiou nevidaného rozsahu a v momente, keď sme už videli svetlo na konci tunela, prišiel vojnový konflikt odohrávajúci sa len pár kilometrov za našimi hranicami. Naše mentálne aj fyzické zdravie prechádza v poslednom období ťažkými skúškami. Slová ako sloboda, mier, ľudskosť, solidarita, vzájomná pomoc, rešpekt, nezištnosť, dostávajú nový zmysel.

Veľa sa toho za posledné dva roky zmenilo. Čo sa však nemení a čo nás neustále spája, je láska k športu, zdravej športovej rivalite a fair-play súpereniu na trati, priateľským stretnutiam a slovám podpory na trati či v cieli. Užite si náš športový sviatok, ktorý bol vždy aj oslavou ľudskosti, spolupatričnosti a jedinečnej kamarátskej atmosféry. Vďaka našim skvelým partnerom a zánieteniu stoviek ľudí z organizačného tímu stojíme na prahu už 17. ročníka ČSOB Bratislava Marathon.

Viac ako inokedy si želim, aby to bol maratón "úsmevom" na podujatí, kde víťazom je každý.

Jozef Pukalovič
riaditeľ pretekov

PROGRAM

ŠTVRTOK 31.03.2022

12:00 – 19:00 registrácia a prezentácia účastníkov podujatia (Eurovea)

PIATOK 01.04.2022

10:00 Športová tlačová konferencia ČSOB Bratislava Marathon 2022 (Eurovea)

12:00 – 19:00 registrácia a prezentácia účastníkov podujatia (Eurovea)

18:00 Slávnostné otvorenie ČSOB Bratislava Marathon 2022 (Primaciálny palác)

SOBOTA 02.04.2022

08:00 – 19:00 registrácia a prezentácia účastníkov podujatia (Eurovea)

09:30 Preteky lezúňov

10:00 Štart „Turbo TV“ detských behov

(300 – 600 – 800 m – 1600 m Pribinova ulica)

14:00 Štart Minimaratónu s Novým časom (4,2 km)

14:05 Štart Senior Run & Walk – Beh dobrých ročníkov (4,2 km)

14:00 BILLA Pasta party (Eurovea)

14:45 vyhlasovanie výsledkov Minimaratónu s Novým časom

16:00 Štart Desiatky s Birellom (10 km)

PROGRAM PODUJATIA

- 16:00 History Run – poznávací beh po pamiatkach historickej Bratislavy (6 km)
17:15 vyhlasovanie výsledkov ČSOB zimnej série
17:20 vyhlasovanie výsledkov Desiatky s Birellom
17:30 spoločné foto prvo – maratóncov pod štartovým oblúkom (Pribinova ulica)

NEDEĽA 03.04.2022

- 06:30 – 08:00 Prezentácia účastníkov podujatia (Eurovea)
07:30 otvorenie šatní a úschovne osobných vecí (Eurovea – technická zóna)
08:15 otvorenie štartového koridoru (Pribinova ulica)
08:30 predstavenie vodičov na maratón a polmaratón (Pribinova ulica)
09:00 Štart ČSOB maratón
Renault polmaratón
štafetový polmaratón a štafetový maratón
12:15 vyhlasovanie výsledkov bežeckého pohára SAZ 2021
12:30 vyhlasovanie výsledkov
14:00 záver podujatia



Cesta k ČSOB Bratislava Marathon 2022 – zimné série

ČSOB zimná séria 2021/2022:

Aj túto zimu sme pre bežcov pripravili ČSOB zimnú sériu pozostávajúcu zo 4 samostatných pretekov, ktorá bola organizovaná ako príprava na jarný ČSOB Bratislava Marathon. Bežci si túto formu tréningových pretekov každoročne užívajú, pretože im dáva možnosť zasúťažiť si aj v zimnom období, kedy je pomenej pretekov. ČSOB zimná séria sa tak už viac ako **10 rokov** stala pevnou súčasťou bežeckého kalendára Bratislava Marathon.

Pôvodne sme plánovali každý diel zimnej série uskutočniť vo virtuálnej aj klasickej podobe, avšak z dôvodu nepriaznivej epidemiologickej situácie na Slovensku sa prvé tri preteky série uskutočnili len virtuálne. Bežcov to neodradilo a napriek tomu sa zúčastnili v hojnom počte. V zimnej sérii sa súťažilo na **5 km a 10 km** vzdialenostiach, behali aj deti na **300 m, 600 m a 1 000 m**.

Pretekárov istotne lákali aj **jedinečné medaily**, ktorých dizajn pripomína erby bojovníkov a tí, ktorí sa zúčastnili všetkých pretekov série si nakoniec z medaili mohli vyskladať medailový „bratislavský hrad“.

Počty prihlásených pretekárov na jednotlivých pretekoch zimnej série:

1. Mikulášska edícia - 840
2. Trojkráľová edícia - 704
3. Valentínska edícia - 721



CESTA K ČSOB BAM 2022

4. MDŽ edícia virtuálne preteky - 515
MDŽ edícia klasické preteky - 222

Víťazi na jednotlivých pretekoch série:

1. Mikulášska edícia – 5 km: Marián Zimmermann (Pro-body sport team), Katarína Sivoková (3 NT Bratislava), 10 km: Michal Burza (bernohy.sk), Nikola Čorbová (BMSC)

2. Trojkráľová edícia – 5 km: Marián Zimmermann (Pro-body sport team), Katarína Sivoková (3 NT Bratislava), 10 km: Michal Burza (bernohy.sk), Petra Pukalovičová (SHERuns)

3. Valentínska edícia – 5 km: Marián Zimmermann (Pro-body sport team), Katarína Sivoková (3 NT Bratislava), 10 km: Michal Burza (bernohy.sk), Petra Pukalovičová (SHERuns)

4. MDŽ edícia virtuálne preteky – 5 km: Marián Zimmermann (Pro-body sport team), Paulína Bednárová (LENOVO), 10 km: Marek Copák, Petra Pukalovičová (SHERuns)

4. MDŽ edícia klasické preteky – 5 km: Juraj Polák (BMSC), Bronislava Chrappa (Bratislava Marathon Team), 10 km: Gabriel Švajda (doverun), Nikoleta Hrkčková (Bernohy.sk)

Absolútni víťazi ČSOB zimnej série 2021/2022 budú vyhlásení a ocenení na 17-tom ročníku ČSOB Bratislava Marathon. Jediným nepokoreným absolútnym víťazom série sa stal **Marián Zimmermann** (Pro-body sport team), ktorý ovládol všetky štyri diely série na 5 km. Ženskou víťazkou na kratšej trati sa stala **Katarína Sivoková** (3 NT Bratislava). Na 10 km vzdialenosti dominovali **Michal Burza** (Bernohy.sk) a **Petra Pukalovičová** (SHERuns).



Tipy a odporúčania pred RACE DAY

Počasie

Sledujte predpoveď počasia, prispôbajte tomu svoje oblečenie v deň štartu.

Na jar sa teplota počas dňa spravidla rýchlo zvyšuje, nenaobliekajte sa zbytočne, aby ste sa počas behu neprehrievali.

V štartovom koridore (nedeľa) sa budú nachádzať prenosné nádoby, do ktorých si môžete zhodiť vašu vrchnú vrstvu tesne predtým ako vyštartujete na svoju disciplínu. Označte si oblečenie vašim štartovým číslom, nájdete ho po dobehu v úschovni, kde ho po štarte prenesieme.

Ak predpoveď hlási slnečné počasie, vyhnite sa termooblečeniu a čiernej farbe oblečenia, zvyšuje to nadmerné zahriatie vášho organizmu počas behu.

Deň pred pretekmi

Venujte dostatočný čas oddychu a regenerácii.

Choďte sa zľahka preklusnúť a ponáhľovať, zaradíte aj niekoľko zrýchlených roviniek.

Doplňajte pravidelne počas dňa tekutiny v menších množstvách, prípadne aj magnézium, telo vám to ďalší deň vráti.

Večer pred pretekmi

Pripravte si scenár na svoj RACE DAY.

Pripravte si oblečenie, doplnky výživy, všetko čo potrebujete k dobrému pocitu, že ste pripravení.

Doprajte si večeru plnú karbohydrátov, aby ste mali dostatok energie na ďalší deň.

Oblečenie a výživové doplnky

Neexperimentujte s oblečením – oblečte si veci, v ktorých ste už bežali a cítili ste sa príjemne.

Vyhňte sa novým teniskám, používajte obuv, ktorú už máte rozbehanú.

Ak sa rozhodnete zobrať si na preteky výživové a energetické doplnky, použite len také, ktoré ste si už vyskúšali v tréningu.

Ranné rituály

Dajte si raňajky, na aké ste bežne zvyknutí pred náročnejším športovým tréningom. Pokiaľ nemáte skúsenosti, mäsli, či kúskom chleba s džemom nič nepokazíte.

Vyhňte sa káve a mliečnym výrobkom.

Doprajte si dobrý čaj, prípadne džús a pohár vody.

Chráňte si citlivé miesta, kde vám hrozí oškretie alebo ošúchanie (krémom alebo leukoplastom).

Príchod na štart

Nenechávajte si príchod na štart na poslednú chvíľu – spravte si predštartovú pohodu a dodržte v klude všetky svoje rituály.

Veci do úschovne si odneste v primeranom predstihu, aby ste mali čas na posledné doladenie pred vstupom do štartového koridoru.

Rozcvičte sa, zahreje vás to a budete môcť zložiť extra vrstvy oblečenia, je úplne normálne, že ráno vám bude chladnejšie.

Mierny pocit chladu pred štartom nie je problém, v štartovom koridore plnom bežcov je už vždy teplejšie, začne pracovať adrenalín a zahrejete sa hneď na prvých stovkách metrov po štarte.

V prípade, že sa stresu neviete zbaviť, skúste zavrieť oči a pár krát sa zhlboka nadýchnuť. Predstavte si, v mysli svojich blízkych, pripomeňte si prečo stojíte na štarte. Krátka „meditácia“ vám môže pomôcť navodiť pokoj v mysli.

Potom ako zaznie štartový výstrel

Užite si preteky, priebežne sa občerstvujte, snažte sa držať konštantné tempo. Vnímajte aj povzbudzovanie divákov, toto je váš veľký deň, tak si ho poriadne vychutnajte. Keď sa necítite dobre zvolňte alebo prekráčajte pár metrov a predýchajte sa, žiadne preteky a žiadny športový výsledok vám nestoja za to, aby ste hazardovali so svojim zdravím.

Máte svoje ciele a plány, ale my v cieľovom koridore počkáme s rešpektom a hrdosťou na každého jedného z vás, bez ohľadu na váš výsledný čas.

Veľa šťastia bežci



Pokyny pre pretekárov

Sobota 02.04.2022



Preteky lezúňov 09:30 h

Deti (lezúňikov) nie je potrebné po on-line zaregistrovaní následne prezentovať, stačí ak sa s nimi dostavíte na miesto konania pretekov, ktoré bude vo vnútorných priestoroch Eurovea, na -1 poschodí (v prípade teplého a suchého počasia je možný aj variant na námestí). Tu deti dostanú aj štartové číslo (nalepovacie číselko na chrbátik).

Ak ste nestihli Vášho „lezúňika“ zaregistrovať on-line, stačí keď prídete na podujatie, nahlásite sa organizátorom a „položíte“ dieťa na štart. Štartové číslo dostanete od organizátorov pred štartom. Žiadame Vás o toleranciu pri uprednostnení na štarte detí, ktorých starší súrodenci sa následne zúčastnia detských behov, ktoré začínajú od 10:00 hod, aby ich rodičia mohli v klude absolvovať obe detské disciplíny a povzbudzovať pri nich svoje ratolesti.

Detské behy 10:00 h

Registrácia a prezentácia detí (vyzdvihnutie štartového balíčka) prebieha počas celej doby výdaja štartových balíčkov od štvrtka 31.03.2022 v Eurovea. Výdaj štartových balíčkov, ako aj nová registrácia detí, v prípade ak nebude naplnený účastnícky limit pre detské behy (1000 detí), je možná najneskôr v piatok 01.04.2022 !!!

Deti nie je možné prihlásiť, prezentovať a ani vyzdvihnúť pre ne štartový balíček v deň konania detských behov (s výnimkou mimo bratislavských detí), t.j. v sobotu 02.04.2022 !!! Ďakujeme za pochopenie.

Vyhlasovanie výsledkov detských behov sa uskutoční po skončení behov priamo na Námestí M.R.Štefánika v Eurovea.

ČSOB Bratislava Marathon

02.04. 2022

www.bratislavamarathon.sk

17th
ČSOB BRATISLAVA MARATHON 2022

ČSOB BRATISLAVA MARATHON 2022

TEAM
DISCIPLINE



Výživové doplnky so zľavou 25 %

Viac informácií na www.dovera.sk/vyhody

Zľava pre našich
poistencov



 **DÔVERA**
ZDRAVOTNÁ POISTOVNA

Vpcom



MÄSIAROV VÝBER



✓ **GARANCIA
KONTROLY KVALITY
U DODÁVATEĽA**

✓ **STAROSTLIVO
VYBRANÍ
DODÁVATELIA**

**OD ODBORNÍKOV
NA MÄSO DO ŠPIKU KOSTÍ**



KÚPITE EXKLUZÍVNE V

BILLA

Minimaratón + Senior run 14:00 h a Desiatka 16:00 h

Prezentácia a registrácia

Nová registrácia na uvedené disciplíny je možná najneskôr v piatok 01.04.2022 (ak nedôjde už skôr k naplneniu účastníckeho limitu). Prezentácia – vyzdvihnutie štartových balíčkov – končí pre Minimaratón o 13:00 hod. a pre Desiatku 15:00 hod.

Šatne

V priestoroch maratónskeho mestečka na Pribinovej ulici (Eurovea – Technická mapa) vo veľkokapacitnom stane rozdelenom na mužskú a ženskú šatňu. Vstup do šatní budú mať iba pretekári so štartovým číslom. Šatne budú otvorené od 13:00 do 18:00 hod.

Úschovňa

V stane v maratónskom mestečku na Pribinovej ulici (Eurovea – Technická mapa). Na označenie svojej batožiny vám organizátori pred odložením batožiny vypíšu bianko náramok. Organizátor nezodpovedá za zničenie alebo stratu osobných vecí. Úschovňa bude otvorená od 13:00 do 18:00 hod. Umiestnite si pásku na batožinu vopred, urýchlite tak odovzdanie vecí.

Toalety

Prenosné WC budú umiestnené v maratónskom mestečku na Pribinovej ulici (Eurovea – Technická mapa), v tesnej blízkosti šatní a úschovne. Toalety sa nachádzajú aj priamo v obchodnom centre Eurovea.

Meranie časov

Časy sa budú merať pomocou čipu, ktorý tvorí súčasť štartového čísla. Výsledný čas bežca bude určený podľa gun time štartu zóny, v ktorej bežec štartuje. **Štart oboch behov bude na 2 štartové vlny, do štartových koridorov/zón sa zaradíte podľa nahlásených časov a vašej aktuálnej bežeckej formy.** Účastníci Senior run/walk sa zaradia do posledného koridoru na záver minimaratónu.

Umiestnenie čipov: Čip tvorí súčasť štartového čísla (nemanipulujte s ním môže sa poškodiť). Po dobehnutí do cieľa nie je potrebné čip vracať, ostáva vám na pamiatku spolu so štartovým číslom.

Štartové číslo

Pozorne si pri priradení štartového čísla skontrolujte vaše meno a priezvisko, rok narodenia a disciplínu, aby pri menovcoch nedošlo k zámene a z nej vyplývajúcim problémom.

POKYNY PRE PRETEKÁROV

Bežci dostanú jedno číslo, ktoré sú povinní umiestniť si **viditeľne na prsiach !!!**, je striktné zakázané umiestnenie čísla na stehnách alebo na chrbte. Štartové číslo sa musí nosiť tak, ako bolo vyhotovené, nesmie sa odstrihnúť, preložiť alebo prekryvať. Akákoľvek úprava a zásah do štartového čísla pred a počas pretekov je zakázaná. Za porušenie tohto pravidla (pravidlá IAAF – pravidlo 143 body 7,8) bude pretekár diskvalifikovaný. Štartové číslo po pretekoch zostáva pretekárovi.

Trat'

Dovoľujeme si všetkých bežcov požiadať, aby pri radení sa do štartového koridoru prihliadali na svoju aktuálnu športovú výkonnosť a do prednej časti koridoru sa radili „rýchlejší“ bežci. Preukázate si tak aj vzájomnú ohľaduplosť a celý priebeh štartu bude plynulejší a bezpečnejší. **Koridor je pri oboch behoch rozdelený na 2 zóny (účastníci Senior run/walk štartujú za poslednou zónou minimaratónu).**

Všetky zmeny smeru na trati budú vyznačené zábranami, smerovými páskami, prípadne pretekári budú navigovaní organizátormi. Každý kilometer pretekovej vzdialenosti bude vyznačený na vertikálnych ukazovateľoch.

Občerstvenie

Občerstvovacia stanica pri disciplíne „Desiatka s Birellom“ je umiestnená približne na 5 km (voda) pri zbehnutí z lávky Mosta Lafranconi na petržalskej strane.

Lekárska pomoc

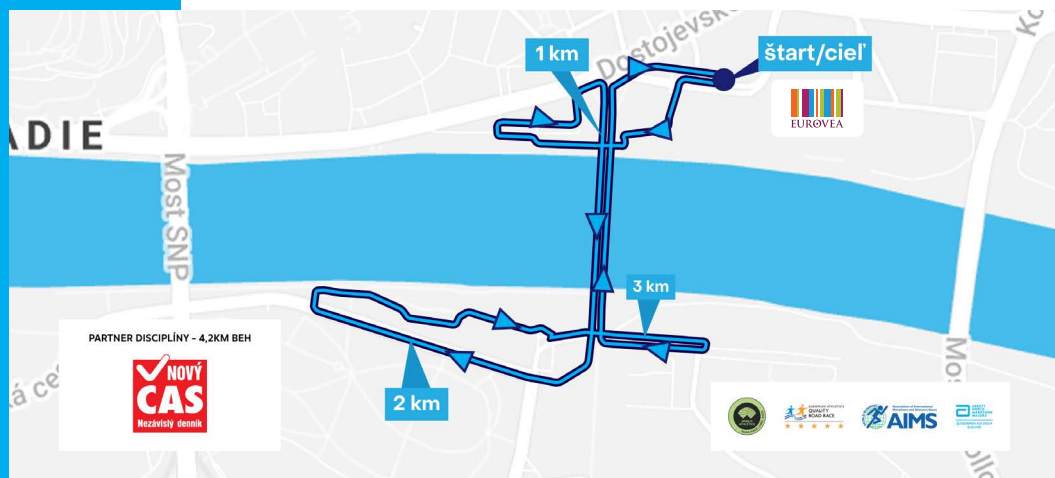
Na trase behu, rovnako tak v cieľi, sa bude nachádzať zdravotná služba, ako aj vozidlá záchrannej služby.

Cieľ

Po prebehnutí cieľom budú pretekári plynule prechádzať zúženým koridorom, kde dostanú účastnícku medailu a občerstvenie.

Vyhlasovanie výsledkov

Na hlavnom pódiu na Námestí M.R.Štefánika v Eurovea. Minimaratón – približne o 14:45 hod., desiatka približne o 17:15 hod. Počas podujatia môžete sledovať online výsledky na www.sportsofttiming.sk. Neoficiálne výsledky budú zverejnené v sobotu 02.04.2022 v podvečerných hodinách a oficiálne výsledky vo štvrtok 07.04.2022 na web stránke www.sportsofttiming.sk a www.bratislavamarathon.com.



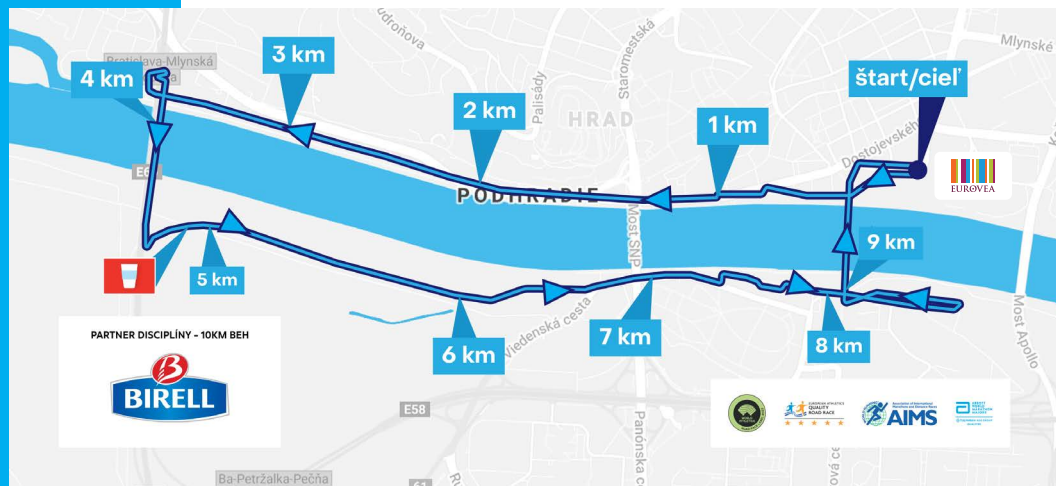
Marilyn

Čas ukázal, kto je zbožňovaný

Najčítanejší vďaka vám



MAPA 10 KM



Pokyny pre pretekárov

Nedeľa 03.04.2022



Šatne

V priestoroch maratónskeho mestečka (Eurovea – technické zázemie) vo veľkokapacitnom stane rozdelenom na mužskú a ženskú šatňu. Vstup do šatní budú mať iba pretekári so štartovým číslom. Otvorené budú v nedeľu od 07:30 do 15:00 hod.

Úschovňa

V stane v maratónskom mestečku (Eurovea – technické zázemie). Na označenie svojej batožiny vám organizátori pred odložením batožiny vypíšu bianko náramok. Organizátor nezodpovedá za zničenie alebo stratu osobných vecí. Úschovňa bude otvorená od 07:30 do 15:00 hod. Umiestnite si pásku na vašu batožinu vopred, urýchlite tým odovzdanie vecí !!!

ZBER OBLEČENIA PRED ŠTARTOM: v poslednom bloku pred štartovým/cieľovým oblúkom – ČSOB blok – sa budú tesne pred štartovou čiarou (zhruba 20–40m) nachádzať z vonkajšej strany koridoru **2x 2ks prenosných bedničiek**, aby ste do nich mohli nahádzať bundy/šušťáčky/deky, ktoré budete mať už v samotnom koridore na sebe tesne pred štartom.

Bedničky preniesieme následne k úschovni, kde si po dobehu môžete svoje veci pohľadať a vyzdvihnúť. Ak si uvediete na veci aj vaše štartové číslo, organizátori v úschovni sa pokúsia veci aj prehľadne pretriediť a tak vám ich nachystať !!!

Prenosné toalety

Budú umiestnené:

- A) v blízkosti šatní a úschovne vecí v Eurovea (Pribinova ul) – technické zázemie + pri štartovom koridore;
- B) na občerstvovacích staniciach – **4,3 km – 25,4 km; 10,1 km – 31,2 km; 15,1 km – 36,2 km; 19,8 km – 40,9 km** – 2ks;
- C) na miestach štafetových odovzdávok – **4,2 km (2ks) – 10,3 km (2ks) – 16 km (3ks) – 21,1 km** (cieľové WC).

Meranie časov

Časy sa budú merať pomocou čipu, ktorý je súčasťou štartovného čísla. Za štafetu dostáva čip prvý a posledný člen štafety označený písmenom „A“ a „D“.

Výsledky pretekárov budú uvedené v súlade s pravidlami WA, podľa oficiálneho času štartu zóny pretekára a okamihu prekročenia cieľovej čiary pretekárom. Vo výsledkoch bude informatívne uvedený aj tzv. čistý čas (čas pretekára, ktorý uplynul medzi jeho prekročením štartovej a cieľovej čiary). Tento čas nie je oficiálny.

Štartové číslo

Pozorne si pri priradení štartového čísla skontrolujte Vaše meno a priezvisko, rok narodenia a disciplínu, aby pri menovcoch nedošlo k zámene čísel a z toho vyplývajúcim problémom.

a) maratón a polmaratón – bežci dostanú jedno číslo, ktoré sú povinní umiestniť si viditeľne na prsiach;

b) štafetový beh – každý člen štafety dostane jedno, farebne odlišné číslo a písmenkom A-B-C, resp. D, ktoré je povinný umiestniť si viditeľne na prsiach;

Štartový koridor bude rozdelený na 4 bloky:

- A) ČSOB - maratón do 3:15 + polmaratón do 1:45 + M-SR a PZ - štart 09:00
- B) Renault - maratón do 3:45 + polmaratón do 1:55 - štart 09:03
- C) New Balance - maratón do 4:15 + polmaratón do 2:05 + štafety - štart 09:06
- D) Veolia - maratón nad 4:15 + polmaratón nad 2:05 - štart 09:09

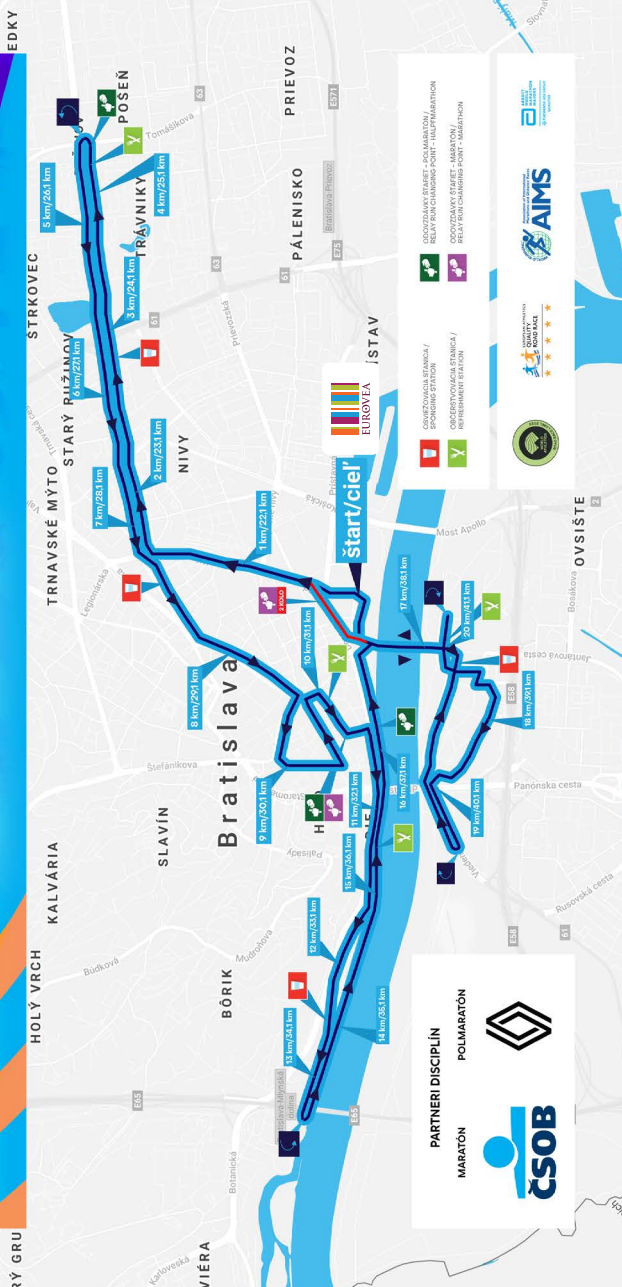
Štartové číslo sa musí nosiť tak, ako bolo vyhotovené, nesmie sa odstrihnúť, preložiť alebo prekryvať. Akákoľvek úprava a zásah do štartového čísla pred a počas pretekov je zakázaná. Za porušenie tohto pravidla (pravidlá WA) bude pretekár diskvalifikovaný. Štartové číslo po pretekoch zostáva pretekárovi spolu s čipom.

Zo zadnej strany štartového čísla je umiestnený **zdravotný formulár**.

Jeho vyplnenie je dobrovoľné, môže nám však poskytnúť dôležité informácie o vás pri prípadných zdravotných problémoch a potrebe zdravotného zásahu a ošetrovni počas behu, preto vás žiadame, aby ste k vyplneniu údajov pristúpili zodpovedne, poskytnuté informácie slúžia výlučne na vašu ochranu.

Štart

Radenie do **štartového koridoru** na Pribinovej ulici – otvorenie koridoru bude o 08:15 hod.



PRENÁJOM VOZÍKOV RÝCHLO A VÝHODNE

STILL

DEPO
NITRA,
PREŠOV



www.still.sk

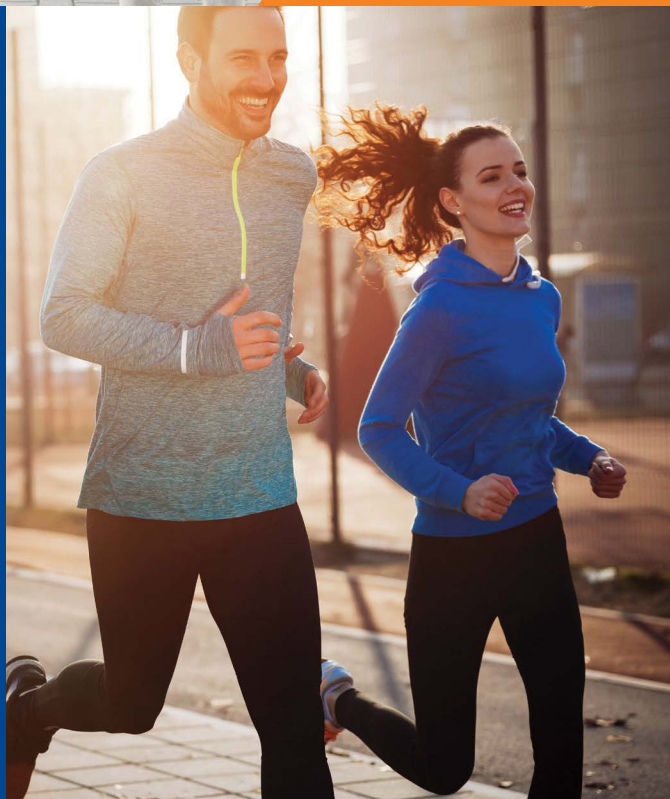
first in intralogistics

KPMG

Viac ako 30 rokov
podporujeme
úspechy na
Slovensku

Audit | Dane | Poradenstvo

kpmg.sk



Majstrovstvá Ministerstva vnútra a Policajného zboru SR v maratóne



Juraj Minčík (riaditeľ športového centra polície):

Súčasťou 17. ročníka bratislavského ČSOB maratónu budú aj majstrovstvá Slovenska Policajného zboru (PZ). Tie boli pravidelnou súčasťou košického Medzinárodného maratónu mieru, no v roku 2022 sa premiérovu odbehnú v Bratislave. Celkovo pôjde už o 12. ročník bežeckej súťaže medzi príslušníkmi PZ. Za touto aktivitou stojí organizácia UNITOP a Športové centrum polície, ktoré patrí pod Ministerstvo vnútra SR.

Riaditeľ Športového centra polície Juraj Minčík ocenil záujem policajtov o šport: **„Teším sa, že aj popri náročnej práci, ktorú naši policajti majú, si dokážu nájsť čas na šport. My sa im v tom snažíme pomáhať tak, aby mali vytvorené čo najlepšie podmienky pre skĺbenie športu s prácou.“**

O tom, že sa príslušníci PZ medzi bežcami nestratia svedčí aj fakt, že minuloročný víťaz ČSOB maratónu Miroslav Ilavský je tiež policajtom. V rámci podpory ich športovania bude prvým pätnástim refundované štartovné a dosiahnuté výsledky z tohto podujatia budú zohľadnené pri nominácii do reprezentačného družstva Slovenska na 8. majstrovstvá Európy policajtov, ktoré sa uskutočnia v októbri 2022 v holandskom meste Eindhoven.



Miroslav Ilavský:

1) Ako sa cítite ako víťaz posledného ročníka najväčšieho bežeckého podujatia na Slovensku?

V podstate rovnako ako predtým, užil som si pár hodín slávy, ale nič to pre mňa nemení, na čele to napísané nemám, ďalšie preteky si musím odmakať opäť od štartovej čiary. Autogramy na ulici nerozdávam, do práce musím stále chodiť, takže žiadna veľká zmena. Ale spomienky mi nikto nevezme.

2) Mali ste pred štartom trému? Očakávali ste taký výsledok? Umiestnenie, čas?

Stres alebo nervozitu mávam pred každými pretekmi, no len z vecí, ktoré nedokážem ovplyvniť, či sa niečo po ceste nestane, či sa stihnem odprezentovať, prezliecť, rozcvičiť, či bude dobré počasie... Keď to všetko vyjde a zaznie výstrel z pištole, nervozita opadne a ja si bežím to svoje. Pokiaľ ide o výsledok, dúfal som v umiestnenie v prvej trojke a čas okolo 2:35 hod, takže som to celkom trafil.

3) Ako prebieha Vaša príprava na kráľovskú disciplínu?

Ak som zdravý, trénujem 5-6x týždenne, čo sa mi ale v poslednom čase moc nedarí. Striedam dlhé behy, tempové a intervalové s pomalšími výklusmi. Chodievam aj do práce, denné, nočné, takže niekedy to ide ľahšie, niekedy ťažšie. Moc veľké objemy nemávam, skôr sa snažím z miníma vyťažiť maximum.

4) Ste už náš pravidelný účastník. Aký je hlavný dôvod, pre ktorý sa zúčastňujete na našom podujatí?

Hlavný je ten, že sa beží vo výbornom termíne, mám možnosť si po zimnej príprave otestovať svoju formu. A s jarným obdobím súvisí aj celkom príjemné počasie, kedy ešte nebývajú vysoké teploty.

5) Aké sú Vaše ciele na tento rok? Pokúsite sa obhájiť titul?

Poradie hovorí o sile súperov, nie o vašom napredovaní. Preto na obhajobu titulu nemyslím, skôr na zlepšenie času. Na MMM v Košiciach som pokoril 2:31, teraz som chcel skúsiť atakovať 2:30, no celú zimu ma trápi stehenný sval, k tomu som na začiatku februára dostal druhý raz korunu, takže som si povedal, že dám pár týždňov od behu oddych, nech sa zotavím z oboch ťažkostí. Veľmi rád by som štartoval, lebo sú tam aj naše rezortné majstrovstvá PZ, ale mám dilemu, či na to tlačiť a za marec dohnať stratené, alebo radšej presunúť štartovné a trénovať opatrnejšie na nejaký neskorší maratón. Možno nakoniec zvíťazí zdravý rozum a nebudem riskovať návrat zranenia.

Pokyny pre štafetový polmaratón Nedeľa 03.04.2022



Organizácia a pokyny pre štafetové družstvá a ich členov

Odovzdávkové územia sa nenachádzajú priamo na trase behu, ale je potrebné si k nim niekoľko metrov mimo trasy hlavného behu – dobehnúť, a rovnako tak sa z odovzdávkového územia zase vrátiť smerom na trasu hlavného behu.

Cieľom je dosiahnuť prehľadnejší, kultivovanejší a bezpečnejší spôsob odovzdávania a preberania štafetových náramkov a zabezpečiť, aby sa štafetári len minimálne miešali s bežcami hlavných behov v tesnej blízkosti trate.

Miesta odovzdávok budú riadne vyznačené aj smerovými tabuľami, rovnako tak organizátorom, venujte preto zvýšenú pozornosť jednak dobehu na odovzdávkové územie a jednak momentu, kedy sa z odovzdávkového územia po prevzatí štafety opäť zapojíte do hlavnej trasy behu, aby nedochádzalo ku kolíziám s ostatnými bežcami.

Vaše osobné veci si môžete zložiť priamo v úschovni v technickej zóne. Veci, ktoré máte záujem mať pri dobehu na štafetový odovzdávku, vám preniesie váš kolega zo štafety, ktorý vybieha po vás.

Ďakujeme

Dĺžka jednotlivých úsekov je nasledovná - A (4,2km) - B (6,1km) - C (5,7km) - D (5,1km)

Miesta štafetových odovzdávok sú nasledovné:

A - Eurovea - vybieha o **09:06 hod** zo štartu z tretieho „C“ koridoru. Osobné

veci, ktoré má „bežec A“ záujem si prevziať v mieste odovzdávky A/B, mu prenesie do miesta odovzdávky „bežec B“ (prepravuje sa autobusom).

Odovzdávka sa nachádza v parku **na Ružinovskej ulici (4,2 km)**.

Po odovzdaní štafety sa na miesto štartu/cieľa v Eurovea vráti „bežec A“ peši alebo autobusom organizátora.

Odovzdávkové územie sa nachádza v parku pri hlavnej ceste. Z hlavnej cesty (Ružinovská ulica) sa odbočí doprava kde sa budú nachádzať jednotlivé odovzdávkové zóny. Na trasu hlavného behu sa bežec B napojí pri výbehu z parku na hlavnú cestu, tesne pred občerstvovacou stanicou a otočkou pred križovatkou s Tomašíkovou ulicou.

B - Ružinovská ulica (4,2km) - „bežec B“ vybieha smerom na Ružinovskú ulicu. Na miesto odovzdávky sa zo štartu/cieľa v Eurovea dopraví autobusom, ktorý bude pristavený na Pribinovej ulici vedľa „technickej zóny“ - oproti budove Ministerstva vnútra SR. **Odchod autobusov je 08:25 hod.**

Osobné veci, ktoré má „bežec B“ záujem si prevziať v mieste odovzdávky B/C, mu prenesie do miesta odovzdávky „bežec C“.

Po odovzdaní štafety „bežcovi C“ sa na miesto štartu/cieľa v Eurovea vráti „bežec B“ peši (600 m, čo je približne 8 min chôdze).

Pri príchode do Eurovea nekrižujte trasu bežcom na Vajanského nábreží, resp. Šafárikovom námestí!!!!

C - Jesenského ulica/Námestie E. Suchoňa (10,3km) - „bežec C“ vybieha smerom na Mostovú ulicu popri budove Reduty a ďalej po ceste smerom k Mostu SNP. Na miesto odovzdávky sa zo štartu/cieľa v Eurovea dopraví peši (600 m, čo je približne 8 min chôdze).

Osobné veci, ktoré má „bežec C“ záujem si prevziať v mieste odovzdávky C/D, mu prenesie do miesta odovzdávky „bežec D“ (odovzdávka sa nachádza približne 300m od odovzdávky B/C).

Po odovzdaní štafety „bežcovi D“ sa na miesto štartu/cieľa v Eurovea vráti „bežec C“ peši (500 m, čo je približne 6 min chôdze)

Pri príchode do Eurovea nekrižujte trasu bežcom na Vajanského nábreží, resp. Šafárikovom námestí!!!!

D - Vajanského nábrežie - Propeler (16km) - „bežec D“ vybieha smerom k Šafárikovmu námestiu a Starému mostu. Na miesto odovzdávky C/D sa zo štartu/cieľa v Eurovea dopraví peši (500 m, čo je približne 6 min chôdze).

Osobné veci si „bežec D“ nechá priamo v úschovni v priestore štartu/cieľa, resp. ich odovzdá „bežcovi C“, ktorý mu ich donesie do cieľa.

Bežec D má štartové číslo s čipom a pri prebehu cieľom dostane medailu aj pre ďalších členov štafety !!! Žiadame bežcov bežiacich úsek A-C, aby nevbíhali do cieľovej rovinky spolu s „bežcov D“, ale počkali sa pri výstupe z cieľového koridoru na konci cieľovej rovinky na Pribinovej ulici.

Upozornenie pre pretekárov

Štartové číslo – každý člen štafety dostane jedno, farebne odlišné číslo, ktoré je povinný umiestniť si viditeľne na prsiach.

Čip na meranie času je umiestnený na štartovom čísle prvého (A) a posledného člena (D) štafetového družstva. Čip je súčasťou štartového čísla – nemusíte ho po prebehnutí cieľom vracieť, ostáva vám na pamiatku ako súčasť čísla.

Účastníci štafetového behu budú štartovať z koridoru (C). V prípade, ak štafeta vyštaruje zo skoršej zóny, vystavuje sa možnosti byť organizátorom (rozhodcom) penalizovaná + 10 minútami.

Odovzdávacie územia štafiet budú riadne vyznačené. Odovzdávka sa uskutoční výmenou „náramku na ruku“ v rámci odovzdávkového územia (náramok je súčasťou štartového balíka).

Odovzdávkové územia sú umiestnené tak, aby pri odovzdávkach neprišlo ku kolízii s ostatnými bežcami. Žiadame bežcov štafiet, aby na odovzdávkových územiach dodržiavali pokyny rozhodcov a pravidlá FAIR PLAY. Na odovzdávkových územiach sa zaraďujte tak, aby ste neprekážali odovzdávkam iných štafiet. Je nám jasné, že každý z vás je zvedavý na to, kde sa nachádza bežec, ktorého striedate, pokiaľ sa však budete tlačiť do dráhy bežcom, môže dôjsť k zbytočným kolíziám a treniciam.

Bežci nastupujú do autobusov a vyberajú si z nich svoje veci na základe preukázania sa štartovým číslom! Rešpektujte pritom pokyny členov organizačnej skupiny podujatia „autobusárov“.

V autobuse nechávajte iba veci, ktoré si nevyhnete potrebujete odložiť. Usporiadateľ neručí za prípadnú stratu vecí odložených v autobuse. Po skončení podujatia budú všetky nevyzdvihnuté veci z autobusov premiestnené do úschovne (Eurovea – Pribinova ulica – technické zázemie), kde si ich môžete vyzdvihnúť. Po skončení podujatia zostanú nevyzdvihnuté veci ešte 30 dní uschované u organizátora BE COOL, s.r.o.



Pokyny pre štafetový maratón Nedeľa 03.04.2022



Organizácia a pokyny pre štafetové družstvá a ich členov

Odovzdávkové územia sa nenachádzajú priamo na trase behu, ale je potrebné si k nim niekoľko metrov mimo trasu hlavného behu – dobehnúť, a rovnako tak sa z odovzdávkového územia zase vrátiť smerom na trasu hlavného behu, sledujte preto pozorne navigáciu tesne pred odovzdávkami.

Cieľom je dosiahnuť prehľadnejší, kultivovanejší a bezpečnejší spôsob odovzdávania a preberanie štafetových náramkov a zabezpečiť, aby sa štafetári len minimálne miešali s bežcami hlavných behov v tesnej blízkosti trate.

Miesta odovzdávok budú riadne vyznačené aj smerovými tabuľkami, rovnako tak organizátorom, venujte preto zvýšenú pozornosť jednak dobehu na odovzdávkové územie a jednak momentu, kedy sa z odovzdávkového územia po prevzatí štafety opäť zapojíte do hlavnej trasy behu, aby nedochádzalo ku kolíziám s ostatnými bežcami.

Vaše osobné veci si môžete zložiť priamo v úschovni v technickej zóne. Veci, ktoré máte záujem mať pri dobehu na štafetovú odovzdávku, vám preniesie váš kolega zo štafety, ktorý vybieha po vás.

Ďakujeme

Dĺžka jednotlivých úsekov je nasledovná - A (10,3km) - B (10,8km) - C (10,3km) - D (10,8km)

Miesta štafetových odovzdávok sú nasledovné:

A - Eurovea - vybieha o **09:06 hod** zo štartu behu spoločne s účastníkmi maratónu, polmaratónu a štafetového polmaratónu. Bežci sú zaradení v samostatnom štartovom koridore (C). Osobné veci, ktoré má záujem si prevziať v mieste odovzdávky A/B, „bežec A“ odovzdá „bežcovi B“, ktorý mu ich na miesto odovzdávky (10,3km) preniesie.

Po odovzdaní štafety „bežcovi B“ sa na miesto štartu/cieľa v Eurovea vrátí „bežec A“ peši (600 m, čo je približne 8 min chôdze)

Pri príchode do Eurovea nekrižujte trasu bežcom na Vajanského nábreží, resp. Šafárikovom námestí!!!

B - Jesenského ulica/Námestie E. Suchoňa (10,3km) - „bežec B“ vybieha smerom na Mostovú ulicu popri budove Reduty a ďalej po ceste smerom k Mostu SNP. Na miesto odovzdávky sa zo štartu/cieľa v Eurovea dopraví peši (600 m, čo je približne 8 min chôdze).

Osobné veci, ktoré má záujem si prevziať v mieste odovzdávky B/C (Dostojevského rad – Malá scéna – 21,1 km), si „bežec B“ zloží v úschovni (Technická mapa).

C - Dostojevského rad/Malá scéna (21,1km) - Odovzdávka sa nachádza na autobusovej zastávke na Dostojevského rade oproti Divadlu Mala scéna, tesne za miestom kde maratónci vbiehajú do 2. kola.

Osobné veci, ktoré má záujem si prevziať v mieste odovzdávky C/D, „bežec C“ odovzdá „bežcovi D“, ktorý mu ich na miesto odovzdávky (31,4 km) preniesie.

Po odovzdaní štafety „bežcovi D“ sa na miesto štartu/cieľa v Eurovea vráti „bežec C“ peši (600 m, čo je približne 8 min chôdze)

Pri príchode do Eurovea nekrižujte trasu bežcom na Vajanského nábreží, resp. Šafárikovom námestí!!!

D - Jesenského ulica/Námestie E. Suchoňa (31,4km) - Osobné veci, ktoré má záujem si prevziať v cieľi si „bežec D“ zloží v úschovni (Technická mapa).

Osobné veci, ktoré si „bežec D“ prinesie do miesta odovzdávky C/D mu do cieľa preniesie „bežec C“, ktorý mu štafetu odovzdáva a do cieľa sa peši.

„Bežec D“ vybieha smerom na Mostovú ulicu popri budove Reduty a ďalej po ceste smerom k Mostu SNP. Na miesto odovzdávky sa zo štartu/cieľa v Eurovea dopraví peši (600 m, čo je približne 8 min chôdze).

Bežec D má štartové číslo s čipom a pri prebehu cieľom dostane medailu aj pre ďalších členov štafety !!! Žiadame bežcov bežiacich úsek A-C, aby nevbíehali do cieľovej rovinky spolu s „bežcov D“, ale počkali sa pri výstupe z cieľového koridoru na konci cieľovej rovinky.

Upozornenie pre pretekárov

Štartové číslo - každý člen štafety dostane jedno, farebne odlišné číslo, ktoré je povinný umiestniť si viditeľne na prsiach.

Čip na meranie času je umiestnený na štartovom čísle prvého (A) a posledného člena (D) štafetového družstva. Čip je súčasťou štartového čísla - nemusíte ho po prebehnutí cieľom vracať, ostáva vám na pamiatku ako súčasť čísla.

Účastníci štafetového behu budú štartovať z koridoru (C).

V prípade, ak štafeta vyštartuje zo skoršej zóny, vystavuje sa možnosti byť organizátorom (rozhodcom) penalizovaná + 10 minútami.

Odovzdávacie územia štafiet budú riadne vyznačené. Odovzdávka sa uskutoční výmenou „náramku na ruku“ v rámci odovzdávkového územia (náramok je súčasťou štartového balíka).

Odovzdávkové územia sú umiestnené tak, aby pri odovzdávkach neprišlo ku kolízii s ostatnými bežcami. Žiadame bežcov štafiet, aby na odovzdávkových územiach dodržiavali pokyny rozhodcov a pravidlá FAIR PLAY. Na odovzdávkových územiach sa zaraďujte tak, aby ste neprekážali odovzdávkam iných štafiet. Je nám jasné, že každý z vás je zvedavý na to, kde sa nachádza bežec, ktorého striedate, pokiaľ sa však budete tlačiť do dráhy bežcom, môže dôjsť k zbytočným kolíziám a treniciam..

Popis trate podujatia

02.04.2022 Minimaratón s Novým časom/ Senior Run & Walk (4,2km)

Štart 14:00 (Pribinova ulica, Eurovea):

Beží sa po Pribinovej ulici v smere k Ministerstvu vnútra Slovenskej republiky so štartom v zákrute pri Hoteli Sheraton. Popri Eurovea a „Kolkovni“ sa podbieha Starý most a pokračuje sa cez parkovisko osobný prístav po chodníku v smere na Fajnorovo nábrežie, chodníkom cez Gondovu ulicu a cez chodník na Šafárikovom námestí vybiehajú na lávku Starého mosta v smere do Petržalky. V Petržalke zbiehajú po chodníku okolo Mýtneho domčeka na križovatku Viedenskej cesty a Krasovského, pokračujú po cyklochodníku na Viedenskej ceste smerom k mostu SNP. Za Au Cafe bežci odbáčajú doprava na promenádu pri Dunaji a vracajú sa cez Tyršovo nábrežie až na križovatku Klokočova, Kočánkova kde vybiehajú na Starý most. Bežci zbiehajú na Pribinovu ulicu a pribiehajú do **CIEĽA (PRIBINOVA ULICA, EUROVEA)**.

02.04.2022 Desiatka s Birellom (10 km)

Štart 16:00(Pribinova ulica, Eurovea):

Beží sa po Pribinovej ulici v smere k Ministerstvu vnútra Slovenskej republiky so štartom v zákrute pri Hoteli Sheraton. Popri Eurovea a „Kolkovni“ sa podbieha Starý most a pokračuje sa cez parkovisko osobný prístav po promenáde/chodníku Fajnorovo nábrežie, Rázusovo nábrežie a Dvořákovo nábrežie až na lávku Mosta Lafranconi. Po prebehnutí mosta sa pokračuje petržalskou stranou hrádze po cyklochodníku na Viedenskej ceste, kedy za Mostom SNP bežci odbáčajú doľava na promenádu pri Dunaji a vracajú sa cez Tyršovo nábrežie až na križovatku Klokočova, Kočánkova kde vybiehajú na Starý most. Bežci zbiehajú na Pribinovu ulicu a pribiehajú do **CIEĽA (PRIBINOVA ULICA, EUROVEA)**.

03.04.2022 ČSOB maratón, Renault polmaratón, štafetový polmaratón, štafetový maratón

Štart 9:00 (Pribinova ulica, Eurovea):

Pribinova ulica Landererova ulica – Dostojevského rad – Karadžičova ulica – Záhradnícka ulica – Ružinovská ulica – otočka na križovatke Ružinovská/Tomášiková ulica – Ružinovská ulica – Záhradnícka ulica – Odborárske námestie – Americké námestie – Špitálska ulica – Námestie SNP – Uršulínska ulica – Františkánska ulica – Františkánske námestie – Biela ulica – Michalská ulica – Ventúrska ulica – Pánska ulica – Laurinská ulica – Štúrova ulica – Jesenského ulica – Mostová ulica – Námestie Ľ. Štúra – Rázusovo nábrežie – Nábrežie arm. gen. Ludvika Svobodu – prebeh cez rampy PKO – Dvořákovo nábrežie – otočka pod Mostom Lafranconi – Dvořákovo nábrežie – Námestie Ľ. Štúra – Vajanského nábrežie – lávka Starého mosta – Viedenská cesta – Krasovského – chodník Sad Janka Kráľa – Viedenská cesta – Krasovského – Klokočova – lávka Starého mosta – Pribinova a do **CIEĽA** polmaratónci. (**PRIBINOVA ULICA, EUROVEA**).

Bežci v disciplíne maratón prebiehajú do druhého kola cez Dostojevského rad a napájajú sa na pôvodnú trasu z prvého kola od križovatky Landererova / Karadžičova.

Štart/cieľ – Eurovea

2,7 km – 1. Osviežovacia stanica – Zahradnícka/Mraziarenská

4,2 km – 1. Štafetová odovzdávka (polmaratónska štafeta) – Ružinovská

4,3 km – 1. Občerstvovacia stanica – Ružinovská/Tomášikova

7,4 km – 2. Osviežovacia stanica – Námestie Martina Benku

10,1 km – 2. Občerstvovacia stanica – Jesenského

10,3 km – 2. Štafetová odovzdávka (polmaratónska a maratónska štafeta) – Námestie Eugena Suchoňa

12,5 km – 3. Osviežovacia stanica – PKO

15,1 km – 3. Občerstvovacia stanica – Zuckermandel

16 km – 3. Štafetová odovzdávka (polmaratónska štafeta) – Propeler

17,3 km – 4. Osviežovacia stanica – Krasovského/Viedenská

20km – 4. Občerstvovacia stanica – Starý most



A photograph of two female runners from behind, jogging on a paved path at night. The runner on the left is wearing a dark jacket and black leggings, while the runner on the right is wearing a teal jacket and black leggings. The background is a blurred city street with lights and a railing on the right.

PRIPRAV SA **NA NAJVÄČŠIE** **RUNDE** *S MESTOM*

Nájd si bežeckých partákov
a trénujte spolu na ČSOB Marathon
v Bratislave 3. apríla 2022.



ČSOB BRATISLAVA
MARATHON



ČSOB

Pripravte sa na najväčšie RUNde



Len ťažko sa medzi nami nájde niekto, kto by nepoznal pieseň „Dnes mám rande so svojim mestom“ od obľúbenej slovenskej kapely Tublatanka. Texty tejto známej piesne si pospevuje pri rôznych činnostiach skoro každý z nás a výnimkou nie je ani pri behu.

Tak ako v bežnom živote rande znamená stretnutie dvoch ľudí s cieľom vytvorenia si dlhodobejšieho vzťahu, tak v živote bežcov runde znamená spojenie sa s odhodlaním podporovať v behu jeden druhého. A rovnako tak by mala vyzeráť aj príprava na blížiaci sa ČSOB Bratislava Marathon 2022.

Či ste bežec alebo nie, odporúčame vám nájsť si športového partáka, s ktorým sa dokážete „potiahnuť“ a neriešiť napríklad odbehnutú vzdialenosť, tempo či celkový čas. Vaším spoločným cieľom bude len motivácia a vôľa zúčastniť sa niektorej z disciplín ČSOB Bratislava Marathon 2022. A pokojne si pri príprave na toto bežecké podujatie môžete spoločne zaspievať: „Dnes mám runde so svojim mestom, nejdem do baru, radšej bežím... zdravím ostatných známym gestom, koľko odbehnem, nezáleží... ja sa dnes iba túlam, dnes si dám iba ľahké tempá... dnes sa nemusím báť...“

Nezabudnite. To najväčšie a najdôležitejšie runde zažijete počas 2. a 3. apríla v našom hlavnom meste na ČSOB Bratislava Marathon 2022 a táto chytľavá pesnička vás môže potiahnuť až do cieľa. Skúste si ju pospevovať.



ČSOB Night Run

21. 5.
2022

Štrbské
Pleso

www.bratislavamarathon.sk



Vodiči

Meno Priezvisko	Čas vodiča
MARATON	
Stanislav Ďuriga	čas na 3:15
Marian Pavuk	čas na 3:15
Tomáš Tran	čas na 3:30
Samo Balcar	čas na 3:30
Miroslav Bátovský	čas na 3:45
Miro Ščibráň	čas na 3:45
Róbert Chrastina	čas na 4:00
Martin Petreje	čas na 4:00
Marek Fábry	čas na 4:30
Jozef Pavlov	čas na 4:30
POLMARATON	
Mário Šmýkal	čas na 1:30
Michal Kubány	čas na 1:30
Peter Ľubušký	čas na 1:40
Ľubomír Tvrdoň	čas na 1:40
Róbert Beleš	čas na 1:45
Tatiana Vršanská	čas na 1:45
Martin Veselý	čas na 1:50
Ivana Záškvarová	čas na 1:50
Jan Kýška	čas na 2:00
Peter Majtáz	čas na 2:00
DESIATKA	
Juraj Polák	čas na 40 min.
Tomáš Belovič	čas na 40 min.
Ľubomír Tvrdoň	čas na 45 min.
Roman Švec	čas na 45 min.
Pavol Král	čas na 50 min.
Martin Henc	čas na 50 min.
Martin Pavko	čas na 55 min.
Valéria Pírová	čas na 55 min.
Dárius Major	čas na 60 min
Kristína Doricová	čas na 60 min



YOUR PERSONAL BEST



Athletics is about the fundamentals of what makes human beings amazing. Running faster, jumping higher, throwing further. This isn't a ball game. This isn't about scoring points. Goals aren't scored, they're achieved.

It's about pushing yourself to be the best you can be. No matter who you are, where you're from, reach for the next level and aim for Your Personal Best.

For all the latest news and information; follow us



@worldathletics
worldathletics.org

© Copyright. World Athletics 2022. All rights reserved.

Merchandise



Nájdete nás na pri
registračnom stane na
Námestí M.R.Štefánika
v Eurovea.

 **becool**
S P O R T S W E A R

Kluby AZB zapojené do ČSOB Bratislava Maratónu 2022



ČSOB Bratislava Marathon sa počas 17 rokov svojej existencie rozrástol natoľko, že je každoročne veľmi náročné pripraviť aj z pohľadu personálneho zabezpečenia a servisu toto podujatie na vysokej spoločenskej a športovej úrovni. K udržaniu, ako aj k navyšovaniu kvality servisu nám pomáhajú aj športové kluby, či zväzy z Bratislavy a jej okolia. Sme radi, že z roka na rok pribúdajú športové kluby, ktoré sa tak stávajú aj takto neodmysliteľnou súčasťou ČSOB Bratislava Marathon. V roku 2022 nám budú pomáhať pri organizácii jednej z novinek podujatia – Bratislavskej míle a v nedeľu zabezpečia občerstvovacie a osviežovacie stanice popri trati behu.

Bratislavská míľa – v spolupráci s Atletickým Zväzom Bratislavy

Atletický zväz Bratislavy je oficiálnym zástupcom atletiky v Bratislavskom samosprávnom kraji. „Naším cieľom a zámerom je zabezpečiť rozvoj atletiky v Bratislave a okolí, a to nielen atletiky ako výkonnostného a vrcholového športu registrovaných atlétov organizovaných v kluboch združených v AZB, ale aj atletiky ako najdostupnejšieho športu pre neorganizovanú verejnosť od útleho detského veku až po aktívnych seniorov.“

Jednou z kľúčových činností AZB je inšpirovať deti a mládež a pritiahnuť ich k zdravému športovaniu nakoľko pre vývoj dieťaťa je fyzický pohyb najdôležitejší hlavne v mladom veku. Práve atletika ako „kráľovná športu“ svojou prirodzenosťou vytvára základy pre správny rozvoj každého dieťaťa. Je dostupná, hravá, atraktívna, príťažlivá a všestranne rozvíja pohybové schopnosti a zručnosti detí. Beh, skok, hod a chôdza sú základné lokomócie človeka a ich správne zvládnutie vytvára predpoklad na správny telesný vývoj detí a mládeže.

Veľmi nás teší, že tento rok pribudla do programu ČSOB Bratislava Marathon aj nová disciplína, pri ktorej organizácii spolupracujeme aj my.

Ide o Bratislavskú míľu pre 10 - 15-ročnú mládež. Veríme, že táto disciplína bude atraktívna pre každého mladého vytrvalca. Samozrejme na víťazov čakajú pekné ceny. :)

ŠK Run for FUN Bratislava

ŠK Run For Fun má vo svojich radoch cez 200 detí trénujúcich Hravú Atletiku ako aj desiatky dospelých výkonnostných a rekreačných športovcov, ktorí trénujú a pretekajú v behu a v rôznych triatlonových disciplínach. Svoje hlavné sídlo má v Petržalke, kde trénujú deti na troch miestach ale dospelí sa stretávajú na štadiónoch a miestach v celej Bratislave. Od septembra pribudne pre najmenších tréningová skupina v Ružinove na ZŠ Medzilaborecká.

Počas 12ročnej existencie dosiahli pretekári klubu niekoľko významných úspechov, nielen na Slovensku ale aj na európskych a svetových šampionátoch vo veteránskych kategóriách. V klube trénuje niekoľko majstrov Slovenska v bežeckých a triatlonových disciplínach, ako aj slovenskí veteránski rekordéri. Najväčšími úspechmi sú dve striebro Martina Skalnika na ME v akvatlone, z MS priniesli členovia klubu už štyri umiestnenia v top 10.

V kategórii detí do 14 rokov sa venujeme všeobecnej atletickej príprave, s cieľom pripraviť deti na akýkoľvek šport, ktorý si vyberú vo vyššom veku. Tie ktoré majú záujem, sa zúčastňujú atletických súťaží a nosia nám veľa skvelých výsledkov.

Ak máte záujem prihlásiť dieťa na Hravú Atletiku od septembra, urobte tak už na začiatku prázdnin. V prípade, že máte záujem o denný letný tábor na ZŠ Tupolevova, kontaktujte nás čo najskôr na info@runforfun.sk. Ak máte záujem o viac informácií o klube, navštívte www.runforfun.sk.

AO Slávia UK Bratislava

Bežecká akadémia Marcela Matanina

V novej akadémii, sme tím ľudí, ktorí sa venujú pohybu, trénovaniu a športovcom. Rešpektujeme originalitu a individualitu našich zverencom. Cieľom akadémie je ponúknuť priestor, vedomosti a skúsenosti tímu trénerov, ktorí spolupracujú navzájom spolu so zverencom na jeho rozvoji a cieľoch. Tréningy prebiehajú v Bratislave - Nové mesto a v Ivanke pri Dunaji. Máme tréningové skupiny detskej atletiky (deti už od 4 rokov), mládežnícke skupiny (mládež do 23 rokov) a skupinové tréningy dospelých.



Naša športová akadémia

Občianske združenie NAŠA ATLETIKA -je tím ľudí, ktorí vedia, že šport učí deti disciplíny, zodpovednosti, vytrvalosti, schopnosti koncentrovať sa, ale aj nadchnúť sa ... učí ich vytvoriť si a dosiahnuť ciele... učí ich vyrovnávať sa so sklamaním a zakaždým začínať odznova a dať do toho znova úplne všetko... učí ich rešpektovať nielen seba, ale aj ostatných športovcov, funkcionárov a trénerov... učí ich starať sa o svoje zdravie, aby neochoreli, keď sa blížila dôležité preteky... učí ich neprestať, keď sú unavené, keď prídu zo školy, nesadnú si k počítaču ale idú na tréning... učí ich spolupracovať, byť súčasťou tímu... učí ich byť vládny, keď prehrajú, ale aj pokornými, keď vyhrajú... učí ich byť hrdý na svoje úspechy, ale aj pracovať na dlhodobých cieľoch, pretože úspech neprichádza sám, potrebuje vytrvalosť... vďaka športu získavajú priateľstvá a spomienky na celý život ...

AO TJ Slávia STU Bratislava

Atletický oddiel TJ Slávia STU Bratislava je vysokoškolský atletický klub s dlhoročnou existenciou a bohatou históriou, ktorý je založený na tradíciách rodinného zázemia a oduševnenosti a zariadenosti ľudí milujúcich atletiku. Atletický oddiel je zameraný najmä na výkonnostnú a vrcholovú atletiku. Pod svojimi krídlami neustále vychováva skvelých atlétov a atlétok, ktorí svojimi výkonmi úspešne reprezentujú nielen atletický oddiel, ale aj Slovenskú technickú univerzitu v Bratislave a viacerí aj Slovenskú republiku. Okrem práce s vysokoškolákmi, dospelými a absolventmi sa oddiel na vysokej úrovni venuje aj práci s deťmi a mládežou a vyhľadávaniu talentov, čím prispieva k rozvoju atletiky na Slovensku.

Multisport triathlon team

Malý športový team pod vedením trénera Michala Uličného.

Celý koncept tohto tímu spočíva v tom, že aj bežný človek sa vie popri práci a rodine kvalitne pripraviť na svoj maratón, polmaratón alebo triathlon. Individuálny prístup, pestrý tréning, vlastný gym, diagnostika a minimum zranení robí tento tím každým rokom väčším a väčším.





Organizačný team

Riaditeľ podujatia

Jozef Pukalovič

Výkonný a marketingový riaditeľ

Peter Pukalovič

Športový riaditeľ

Tomáš Willwéber

Športový koordinátor

Dag Bělák

Vedúci rozhodca

Renáta Poľanská

Asistenti vedúceho rozhodcu

Miroslav Helia, Imrich Ozorák,
Branislav Droščák

Odborný konzultant

Ján Košťál

Úsekovi koordinátori

Peter Novák, Marek Šlosár,
Juraj Kmeť, Viktor Matys,
Karol Skladan

Media a komunikácia

Petra Pukalovičová, Bronislava
Chrappa, Gabriel Bogdányi

Produkcia

Zdeno Kozlík, Kristína Dirnbergerová

Tréneri

Michal Uličný, Romana Komarňanská,
Lucie Urbaczková, Iulia Shapiro

Koordinátor zdravotnej služby

Jaroslav Sabol

Event set-up

Nikolas Filípek, František Kuba,
Tibor Mišutka

Registrácia

Zuzana Ježíková, Radka Suchá

VIPs, dobrovoľníci, ceremony

Jana Baginová, Monika Tažarová

Grafika

Martin Klementis, Michal Rentka

Časomiera a výsledkový servis

Dušan Richter a Norbert Švec (Vos - tpk)

Dopravné značenie

Matúš Kováč (Mobilita)

Ďakujeme partnerom

