



ženský
beh

Online
magazín 2023

Obsah

3 - 4	Slávnostné príhovory
5 - 6	Program podujatia
8	Technická mapa podujatia
10 - 12	Z histórie ženského behu
14 - 15	dm ženský beh vo faktoch
17	Mapy 4 km a 10 km behov
18	Merchandise podujatia
20 - 23	Ambasádorky 11. ročníka podujatia
25	Letná príprava so SHERUNS
27	Vodičky na 4 km a 10 km
29	Organizačný team



Milé ženy, fanúšičky behu,

dm ženský beh už tradične patrí medzi obľúbené bežecké podujatia v Bratislave. Objavovať svoje silnejšie ja a prekonávať limity nie je len mužská disciplína. Preto sa teším aj na ďalší ročník, ktorý určite priláka veľa generácií žien, ktoré behu holdujú a majú radosť z pohybu.

Bratislava žije športom, teší ma pohľad na každého športujúceho Bratislavčana aj Bratislavčanku. Beh sa stal populárnou formou pohybu a prostriedkom na odreagovanie. V našom meste ho podporujeme a snažíme sa preň vytvárať vhodné podmienky napríklad aj revitalizáciou verejných priestranstiev. Beh v peknom prostredí vždy poteší a je motivujúci.

Podakovanie patrí nielen všetkým účastníčkam, ktoré sa rozhodli zúčastniť navzdory výsledku, a zabehnú si pre zdravie, ale hlavne organizátorom a organizátorkám tohto už etablovaného športového podujatia. Prajem 11. ročníku veľa ženskej sily a energie. Podme si spolu užiť krásnu atmosféru, kde každá je víťazkou už len tým, že sme prišli pre seba a druhých niečo urobiť.

Mgr. Lenka Antalová Plavuchová
námetníčka primátora mesta Bratislava





Ženským behom vyzdvihujeme vnútornú silu a odhodlanie robiť niečo pre svoje telo. Zdravý životný štýl je v aktivitách spoločnosti dm drogerie markt jednou z hlavných priorít a som rada, že sa nám ju aj týmto podujatím darí naplňať. Tohto roku nám zvýšený záujem bežkýň úprimne vyrazil dych, keďže do novej dekády behu vstupujeme po prvýkrát s absolútno vypredanými štartovacími číslami.

Bežkyne okrem svojho vlastného zdravia podporujú aj to komunitné. Výťažok zo štartovného spolu s dobrovoľnými príspevkami putuje sociálnemu projektu dm šport zóna, ktorý finančne podporuje vybudovanie a zariadenie športových zón v mestských častiach Bratislavy. Doposiaľ sme deviatim športoviskám v Petržalke, v Ružinove, na Železnej studničke, v Líščom údolí, na Tyršovom nábreží, v Dúbravke, v Rači a v Podunajských Biskupiciach venovali podporu v celkovej hodnote viac ako 73 000 €. Veľmi radi sme tak prispeli k vytváraniu prostredia, v ktorom prirodzene vznikajú návyky na aktívne trávenie voľného času. Všetkým ženám, ktoré s nami tento rok pobežia, pravidelným fanúšičkám, aj tým, pre ktoré je to bežeká premiéra, odkazujem: Ďakujeme, že s nami bežíte, bavte sa, užívajte si to a objavte svoje silnejšie ja!

Nicol Noseková
manažérka marketingu dm drogerie markt



Atmosféra dm ženského behu je nepopísateľná. Vo vzduchu doslova cítiť ženskú energiu. A to sa mne osobne veľmi páči! Často vravím, že je to najobľúbenejšie podujatie, nielen pre dámy, ale aj pre nás pánov.

Každým rokom je počet prihlásených účastníčok vyšší a vyšší. Tento rok nám záujem žien a dievčat doslova vyrazil dych. Ešte sa nám nikdy nestalo, aby sme mali vypredané viac ako 3 týždne pred samotným štartom. A to sme ešte navyšovali kapacitu podujatia! Je to pre nás vynikajúci signál a spoločne s hlavným partnerom podujatia dm drogerie markt nás to nesmierne teší. Stále viac a viac žien zapája pohyb do svojich životov a v behu nachádzajú svoje silnejšie JA, čo je aj mottom tohto ročníka podujatia.

Milé dámy, užite si váš veľký bežeký sviatok, vychutnajte si deň, kedy vám patrí možno viac ako inokedy zaslúžený obdiv za to, čo všetko zvládnete. Ste pre nás inšpiráciou a mňa veľmi teší, že vám môžeme pripraviť tento výnimočný (nielen) bežeký zážitok na dm ženskom behu.

Peter Pukalovič
riadiateľ pretekov

PROGRAM

ŠTVRTOK 21.09.2023

- | | |
|---------------|--|
| 10:00 | slávnostné otvorenie „dm šport zóny“
v Podunajských Biskupiciach |
| 12:00 – 19:00 | prezentácia – výdaj štartových balíkov účastníčok
podujatia (Eurovea) |
| 19:00 | prípravný ženský SHEruns tréning (Eurovea) |

PIATOK 22.09.2023

- | | |
|---------------|--|
| 12:00 – 19:00 | prezentácia – výdaj štartových balíkov účastníčok
podujatia (Eurovea) |
|---------------|--|

SOBOTA 23.09.2023

- | | |
|---------------|--|
| 08:00 | aktivity partnerov podujatia na Námestí M.R.Štefánika
v Eurovea |
| 09:00 | otvorenie šatní a úschovne osobných vecí (Eurovea) |
| 08:00 – 13:00 | prezentácia – výdaj štartových balíkov účastníčok
podujatia (Eurovea) |
| 09:30 | rozcvička pred štartom (hlavné pódium)
otvorenie štartového koridoru |
| 09:40 | slávnostné otvorenie podujatia - vlajkosláva |
| 09:45 | predstavenie vodičiek na 4 km trati |
| 09:48 | predstavenie ambasádoriek podujatia |
| 09:52 | slávnostné príhovory |
| 09:56 | štátna hymna Slovenskej republiky |
| 10:00 | Štart 4 km behu a Behu mamy s dcérou –
dobehový čas nad 29 minút |

- 10:40 **štart 4 km behu a Behu mamy s dcérou** –
dobehový čas 26 – 29 minút
- 11:20 **štart 4 km behu a Behu mamy s dcérou** –
dobehový čas 24 – 26 minút
- 12:00 **štart 4 km behu a Nordic walking** –
dobehový čas menej ako 24 minút
- 12:45 **vyhlásenie výsledkov 4 km behu**
(Námestie M.R.Štefánika Eurovea)
- 13:30 rozcvička pred štartom (hlavné pódium)
otvorenie štartového koridoru
- 13:47 **predstavenie vodičiek** na 10 km trati
- 13:50 predstavenie ambasádoriek podujatia
- 13:52 **slávnostné príhovory**
- 13:56 štátna hymna Slovenskej republiky
- 14:00 **štart 10 km behu** – dobehový čas do 60 minút
- 14:15 **štart 10 km behu** – dobehový čas nad 60 minút
- 16:00 **vyhlásenie výsledkov 10 km behu** (Námestie
M.R.Štefánika Eurovea)
- 16:15 predstavenie lokality „dm šport zóny 2023“
- 16:30 záver podujatia



99Vďaka športu objavím svoje silnejšie ja.66



Sportness
ISO-SPORTS
izotonický osviežujúci
nápoj
750 ml

1³⁵ €

0,18 € za 100 ml

▼ VŽDY VÝHODNE
nezvýšené od 08.2022

Sportness
izotonický nápoj
v prášku
750 g

5⁷⁵ €

0,77 € za 100 g

▼ VŽDY VÝHODNE
nezvýšené od 03.2023



Mivolis
Magnézium 500
tablety
výživový doplnok
30 ks

3²⁵ €

0,11 € za 1 ks

▼ VŽDY VÝHODNE
nezvýšené od 01.2023



Mivolis
kineziologická páska
1 ks

6⁹⁵ €

▼ VŽDY VÝHODNE
nezvýšené od 09.2023



Sportness
energetická tyčinka
35 g

1²⁵ €

▼ VŽDY VÝHODNE
nezvýšené od 02.2023



Sportness
L-CARNITIN
ampulky
výživový doplnok
7 x 25 ml

3¹⁵ €

1,80 € za 100 ml

▼ VŽDY VÝHODNE
nezvýšené od 11.2021





STRÁŽTE SI
VAŠE TEMPO,
MY STRÁŽIME
VAŠE KROKY

SPIRIT ÚRAZOVÉ POISTENIE



ČSOB BRATISLAVA
MARATHON 2024



Z histórie ženského behu

V súčasnosti vzniká po celom svete čoraz viac čisto ženských bežeckých podujatí. Avšak kedysi, a nie je to až tak dávno, sa ženy nemohli len tak postaviť na štart bežeckých pretekov.

Pár zaujímavých faktov z histórie žien – bežkýň:

- 1896 - Stamata Revithi zabehla počas letných OH v Grécku maratón. Urobila tak deň po oficiálnej maratónskej súťaži, na ktorých mali ženy zakázané štartovať. Maratón, ktorý v tom čase meral cca 40 km, odbehla približne za 5 hodín a 30 minút.
- 1922 až 1934 - každé štyri roky sa konali ženské svetové hry (Women's World Games), ktoré vznikli ako reakcia na nedostatočné zastúpenie žien na Olympijských hrách.
- 1926 - Angličanka Violet Percyová zabehla maratón v čase 3:40:22 hod. Medzinárodná asociácia atletických federácií jej výkon uznala za prvý oficiálny ženský rekord v maratóne.
- 1928 - ženám je na OH umožnená účasť len v bežeckých disciplínach do 200 m kvôli nepravdivým správam o tom, že mnohé ženy na dlhších vzdialenostiach kolabujú.
- 1960 - ženy môžu na OH opäť súťažiť v disciplíne na 800 m. Víťazkou sa v Ríme stala sovietska atlétka Lyudmila Lysenko časom 2:04.3 min.

Kathrine Switzer

Žena, ktorá pre moderný ženský beh urobila nesmierne veľa. Ako dvadsaťročná zabehla v roku 1967 Bostonský maratón ako prvá žena so štartovným číslom. Keď to organizátori zistili, snažili sa ju zastaviť, no aj vďaka jej doprovodu sa im to nepodarilo a preteky dokončila – nielen pre seba, ale aj pre všetky ženy, ktoré dovtedy nedostali šancu štartovať.



Od toho momentu Kathrine zasvätila svoj život presadzovaniu rodovej rovnosti v športe. Je zakladateľkou neziskovej organizácie 261 Fearless (v preklade 261 nebojácnych), ktorá organizuje ženské behy a zoskupuje ženské bežecké skupiny po celom svete.

Čo môže beh ponúknuť ženám? Spýtali sa jej v rozhovore pre runnersworld.com. Takto odpovedala:

„Nebojnosť! Väčšina žien na svete žije v hroznej situácii. Keď však dáte jednu nohu pred druhú, získate pocit vlastnej sily. Preto sa beh stáva ženským športom: nie preto, že by tieto ženy chceli byť olympioničkami, ale preto, že chcú byť slobodné. Toto posilnenie postavenia prostredníctvom behu zmenilo životy miliónov žien.“

Ženské behy vo svete a na Slovensku

50 rokov New York Mini 10K

V minulom roku oslávil okružle 50. výročie najstarší ženský beh na svete – New York Mini 10K. Pri jeho vzniku bola aj Kathrine Switzer. 3. júna 1972 boli v meste New York odštartované prvé čisto ženské cestné preteky s názvom Crazylegs – New York Mini Marathon s dĺžkou 6 míľ. Preteky dokončilo 72 žien (zo 78 štartujúcich). O 3 roky neskôr upravili dĺžku trate na 6,2 míľ (10 km), aby korešpondovala so štandardnou pretekárskou vzdialenosťou.

Neďaleko slovenských hraníc sa v tomto roku uskutočnil už 35. ročník Austrian Women's Run®, ktorého zakladateľkou je Ilse Dippmann, ambasádorka 11. ročníka dm ženského behu. Prvého ročníka sa v roku 1988 zúčastnilo 440 žien. Na jubilejnom 30. ročníku v roku 2017 štartoval neuveriteľný počet žien – až 35 000! A na poslednom ročníku v júni tohto roku sa postavilo na štart viac ako 24 000 žien!



Bežkyne majú veľmi podobne ako na dm ženskom behu, možnosť výberu z dvoch tratí (5 km alebo 10 km).

Tu sa už dostávame k slovenskému dm ženskému behu, ktorého história sa začala písať v roku 2012. V sobotu 29. septembra toho roku sme pri Eurovea odštartovali prvý ročník. Prihlásených bolo až 765 žien - číslo, ktoré nás v pozitívnom zmysle slova nesmierne prekvapilo! Preteky odštartovalo 620 z nich a všetky bežkyne úspešne dobehli do cieľa.

V cieľi na naše bežkyne čakalo prekvapenie - karafiát do ruky ako ocenenie za krásny výkon.

Prvými víťazkami najpôvabnejšieho behu na Slovensku sa stali mama s dcérou - Dana Janečková ovládla dlhšiu 9 km dlhú trať a jej dcéra Lucia dominovala na 4 km dlhej trati.



Na foto Dana a Lucia Janečkové ako víťazná dvojica Behu mamy s dcérou v roku 2019.

NOVÝ RENAULT CLIO E-TECH FULL HYBRID

145 koní



úrok už od 0 % až 80 % jazdy po meste na elektrinu

ponuka platí od 5.9. do 30.10. 2023, nový Renault Clio E-Tech full hybrid 145 koní spotreba 4,2 – 4,3 l/100 km, emisie CO₂ 95 – 98 g/km, ceníková cena vozidla 14 800,- €, zvýšená splátka vopred 7 400,- €, financovanie prostredníctvom finančného lízingu, financovaná hodnota 7 400,- €, pevná úroková sadzba 0 % p. a., doba financovania 36 mesiacov, 36 mesačných splátok: 1 - 36. splátka s poistením 238,20,- € (z toho lízingová splátka 205,52,- €, havarijné poistenie 32,68,- €), poplatok za spracovanie obohodného prípadu 0,- €, predajná cena 1,20,- €, poplatok pri riadnom ukončení lízingovej zmluvy 60,- €, RPMN s poistením 10,66 %, celková čiastka s poistením, ktorú bude spotrebiteľ musieť zaplatiť 8 636,48 €. údaje pre komunikáciu sú zaokrúhlené a uvedené s DPH. Renault Financial Services znamená financovanie poskytované spoločnosťou UniCredit Leasing Slovakia, a.s., ponuka platí pre súkromné osoby, podnikateľov a firmy, ponuka je len indikatívna a nie je návrhom na uzavretie zmluvy, uvedené spotreby paliva a emisie CO₂ sú zmerané metódikou stanovenou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologáciu vozidla, vyobrazenie vozidla je iba ilustratívne, až 80 % jazdy po meste na elektrinu, čas jazdy, v závislosti od stavu nabitia batérie a štýlu jazdy, zdroj: interné informácie Renault, 2022, celkový dojazd až 900 km s plnou nádržou podľa WLTP.

Renault doporučuje  Castrol



dm ženský beh vo faktoch

1. Ročník 2012

765 prihlásených žien a dievčat

9 km:

1. Dana Janečková, 0:36:11
2. Eva Tulejová, 0:37:46
3. Mária Prášilová, 0:39:19

4 km:

1. Lucia Janečková, 0:13:56
2. Paula Habovštiaková, 0:14:58
3. Kristína Hegedusová, 0:15:24

2. Ročník 2013

1 010 prihlásených žien a dievčat

9 km:

1. Lubomíra Maníková, 0:33:35
2. Katarína Pokorná (už Ringerová), 0:33:58
3. Veronika Otrubová, 0:37:03

4 km:

1. Kristína Hegedusová, 0:14:28
2. Ivana Butoracová Šindleriová, 0:14:35
3. Romana Komarňanská, 0:14:39

3. Ročník 2014

1 074 prihlásených žien a dievčat

10 km:

1. Katarína Pokorná, 0:38:29
2. Nikola Čorbová, 0:38:52
3. Dana Janečková, 0:41:38

4 km:

1. Lucia Janečková, 0:15:18
2. Jana Styková, 0:16:12
3. Jana Mozolaniiová, 0:16:48

4. Ročník 2015

1 408 prihlásených žien a dievčat

10 km:

1. Katarína Pokorná, 0:37:28
2. Nikola Čorbová, 0:38:47
3. Lucia Beláková, 0:41:26

4 km:

1. Janka Škanderová, 0:16:47
2. Jana Mozolaniiová, 0:17:13
3. Martina Čibová, 0:17:35

5. Ročník 2016

1 336 prihlásených žien a dievčat

10 km:

1. Jana Úradníková, 0:41:26
2. Lucia Beláková, 0:41:34
3. Dana Janečková, 0:41:37

4 km:

1. Luboslava Dobócziová, 0:16:01
2. Silvia Valová, 0:16:49
3. Jana Škanderová, 0:17:28

6. Ročník 2017

2 017 prihlásených žien a dievčat

10 km:

1. Nikola Čorbová, 0:37:01
2. Jana Úradníková, 0:39:10
3. Ivana Líšková, 0:39:21

4 km:

1. Lucia Janečková, 0:14:15
2. Miroslava Pizúrová, 0:15:21
3. Danica Redechová, 0:15:35

7. Ročník 2018

Prvýkrát s disciplínou Beh mamy s dcérou.

2 900 prihlásených žien a dievčat.

10 km:

1. Barbara Chrenková, 0:38:59
2. Dana Janečková, 0:39:52
3. Mária Danečková, 0:40:16

4 km:

1. Lucia Kovalančíková (Pelikánová), 0:14:34
2. Alexandra Štuková, 0:15:09
3. Eliška Klepková, 0:15:25

Beh mamy s dcérou, 4 km:

1. Seidlová Simona a Jana, 0:34:13
2. Červeňová Ema a Jana, 0:35:43
3. Mikulová Simona a Karabčíková Helena, 0:38:13

8. Ročník 2019

3 365 prihlásených žien a dievčat.

10 km:

1. Romana Komarňanská, 0:37:47
2. Barbara Chrenková, 0:39:52
3. Eva Tulejová, 0:40:13

4 km:

1. Lucia Kovalančíková (Pelikánová), 0:14:11
2. Lucia Janečková, 0:14:23
3. Ivona Miklóšová, 0:14:43

Beh mamy s dcérou, 4 km:

1. Janečková Dana a Lucia, 0:29:48
2. Seidlová Jana a Simona, 0:35:44
3. Karabčíková Helena a Mikulová Simona, 0:36:50

2020

Pre celosvetovú pandémiu sa podujatie nekonalo.

9. Ročník 2021

2 836 prihlásených žien a dievčat.

10 km:

1. Katarína Došek, 0:36:36
2. Romana Komarňanská, 0:37:42
3. Pavla Krkošková, 0:41:17

4 km:

1. Lucia Pelikánová, 0:14:12
2. Eliška Klepková, 0:14:24
3. Lenka Kotianová, 0:14:45

Beh mamy s dcérou, 4 km:

1. Rajníková Tatiana a Kotianová Lenka, 0:34:11
2. Seidlová Jana a Simona, 0:34:57
3. Poláčiková Zuzana a Aneta, 0:37:23

10. Ročník 2022

3 584 prihlásených žien a dievčat.

10 km:

1. Katarína Pejpková, 0:35:07
2. Zuzana Gejšošová, 0:37:21
3. Ivana Líšková, 0:38:09

4 km:

1. Lucia Pelikánová, 0:14:40
2. Eliška Klepková, 0:15:28
3. Zuzana Polohova, 0:15:40

Nordic Walking, 4 km:

1. Martina Richweisová, 0:32:47
2. Sladjana Svetlik, 0:33:42
3. Monika Mikušová, 0:33:42



**VYVÁŽENÉ
MINERÁLY PRE
VÁŠ ŽIVOT
UŽ 150 ROKOV**

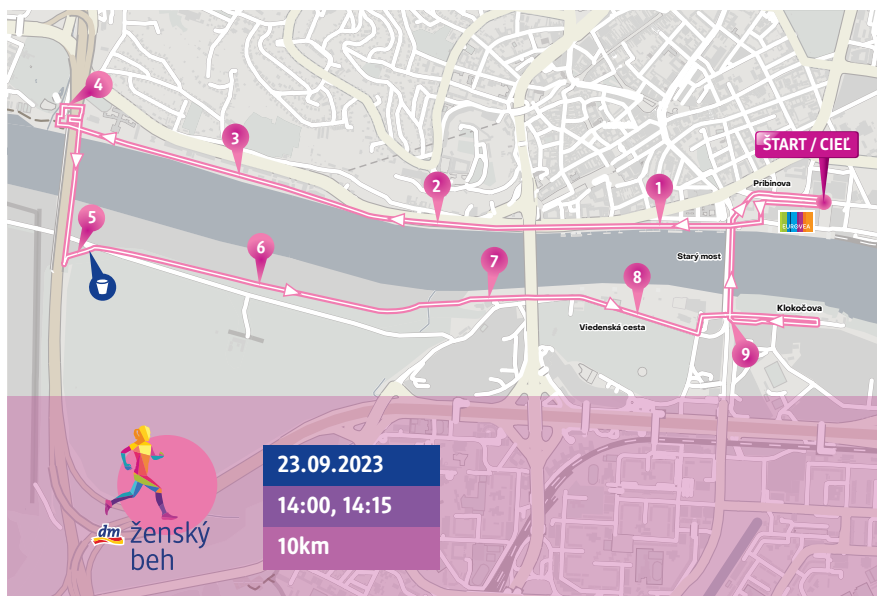


DHL

**V DHL EXPRESS
ŤA PODPORÍME
V KAŽDEJ VÝZVE**

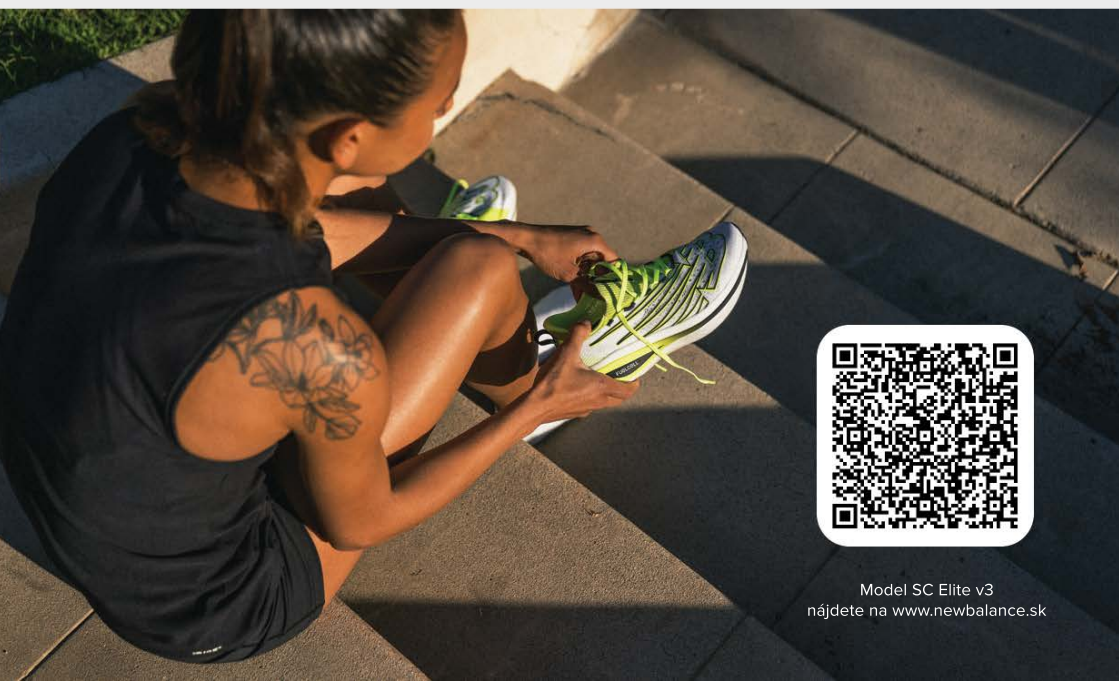


DHL Vienna to Prague Cycle Challenge 2023



Built for race day.

The FuelCell SuperComp Elite v3.



Model SC Elite v3
nájdete na www.newbalance.sk



25€

50€



12€



8€

Ambasádorky 11. ročníka podujatia

Ženský bežecký klub SheRuns

“Zázraky sa dejú mimo našej komfortnej zóny a my sme moc šťastné, že už 10 rokov môžeme takéto zázraky spoločne zažívať na našich SHERuns tréningoch.

Objaviť svoje silnejšie ja, vystúpiť z komfortnej zóny, zvíťaziť nad svojou hlavou a pochybnosťami a užiť si pocit že JA NA TO MÁM. Toto všetko vďaka behu objavujeme každý štvrtok a sme moc šťastné, že máme okolo seba úžasnú komunitu úžasných, silných a inšpiratívnych žien.”



Zuzana Gejdošová

Úspešná bežkyňa, minulý rok druhá na 10 km trati s časom 0:37:21.

“Športujem od detstva a beh som mala vždy rada. Pomohol mi nasmerovať ma k tomu, čomu sa chcem v živote venovať.

Stála som pred rozhodnutím: štúdium alebo beh. Okolie tvrdilo, že si musím vybrať. Moja túžba plniť si sny bola silnejšia. Rovnováha, ktorú som našla medzi povinnosťami a behom, bola kľúčová. Radosť a energia z behu mi dávali silu aj pri kope učebníc. Postupné zlepšovanie mi pomáhalo veriť si. Či je to skúška v škole alebo v živote, všetko sa dá zvládnuť, len treba mať trpezlivosť, disciplínu a pevnú vôľu.”





Katarína Lovrantová

Viacnásobná majsterka SR v rôznych bežeckých disciplínach, ale aj v skialpe. Trojnásobná mamička.

„Beh mi vždy poskytne to, čo v danej chvíli od neho potrebujem. Niekedy počas behu nechám myšlienky len prelietať – prídu a odídu, inokedy využívam beh na „brainstorming“ pri rôznych životných rozhodnutiach. Beh mi pomáha aj úplne umlčať moju rozlietanú myseľ.“

Pohyb vnímam ako dar, ktorý mám možnosť si užívať. Je to pre mňa forma meditácie, pri ktorej sa cítim slobodná. Beh mi pomáha vrátiť sa k svojmu pravému JA, ktoré je často udupané každodennou realitou života.“



Ilse Dippmann

Zakladateľka Rakúskeho behu žien.

„Beh je viac ako len telesná aktivita, robí (ma) silnou – zvnútra aj zvonka! Tento pocit sa snažím ako zakladateľka Rakúskeho behu žien už viac ako 36 rokov sprostredkovať ženám a dievčatám po celom svete, preto považujem tohtoročné motto dm ženského behu za veľmi podarené a motivačné!“

Pri behu naberaláme každým krokom a každým dychom silu a energiu. Som veľmi vďačná, že môžem byť vyslankyňou takejto dôležitej myšlienky. Teším sa na vaše nadšené tváre na podujatí, rovnako, ako na vaše osobné príbehy.“



Soňa Hrabec Kotulková

Kozmetická, lifestyle a športová redaktorka a influencerka na voľnej nohe.

“Beh mi prevrátil život naruby. Vďaka nemu som našla lásku, veľké hobby, krásnu prácu a hlavne svoje silnejšie JA.“

Než som začala behať, nerozumela som, prečo ľudia behajú, keď pri tom v cieľi vyzerajú, akoby to bola ich posledná hodinka. Potom, najmä pri ultra behoch som pochopila - tu často bojujem sama so sebou a musím sa na seba plne spoľahnúť. Na svoju hlavu a myšlienky. Som tu a teraz.

Niekedy to ide ľahko, inokedy ťažšie. Potom prídem do cieľa a ten pocit sa nedá popísať. Som unavená, ale neskutočne nabitá pozitívnou energiou a hrdá na to, že som to dala. A keď vás v cieľi čaká ešte niekto, koho máte radi, je to ten najkrajší pocit.“



Žofia Naňová

Čerstvá majsterka SR v cestnom behu na 10 km, držiteľka viacerých slovenských titulov v rôznych bežeckých disciplínach.

„Behám, lebo ma to baví, pre svoje potešenie. Objavila som v sebe neskutočnú motiváciu a silu, ktorá ma ženie na každých pretekoch vpred.

Toto moje „silnejšie ja“ mi pomáha posúvať svoje limity z pretekov na preteky, zlepšovať osobné rekordy a určite mi pomáha aj v zdolávaní každodenných prekážok.

Áno, musíte trénovať, keď chcete aby sa vytúžený výsledok dostavil, ale keď chýba radosť z toho čo robíte, ide to omnoho ťažšie, ak vôbec k cieľu prídete. Niekedy stačí zmeniť maličký detail na to, aby sa človek cítil silnejší v tom, čo robí, a na to nie je nikdy neskoro, čo sa potvrdilo aj v mojom prípade :)“



Lucia Krajčovič

K behu majú blízko rôzne športovkyne. Patrí medzi ne aj Lucia Krajčovič, bývalá profesionálna zápasníčka v thajskom boxe a MMA. Čo ju k behu priviedlo a ako jej beh obohatil život?

„Behať som začala pred cca 12 rokmi ako doplnok k thajskému boxu. Neskôr sa z behu stala moja psychohygiena a závislosť. Behala som každý deň ráno aj večer pred tréningami.

Moje začiatky neboli ani náhodou jednoduché. Začala som s cca tromi kilometrami vo veľmi pomalom tempe. Postupne... ale naozaj postupne, som začala pridávať km. Jedného dňa som sa rozhodla, že si vyskúšam oficiálny beh a bol ním Night run v roku 2012.

Práve vďaka behu som zistila, aká vie byť moja hlava silná. Išla som behať aj keď sa mi niekedy nechcelo, behala som viac kilometrov, aj keď som bola unavená, alebo som pridala vtedy, keď som už nevládala. Vždy ma najviac motivovali ľudia na behoch, keďže som sa snažila ich postupne dobiehať a predbiehať.

Beh mi pomáhal už od prvého dňa, či už nadobúdať kondíciu, zvyšovať svoje limity, prekonávať samú seba, alebo zlepšovať svoje tempá a predlžovať trate. Postupom času som zistila, že nie sú iba rovinné behy, ale aj kopce. A tak som posunula latku svojej kondície a sily na vyššiu úroveň.

A to je presne to, prečo MILUJEM ŠPORT ako taký, že vždy sa má človek kam posunúť a vždy ho má čo prekvapiť. A pri behu to prekvapenie platí dvojnásobne, či už je to trať, počasie, konkurencia, alebo bežec dokáže prekvapiť sám seba svojim výkonom.“



Lucia Pelikánová

Držiteľka traťového rekordu v disciplíne na 4 km (0:14:11 z roku 2019), aktuálna majsterka sveta v canicrosse.

„Každá z nás, keď hľadá chvíľku pre seba, preferuje niečo iné... ja vtedy siahnem po bežeckých teniskách a nabitých hodinkách.“

Byť ženou v dnešnej dobe má svoje výhody - hlavne keď okúsíte atmosféru dm ženského behu. Prvýkrát som štartovala v roku 2018 a odvtedy nepoznám krajšie podujatie. Krásna trať, mnoho divákov a dobeh v cieľovej rovinke si za povzbudenia rodiny, partnerov a známych užije naozaj každá.“



Soňa Kopčoková

Držiteľka niekoľkých ultramaratónskych rekordov, majsterka sveta v body fitness z r. 2006 a majsterky Európy z r. 2006 a 2009.

„Beh pre má mňa oveľa hlbší význam ako samotný šport. Dáva mi neskutočnú slobodu. Za krátky čas dokážem vidieť oveľa viac. Naučila som sa viac si veriť a spoliehať sa na svoje sily, keď bežím sama v horách, v noci a v exponovanom teréne.“

Spája ma s komunitou úžasných ľudí. Beh mi pomáha byť nezávislá a slobodná.“



Bronislava Chrappa

Trailová bežkyňa, členka slovenského národného tímu Spartan.

„Nebola som spokojná so sebou ani so svojím životom a myslela som si, že to tak už ostane. A potom, tesne pred mojou tridsiatkou, som objavila beh. Vďaka behu som zistila, čo všetko dokážem. Beh vo mne prebudil moje silnejšie JA.“

Dievčatá, ženy, verte si! Dokážete všetko, čo si zaumienite! Venujte príprave, ale najmä sebe, dostatok pozornosti. Dajte do toho srdce a príde to.“

Spol'ahlivý partner pri dodávke energií

veoliaenergia.sk



ČSOB BRATISLAVA
MARATHON 2024

ČSOB Bratislava Marathon

07.04.
2024

www.bratislavamarathon.sk



© 2024 WMA AG GROUP QUALIFIER

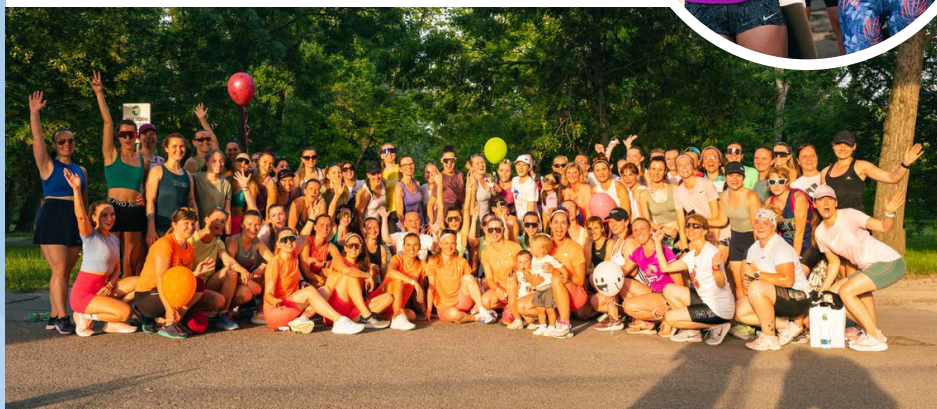
Letná príprava so SHERuns

120 žien a dievčat, 15 tréningov, stovky nabehaných kilometrov. Taká je bilancia letnej prípravy so SHERuns, ktorá bola tento rok špeciálna najmä kvôli tomu, že bežecký klub SHERuns oslavuje svoje 10te výročie.

Bežecká komunita SHERuns vznikla na jar v roku 2013 a jej cieľom bolo propagovať beh a zdravý životný štýl medzi ženami a dievčatami. Ich heslom je „Spolu sa nám behá lepšie“ a ich spoločné bežecké štvrtky sa nesú v znamení zdieľania bežeckých skúseností, radosti z behu a napĺňaní bežeckých cieľov. Počas 10-tich rokov sa im podarilo rozbehať stovky – a možno aj tisíce dievčat a žien z Bratislavy a okolia.

„dm ženský beh je pre klub SHERuns srdcovým podujatím – pretože práve tento beh odráža hodnoty, ktoré v klube vyznávame,“ hovorí Michaela Janigová, spoluzakladateľka klubu. Aj práve preto našu letnú prípravu vždy zakončujeme týmto krásnym bežeckým podujatím a tešíme sa, že tento rok sme počas leta pripravili na záverečné preteky rekordný počet žien a dievčat.

Tento rok na dm ženskom behu SHERuns oslávi svoje 10te výročie. Určite sa nezapadnite zastaviť v ich stánku na námestí Eurovea, kde sa môžete stretnúť so zakladateľkami, ako aj aktívnymi členkami klubu a dozvedieť sa, ako tréningy v klube fungujú a ako sa môžete pridať aj vy.





ZLE STRÁŽENÉ DIEVČA

LA FILLE MAL GARDÉE

Frederick Ashton, Louis Hérold,
John Lanchbery

SLOVENSKÉ
NÁRODNÉ
DIVADLO
BALET
104. SEZÓNA

20/9/23
22/9/23
23/9/23

B

Slovenské národné divadlo je štátna príspevková organizácia Ministerstva kultúry SR.

Technickú supervíziu nad výrobou scénickej a kostymovej výpravy poskytol Birmingham Royal Ballet. Na fotografiu Vladimír Krut a Oľga Chelpanova. Fotografi: J. Krut, O. Chelpanova. Režisér: J. Krut, O. Chelpanova. Konceptcia: Barbora Šajgalková

Zriaďovateľ: SND

Generálny partner

Partner

Oficiálna internetová stránka SND

Generálny mediálny partner

Oficiálny mediálny partner

Mediálny partner



SKODA

EUROVEA

Prémiová servisná sieť



rtv

SME

Pravda

000tinger



EUROVEA

PESTROŠŤ
SA DÁ ZAŽIŤ



9. 9.

NIGHT RUN

NAJVÄČŠÍ NOČNÝ
BEH NA SLOVENSKU
SO ŠTARTOM
PRI DUNAJI



12. 9.

SAVinci

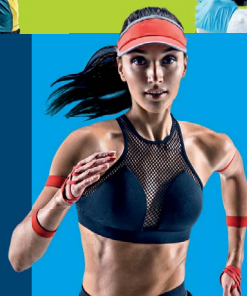
CYKLUS
PREDNÁŠOK
PRE ZVEDAVÝCH



19. 9.

PRE ZDRAVIE
DEŤÍ

PORADŇA, MERANIA,
DISKUSIA O PREVENCIÍ



23. 9.

DM ŽENSKÝ BEH

11. ROČNÍK
NAJPÓVABNEJŠIEHO
SLOVENSKÉHO
BEHU

22. 9.

BIELA
PASTELKA

ZLEPŠÍME ŽIVOT
NEVIDIACIM
A SLABOZRAKÝM



28. 9. - 1. 10.

SLOVAK FOOD
TRUCK FEST

ŠTYLOVÝ
STREET-FOOD FESTIVAL,
AKÝ TU EŠTE NEBOL



29. 9. - 1. 10.

BIELA NOC

NOČNÉ MESTO
OČAMI UMELCOV
A KREATÍVCOV



Vodičky na 4 km a 10 km

Meno Priezvisko	Tempo
4 km	
Lenka Karolyiová	5:00
Martina Gajdošová	5:30
Ildiko Muzslayová	5:30
Monika Hurbanová	6:00
Lea Majerčáková	6:00
Sylvia Škúciová	6:30
Simona Mošková	6:30

Meno Priezvisko	Tempo
10 km	
Ivana Záškarová	4:30
Soňa Zajíčková	4:30
Valéria Pírová	5:00
Zuzana Doncs Krajčová	5:00
Jana Kompasová	5:30
Monika Hurbanová	5:30
Oľga Biľanská	6:00
Kristína Kováčiková	6:00
Miriama Blahušiaková	6:30
Ildiko Muzslayová	6:30



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÁ
POISŤOVŇA

19,80 €
mesačne

Cvičte pravidelne
na celom Slovensku
za **výnimočnú cenu.**

Takmer 800 zariadení.



aktiv+



Unilabs Online

**DIAGNOSTICKÉ
TESTY NIELEN Z KRVÍ
PRE SAMOPLATCOV
BEZ VÝMENNÉHO
LÍSTKA OD LEKÁRA**

sk.unilabs.online



Organizačný team



Riaditeľ podujatia
Peter Pukalovič

Technický riaditeľ
Jozef Pukalovič

Športový riaditeľ
Tomáš Willwéber

Športový koordinátor
Dag Bělák

Media a komunikácia
Petra Pukalovičová,
Bronislava Chrappa,
Gabriel Bogdányi,
Tomáš Molnár

Produkcia
Zdeno Kozlák

**Koordinátor
zdravotnej služby**
Jaroslav Sabol

Event set-up
Nikolas Filípek,
František Kuba,
Tobias Krevä,
Viktor Kurdi,
Nathan Pukalovič

Registrácia
Zuzana Ježíková,
Radka Suchá

Dopravné značenie
Matúš Kováč

**VIPs, dobrovoľníci,
ceremony**
Monika Tažarová,
Janka Baginová

Grafika
Martin Klementis,
Michal Rentka

**Časomiera a
výsledkový servis**
Dušan Richter
a Norbert Švec

Ďakujeme partnerom

