



ČSOB BRATISLAVA
MARATHON 2024



19th
edition

06.-07.04.
2024

Online magazín

www.bratislavamarathon.sk



Obsah

3	Prihovor Matúš Vallo
5	Prihovor Daniel Kollár
6	Prihovor Jozef Pukalovič
8 - 10	Program podujatia
11 - 14	Cesta k ČSOB Bratislava marathon 2024
15 - 16	Maratónska príprava s RUNology.app
19 - 20	Tipy a odporúčania pred Race Day
22	Pokyny pre pretekárov – detské behy
23	Mapa detských behov
25 - 26	Pokyny pre pretekárov – minimaratón, senior run a desiatka
27	Mapa minimaratón
28	Mapa 10 km
29 - 30	Pokyny pre pretekárov – nedeľa
32	Mapa maratón, polmaratón, štafetové behy
34	Majstrovstvá SR v polmaratóne
36 - 38	Pokyny pre štafetový polmaratón
40 - 41	Pokyny pre štafetový maratón
43 - 45	Popis trate podujatia
46	Mapa technického zázemia
47 - 48	Doprava v okolí Eurovea
50 - 51	Ambasádori podujatia
52	Vodiči – maratón, polmaratón, 10 km
53 - 55	Event Merchandise
57	Organizačný team podujatia



Mili športovci a športovkyne, mili priaznivci behu,

teším sa, že ČSOB Bratislava Marathon už 19. krát rozbehá ulice nášho mesta. Patrí k tým najobľúbenejším športovým podujatiam v Bratislave a podmanilo si tisíce ľudí bez rozdielu veku. Aj tento rok nás pozýva, aby sme si zdravo zasúťažili, prevetrali myseľ a telo a vychutnali si spoločný zážitok. Som rád, že sa spolu s vami opäť postavím na štart a zabehneme si ulicami krásnej Bratislavy. Najkrajšie zážitky sú tie, o ktoré sa podelíme.

Bratislava má obrovský potenciál pre rozvoj športu. Je jednou z mojich priorít, aby sme v našom meste podporovali amatérsky šport a všetkým so záujmom o pohyb vytvárali vhodné podmienky. Verím, že sa nám túto ambíciu postupne darí naplňať. Aj preto sa teším, že ČSOB Bratislava Marathon je už tradičnou súčasťou nášho športujúceho mesta. Za to vďačíme organizátorom, ktorí sa starajú o hladký priebeh a skvelú atmosféru.

Verím, že aj tento ročník prinesie jedinečné športové zážitky a veľa dobrej nálady, a to všetkým – športujúcim, organizátorom a tiež povzbudzujúcim, ktorí sa možno inšpirujú a budúci rok sa postavia na štart spolu s nami.

Teším sa na vás!

Matúš Vallo
primátor mesta Bratislava





DONEKONEČNA BEZ POPLATKU

ČSOB Smart účet navždy bez poplatku
a bez podmienok. S jedinečnou aplikáciou
SmartBanking pre váš komfortný život.

ČSOB SMART ÚČET



Akú výhovorku máte vy?

Z času na čas sa v živote každého z nás objaví výzva, ktorá nás môže niekam posunúť. Ak ju prijme, môže nám pomôcť v kariére, podnikaní, zmeniť náš súkromný život, zlepšiť vzťahy alebo, jednoducho, urobiť nás šťastnejšími. Prvý krok však býva náročný. Mnohokrát sa začneme vyhovárať a hľadať dôvody, prečo musíme počkať na vhodnejšiu príležitosť. Ak však nevykročíme, navždy ostaneme stáť na štartovacej čiare.

A to je aj motto tohtoročného ČSOB Bratislava Marathonu. Existuje totiž mnoho výhovoriek, ktoré ľuďom bránia v dosiahnutí cieľa, a to nie len pri behaní. Niektorí tvrdia, že nemajú dosť času na tréning, iným sa nepozdáva počasie, niekedy ich odrádza strach z neúspechu. Poznám to sám na sebe. Väčšinou nám však stačí správna motivácia, a tou vie byť aj inšpiratívna osobnosť. Pre mňa je to aktuálne nevidiaci bežec Pavol Kéri. Napriek jeho hendikepu roky ostáva aktívnym športovcom, ktorý zdoláva aj tatranské štíty. V apríli sa spolu s mnohými z vás postaví na štartovaciu čiaru 19. ročníka nášho maratónskeho podujatia.

Nepozerajme preto na výhovorky, obujme si tenisky a čelíme výzvam, ktoré nás stretnú po ceste. Pretože na maratóne, tak ako v živote, nie je najdôležitejšie vyhrať nad ostatnými, ale prekonať samého seba.

Daniel Kollár
generálny riaditeľ ČSOB





Milé bežkyne a bežci,

naš jarný bežecký sviatok sa opäť hlási o slovo a ja by som vás rád všetkých v mene celého organizačného teamu podujatia privítal v našom krásnom meste.

Posledných 5-6 rokov bolo ozaj dynamických a to aj pre nás zvyknutých na neustálu zmenu a improvizovanie.

Rekordné ročníky 2018 a 2019, vystriedal covidový ročník 2020, kedy sme akciu dokonca 2x za rok museli zrušiť, a to vždy len tesne pred jej plánovaným štartom.

V roku 2021 sme len opatrne ako jedno z prvých podujatí naskočili späť na vlnu veľkých športových akcií, ale neistota ešte stále visela vo vzduchu. Ročník 2022 už potvrdil rastúci trend a v roku 2023 sme už opäť atakovali čísla okolo 10.000 účastníkov.

O to viac si dokážeme aktuálne vážiť vašu priazeň. Už samotné zimné preteky a ČSOB zimná séria 2023/2024 prekonalí všetky naše očakávania, celkovo sa do akcií zapojilo skoro 8.000 bežcov. A to nehovoriac o počtoch prihlásených na jednotlivé disciplíny 19. ročníka ČSOB Bratislava marathon. S určitosťou budeme atakovať 13.000 účastníkov, možno padnú aj rekordné čísla. Záujem a dôvera nás nesmierne teší, ale ešte viac si asi vážime celkovú priateľskú atmosféru a súdržnosť ľudí, ktorí sa v poslednom období našich bežeckých podujatí zúčastňujú.

ČSOB Bratislava marathon 2024 spoločne so svojimi sprievodnými akciami rozhybe viac ako 20.000 bežcov, počet o ktorom sa nám nikdy ani len nesnívalo.

Spolu s našim teamom sme v príprave zamakali, aby tento ročník opäť posunul kvalitatívnu úroveň podujatia na vyšší level, aby ste sa v Bratislave cítili príjemne, športovo si zamakali, ale mentálne si oddýchli, našli si priestor na stretnutie sa s bežeckými priateľmi z celého sveta, užili si ovácie a nadšenie fanúšikov a to bez ohľadu na to, či budete bojovať na trati detských pretekov, s minimaratónom alebo sa vydáte na trasu kráľovskej disciplíny podujatia – maratónu.

Na štarte vás budú tisíce a prichádzate do Bratislavy z viac ako 60 krajín celého sveta. Ja vám želim len jedno, pripravte sa na zážitky a užite si podujatie, "kde víťazom je každý".

Jozef Pukalovič
riaditeľ pretekov

FuelCell SuperComp Elite



PROGRAM

STREDA 03.04.2024

09:00 Školské maratónske hry v Dome športu

ŠTVRTOK 04.04.2024

Opening day

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

12:00 **otvorenie – MARATHON HUB (Eurovea)**

19:00 SHERuns tréning ženskej bežeckej komunity

PIATOK 05.04.2024

Warm-up day

10:00 **športová tlačová konferencia** ČSOB Bratislava marathon 2023 MARATHON HUB (Eurovea)

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

12:00 **otvorenie – MARATHON HUB (Eurovea)**

17:00 **HISTORY RUN** – bežecká prehliadka centra Bratislavy so sprievodcom (6km) – zraz Sheraton Hotel Eurovea

18:00 **Slávnostné otvorenie ČSOB Bratislava marathon 2024 + oceňovanie vybraných osobností – RUNNING GALA (Primaciálny palác)**

SOBOTA 06.04.2024

Hobby day

- 08:00 – 19:00 registrácia a prezentácia účastníkov podujatia (Eurovea)
- 08:30** **GOOD MORNING RUN** spoločná predmaratónska rozcvička a rozbehanie (5km) po trase pretekov s trénermi Bratislava marathon team a ambasádormi (zraz MARATHON HUB)
- 09:00** **Preteky lezúňov** (-1. podlažie Eurovea)
- 10:00** **štart Bratislavská míľa (1600m)**
- 10:10 **štart „TURBO TV“ detských behov** (300 m – 600 m – 800 m)
- 10:45 detský hudobný koncert „CUPÍ A LUPÍ“
- 11:20 – 11:30 vyhlasovanie výsledkov detských behov a Bratislavskej míle
- 13:40** **slávnostné otvorenie podujatia**
„Opening ceremony“ (cieľový koridor – Eurovea)
- 14:00** **štart Garmin Run Series Minimaratón** (4,2 km)
- 14:06** **štart Senior Run & Walk – „Beh dobrých ročníkov“** (4,2 km)
- 14:45 vyhlasovanie výsledkov Garmin Run Series Minimaratón
- 14:00 – 18:00** **BILLA Pasta party** (Eurovea – technická zóna)
- 16:00** **štart Desiatky s „Birellom“** (10 km)
- 16:00** **HISTORY RUN** – bežecká prehliadka centra Bratislavy so sprievodcom (6km) – zraz Sheraton Hotel Eurovea
- 17:15 vyhlasovanie výsledkov ČSOB zimnej série 2023/2024
- 17:30 vyhlasovanie výsledkov Desiatky s „Birellom“

NEDEĽA 07.04.2024

Race day

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)
08:40	predstavenie vodičov na maratón a polmaratón (Pribinova ulica)
08:45	predštartový warm-up
08:50	slávnostné príhovory
08:55	štátna hymna Slovenskej republiky
08:59	odpočítavanie do štartu
09:00	Štart ČSOB maratón Renault polmaratón Mattoni štafetový polmaratón Mattoni štafetový maratón
10:06	predpokladaný dobeh prvých polmaratóncov v mužskej kategórii
10:16	predpokladaný dobeh prvých polmaratóncov v ženskej kategórii
11:25	predpokladaný dobeh prvých maratóncov v mužskej kategórii
11:50	predpokladaný dobeh prvých maratóncov v ženskej kategórii
12:30	slávnostné vyhlasovanie výsledkov ČSOB Bratislava marathon
14:00	záver podujatia



Cesta k ČSOB Bratislava Marathon 2024

ČSOB zimná séria

Už trinásť raz sme v zimnom období usporiadali prípravné preteky pre bežcov, známe ako ČSOB zimná séria, aby sa mohli pripraviť na najväčšie jaré bežecké podujatie – ČSOB Bratislava marathon.

Na štyroch častiach série (mikulášska edícia v decembri, trojkráľová v januári, valentínska vo februári a MDŽ edícia v marci) sa celkovo zapojilo viac ako

8 000 účastníkov, čo predstavuje výrazný nárast oproti minulému, dovtedy rekordnému, roku! Zimná séria získava čoraz väčšiu popularitu, z čoho máme veľkú radosť.

Dospelí súťažili na 5 km a 10 km vzdialenostiach, deti podľa veku na 300 m, 600 m a 800 m. Bežci mali na výber virtuálnu a klasickú verziu.





Pretekárov lákali aj originálne medaily. Pokračovali sme v obľúbenom dizajne z predchádzajúcej ČSOB zimnej série so zobrazením ďalších **bratislavských dominánt** na medailách (Dóm sv. Martina, budova slovenského rozhlasu, fontána na Námestí slobody, Most Apollo).

Medaily do seba pekne zapadajú, a na špeciálnom stojane sa dajú vedľa seba pekne poukladať a vystaviť, aby bežcom pripomínali zážitky z ČSOB zimnej série 2024.



Novinkou tohto roku je **motivačná špeciálna medaila**, ktorou odmeníme všetkých bežcov, ktorí úspešne absolvovali **všetky štyri časti zimnej série a zároveň sa zúčastnia jednej z ponúkaných disciplín na ČSOB Bratislava marathon**. Okrem tradičnej účastníckej medaily sa v cieľi môžu tešiť aj na túto špeciálnu medailu, ktorá symbolizuje ich cestu od začiatku prípravy až po „deň D“.

Absolútnymi víťazmi ČSOB zimnej série 2024 sa stali **Livia Mihoková** a **Alexander Moravčík** v disciplíne na 10 km a **Mária Hiklová** a **Erik Machů** na 5 km.

Víťazi klasickej verzie zimnej série (TOP 3 v absolútnom poradí + absolútni víťazi jednotlivých vekových kategórií) budú vyhlásení a ocenení v sobotu **6. apríla** o 17:15 na podujatí ČSOB Bratislava marathon 2024.

Vo virtuálnej verzii zimnej série zvíťazili **Dominika Bednáriková** a **Pavol Petrovič** na 10 km vzdialenosti a na 5 km si vybojovali triumf **Magdaléna Mikušová** a **Ivan Bebják**.





Zimné halové tréningy

Počas zimy sme tak ako každý rok poskytli bežcom príležitosť pripraviť sa na novú sezónu s Bratislava Marathon. Zimné halové tréningy (dokopy 32 tréningov) prebiehali v čoskoro končiacej atletickej hale Elán. Bežci mali možnosť zlepšovať sa pod vedením našich obľúbených tréneriek, Romany Komarňanskej a Lucie Urbaczkovej, ktoré im pomáhali pri príprave na dosiahnutie vysnívaných časov v ich vybranej disciplíne pre ČSOB Bratislava Marathon.

Tréningy prebiehali dvakrát do týždňa a boli určené pre všetkých rekreačných bežcov v rôznych úrovniach - od začiatočníkov, až po pokročilých.

Tréningy boli zamerané na:

- základy bežeckej techniky,
- budovanie vytrvalostného základu,
- intervalové tréningy,
- mobilizačné, kompenzačné a silové tréningy,
- kvalitný strečing.

Halloween Run

Pohodový spoločný beh pri príležitosti Dňa všetkých svätých. Približne stovka bežcov, od malých až po veľkých, prišla **vo štvrtok 31.**

októbra podvečer do Eurovea 2 v strašidelne zábavných maskách

Halloween Run bol **nesúťažný beh**, ktorý sme usporiadali pre zábavu a na oddych od každodenných povinností. Pripravili sme ho pre deti aj dospelých. Po behu (alebo aj pred ním) si deti s rodičmi mohli vyrezávať hrôzostrašné tekvice alebo kresliť strašidlá podľa svojej fantázie. Autorov najoriginálnejších prác **sme odmenili štartovným** na ČSOB zimnú sériu.



Leap Day Run

„Špeciálny deň, špeciálny tréning a špeciálny zážitok“ – tak znelo motto spoločenského bežeckého podujatia LEAP DAY RUN, na ktorom sme spojili štyri európske hlavné mestá spôsobom, ktorý milujeme – behom.

Špeciálny tréning pri príležitosti prestupného dňa sme už zorganizovali aj v roku 2016. Avšak tento rok sme úplne prvýkrát pripravili **medzinárodný Leap Day Run** – do ulíc veľkomiest sme vybehli v rovnakom čase, len na iných miestach.

Prostredníctvom viacerých bežeckých komúnít sme spojili viac ako 300 bežcov z **Bratislavy** (Bratislava marathon, Sheruns, Love Them Running Club), **Prahy** (Running2.cz), **Viedne** (Weekly Long Run) a **Londýna** (Best Athletics).

Na výber boli 5 km alebo 10 km dlhé trasy, bežali sme v príjemnom konverzačnom tempe. Po skončení spoločného behu v každej lokalite prebehla tombola o množstvo športových darčiekov od zapojených bežeckých komúnít.

Už teraz sa tešíme na 29. februára 2028!



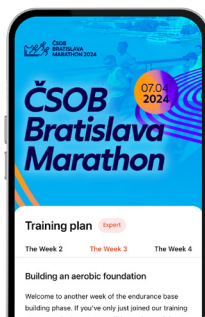
Maratónska príprava s RUNology.app

ČSOB Bratislava Marathon je tu! A ako sa vraví, šťastie praje pripraveným! Aj preto sme sa rozhodli tento rok priniesť účastníkom ČSOB Bratislava Marathon novinku – tréningové programy špeciálne pripravené na natrénovanie na rôzne disciplíny ČSOB Bratislava Marathonu, pomocou mobilnej bežeckej aplikácie RUNology.app.

Každý bežec, ktorý si stiahol aplikáciu tak získal svojho virtuálneho osobného trénera, ktorý mu každý týždeň, od začiatku januára, pripravoval tréningové plány na mieru. Tie odrážali cieľ, ktorý si používateľ nastavil, ako aj úroveň bežeckej techniky na základe unikátnej analýzy bežeckého štýlu, ktorý aplikácia RUNology.app obsahuje.

Do tréningových programov sa zapojilo celkovo 230 bežcov rôznych úrovní, ktorí sa počas 14tich týždňov poctivo pripravovali na svoj deň D. A my im držíme silno palce, aby si počas maratónskeho víkend v Bratislave splnili svoje bežecké sny!

Najpopulárnejšou tréningovou disciplínou bol počas prípravy na ČSOB Bratislava Marathon POLMARATÓN A MARATÓN. Sú to disciplíny, ktoré si vyžadujú systematickú prípravu. **"Na aplikácii RUNology sa mi páči, že tréningový plán je pestrý a náročný, čo je dobré. Na maratón sa treba pripravovať poriadne a systematicky."**





Mojím cieľom je zlepšiť si časy, techniku behu a vyhnúť sa zraneniam” hovorí Noro, skúsený bežec, ktorý sa pripravoval pomocou aplikácie RUNology.app na maratónsku disciplínu.

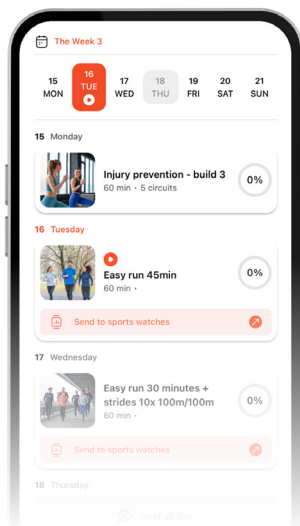
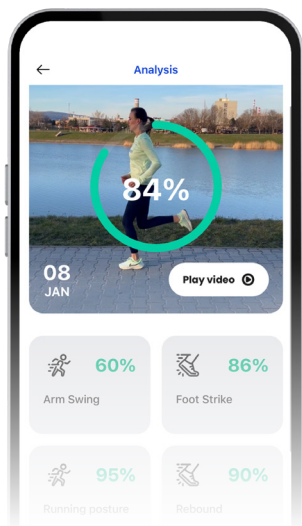
Zastavte sa v RUNology.app stánku

Na ČSOB Bratislava Marathone budeme mať opäť stánok, kde si budete môcť prísť vyskúšať analýzu bežeckej techniky pomocou aplikácie RUNology.app. Zastavte sa u nás v sobotu – 6.4. 2024 medzi 13:00

a 17:00 – okrem toho, že sa na vás budú tešiť naši skúsení experti vám poradia čo zlepšiť a na čo sa v tréningu zamerať, pripravili sme pre vás súťaž o tenisky a ďalšie atraktívne ceny.

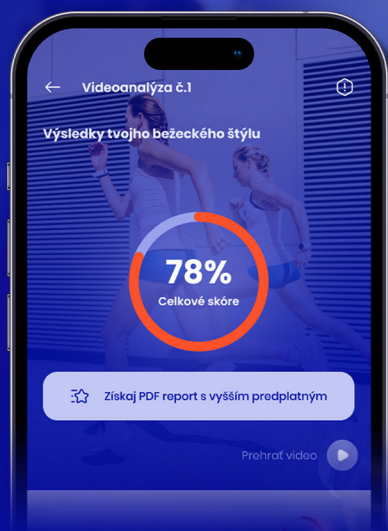
Prečo to s aplikáciou RUNology.app skúsiť?

”Aplikácia RUNology mi vytvorila tréningový plán a hneď po prvom týždni tréningu s aplikáciou som cítil a videl výsledky. Moja tepová frekvencia je nižšia, vzdialenosti sú dlhšie a podarilo sa mi schudnúť niekoľko kil. Prijemne ma prekvapila analýza techniky behu. Je jednoduchá a poskytuje zaujímavé výsledky – teraz viem, prečo ma bolia achilovky a na čom musím popracovať, “ odporúča Lukáš, bývalý profesionálny futbalista.



Zanalyzuj svoju bežeckú techniku s RUNology.app a vyhraj bežecké tenisky

Náš stánok
na ČSOB BAM
06.04.2024
13:00 – 17:00



- Stiahni si appku **RUNology.app** z App Store alebo Google Play.
- Urob si **analýzu** bežeckej techniky, náš team ti pomôže ako na to.
- Nechaj nám na seba **email**.
- V sobotu večer **vyžrebujeme** šťastných výhercov!

runology



DNA ERA TEST

k poisteniu Vital



ZRIADTE SI POISTENIE V REKORDNOM ČASE

Životné poistenie si uzatvoríte online
z pohodlia domova už za 10 minút.

**ŽIVOTNÉ POISTENIE VITAL
S ONLINE ZRIADENÍM**



Tipy a odporúčania pred RACE DAY

Počasie

Sledujte predpoveď počasia, prispôsobte 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. Môžete využiť aj našu novinku „**Good morning run**“ v sobotu o 08:30 hod.

Dopĺňajte 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



Dodáme teplo a elektrinu bez prekážok

veoliaenergia.sk



Pokyny pre pretekárov

Sobota 06.04.2024



Preteky lezúňov 09:00 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 čísielko 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 kľude 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 04.04.2024 v Eurovea. Výdaj štartových balíčkov, ako aj nová registrácia detí, v prípade ak nebude naplnený účastnícky limit pre detské behy (1500 detí), je možná najneskôr v piatok 05.04.2024 !!!

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 06.04.2024 !!! Ďakujeme za pochopenie.

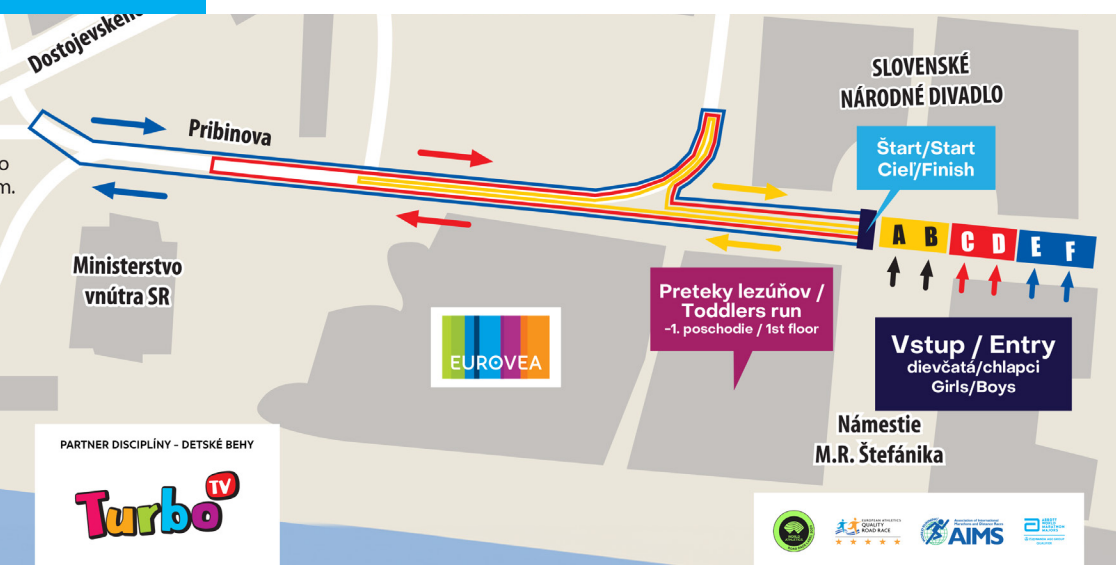
Vyhlasovanie výsledkov detských behov sa uskutoční po skončení behov priamo na Námestí M.R.Štefánika v Eurovea.

MAPA DETSKÝCH BEHOV

Detské behy sa uskutočnia v nasledovnom časovom poradí:

1. Bratislavská míľa (rok narodenia 2014–2009) – 1600 m (míľa) – štart o 10:00
2. A – do 5 rokov (rok narodenia 2019 a mladší) – 300 m – štart o 10:10
3. B – 6 a 7 rokov (rok narodenia 2017 a 2018) – 300 m – štart približne o 10:30
4. C – 8 a 9 rokov (rok narodenia 2015 a 2016) – 600 m – štart približne o 10:50
5. D – 10 a 11 rokov (rok narodenia 2013 a 2014) – 600 m – štart približne o 11:00
6. E – 12 a 13 rokov (rok narodenia 2011 a 2012) – 800 m – štart približne o 11:10
7. F – 14 a 15 rokov (rok narodenia 2009 a 2010) – 800 m – štart približne o 11:20

- Štartové časy jednotlivých kategórií detských behov sú orientačné v závislosti od dobehu detí v predchádzajúcej kategórii.
- Deti sa na štart zoradujú priebežne v štartovom koridore vytvorenom popri budove Eurovea2, na štart pôjdu spoločne, vedení organizátorom.
- Deti v kategórii A a B budú rozdelené tak, že deti bežiacie bez asistencie/doprovodu rodičov/dospelé osoby budú bežať v skupinách vždy maximálne po 50. Deti bežiacie s asistenciou/doprovodom rodičov pobežia spoločne naraz bez ohľadu na ich celkový počet.
- Štartovať budú vždy najskôr deti bežiacie bez asistencie/doprovodu.
- Štartovať budú vždy najskôr dievčatá, následne chlapci (v kategórii E, F môžu byť pri nižších počtoch, dievčatá a chlapci zlúčení do spoločného štartu).



PARTNER DISCIPLÍNY - DETSKÉ BEHY

Turbo TV



Turbo

VAŠA NOVÁ
RODINNÁ
TELKA

*năjdete u svojho kăblového operátora



ZJEŠŤ IBA POLOVICU?

MÔŽEM,
ALE
NEMÔŽEM

OTVORÍŠ
A NEPRESTANEŠ

EXLUZÍVNE 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 05.04.2024 (ak nedôjde už skôr k naplneniu účastníckeho limitu).
Prezentácia – vyzdvihnutie štartových balíčkov – končí pre Minimaratón a Senior run o 13:00 hod. a pre Desiatku 15:00 hod.

Šatne

V priestoroch maratónskeho mestiečka na Pribinovej ulici (Eurovea – Technické zázemie) 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 mestiečku na Pribinovej ulici (Eurovea – Technické zázemie). Na označenie svojej batožiny použite náramok, ktorý je súčasťou štartového čísla. 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 mestiečku na Pribinovej ulici (Eurovea – Technické zázemie), 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 3 štartové vlny, do štartových koridorov/ zón sa zaradíte podľa nahlásených časov a vašej aktuálnej bežeckej formy.** Účastníci Senior run a Nordic walking sa zaradia do posledného koridoru na záver minimaratónu – 3tí koridor.

Umiestnenie čipov: Čip tvorí súčasť štartového čísla (nemanipulujte s ním môže sa poškodiť). Po dobehnutí do cieľa nie je potrebné čip vracieť, 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 WA – 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. Preukážete si tak aj vzájomnú ohľaduplosť a celý priebeh štartu bude plynulejší a bezpečnejší.

Koridor je pri oboch behoch rozdelený na 3 zóny:

A) Minimaratón do 28:00 – 10 km do 54:00

B) Minimaratón nad 28:00 – 10 km 54:01 – 60:00

C) Senior run/Nordic walking – 10 km nad 60:01
(účastníci Senior run/walk štartujú za poslednou zónou minimaratónu)

Všetky zmeny smeru na trati budú vyznačené zábranami, smerovými tabuľkami, 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 Lanfranconi na petržalskej strane.

Lekárska pomoc

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

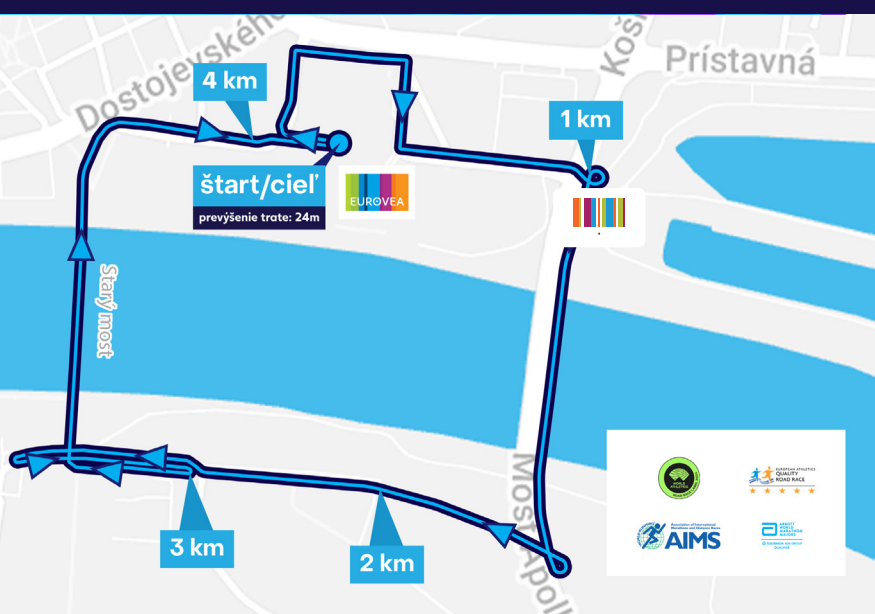
Cieľ

Po prebehnutí cieľom budú pretekári plynule prechádzať zúženým koridorom, kde dostanú účastnícku medailu a občerstvenie. Východ z koridoru bude na námestí v rámci Eurovea2 – pod mrakodrapom.

Vyhlasovanie výsledkov

Na hlavnom pódiu na Námestí M.R.Štefánika v Eurovea. Minimaratón – približne o 14:45 hod., desiatka približne o 17:30 hod. Počas podujatia môžete sledovať online výsledky na www.sportsofttiming.sk. Výsledky budú zverejnené v sobotu 06.04.2024 v podvečerných hodinách na web stránke www.sportsofttiming.sk a www.bratislavamarathon.sk.

MAPA MINIMARATÓN



TRÉNUJTE BRILANTNE

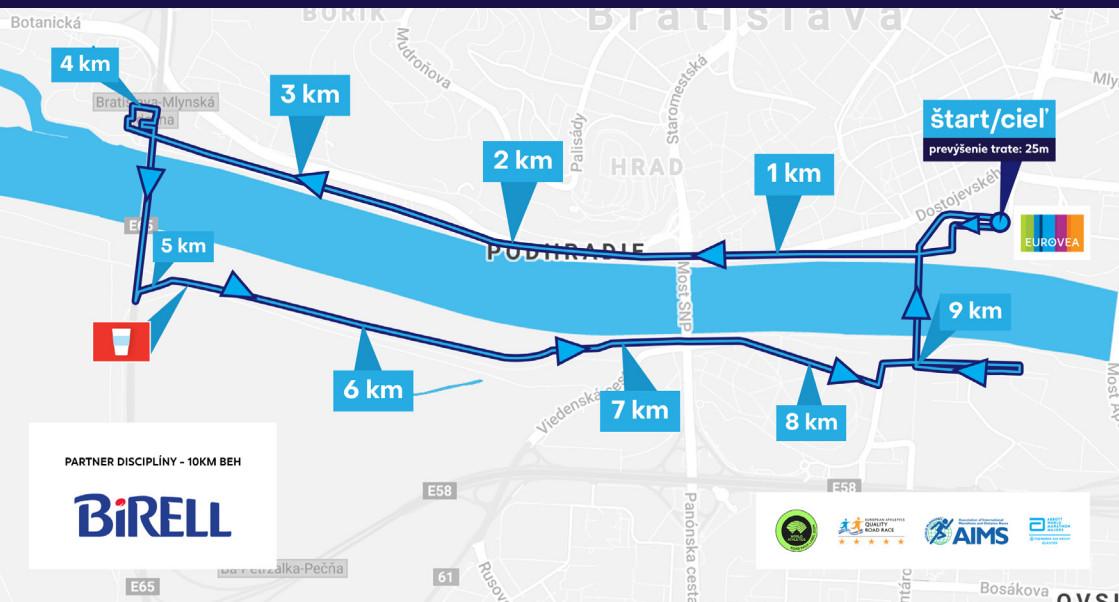


FORERUNNER® 165
 S JASNÝM AMOLED DISPLEJOM

forerunner.garmin.sk

GARMIN

MAPA 10 KM




Čučoriedka & Acer
BIRELL
 Active
 s Kofeínom
 Čučoriedka & Acer
 MANGO & CITRÓN
BIRELL
 Active
 Menej Cukru
 LIMEČKA & CITRÓN
BIRELL
 Active
 CITRUS MIX & GUARANA
 s Kofeínom
 POMELO & GREJP
BIRELL
 Active
 s Kofeínom
 OSVIEŽ SA
 PO BEHU
 BIRELLOM!
 Novinka

Pokyny pre pretekárov

Nedeľa 07.04.2024



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 použite náramok, ktorý je súčasťou štartového čísla. 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 poslednej zóne pred štartovým/cieľovým oblúkom – „A zóna“ – 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/šúšťáčky/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 (využiť môžete aj toalety priamo v centre Eurovea)
- B) na bus zastávke Karadžičova (0,6km – štafetová odovzdávka) – 2ks
- C) na občerstvovacích staniciach – **4,8 km/25,9 km; 10 km/31,1 km; 14,3 km/35,4 km; 19,8 km/40,9 km** – 2ks
- D) na miestach štafetových odovzdávok – **5,8 km (2ks); 11,1 km (2ks); 16,3 km (3ks)**

POKYNY PRE PRETEKÁROV

Meranie časov

Časy sa budú merať pomocou čipu, ktorý je súčasťou štartovného čísla. Účastníci štafetových behov majú čip umiestnený v štafetovom kolíku.

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 čísiel 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 číslo odlišené písmenom úseku štafety A-B-C, resp. D, ktoré je povinný umiestniť si viditeľne na prsiach

Štartový koridor bude rozdelený na 4 zóny:

- A) maratón do 3:15 + polmaratón od 1:45 + M-SR v polmaratóne a M-SR MV a PZ – **štart 09:00**
- B) maratón od 3:15 do 3:45 + polmaratón od 1:45 do 1:55 – **štart 09:04**
- C) maratón od 3:45 do 4:15 + polmaratón od 1:55 do 2:05 + štafety – **štart 09:08**
- D) maratón nad 4:15 + polmaratón nad 2:05 – **štart 09:12**

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 ošetroení 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.**

RENAULT AUSTRAL E-TECH FULL HYBRID

200 koní



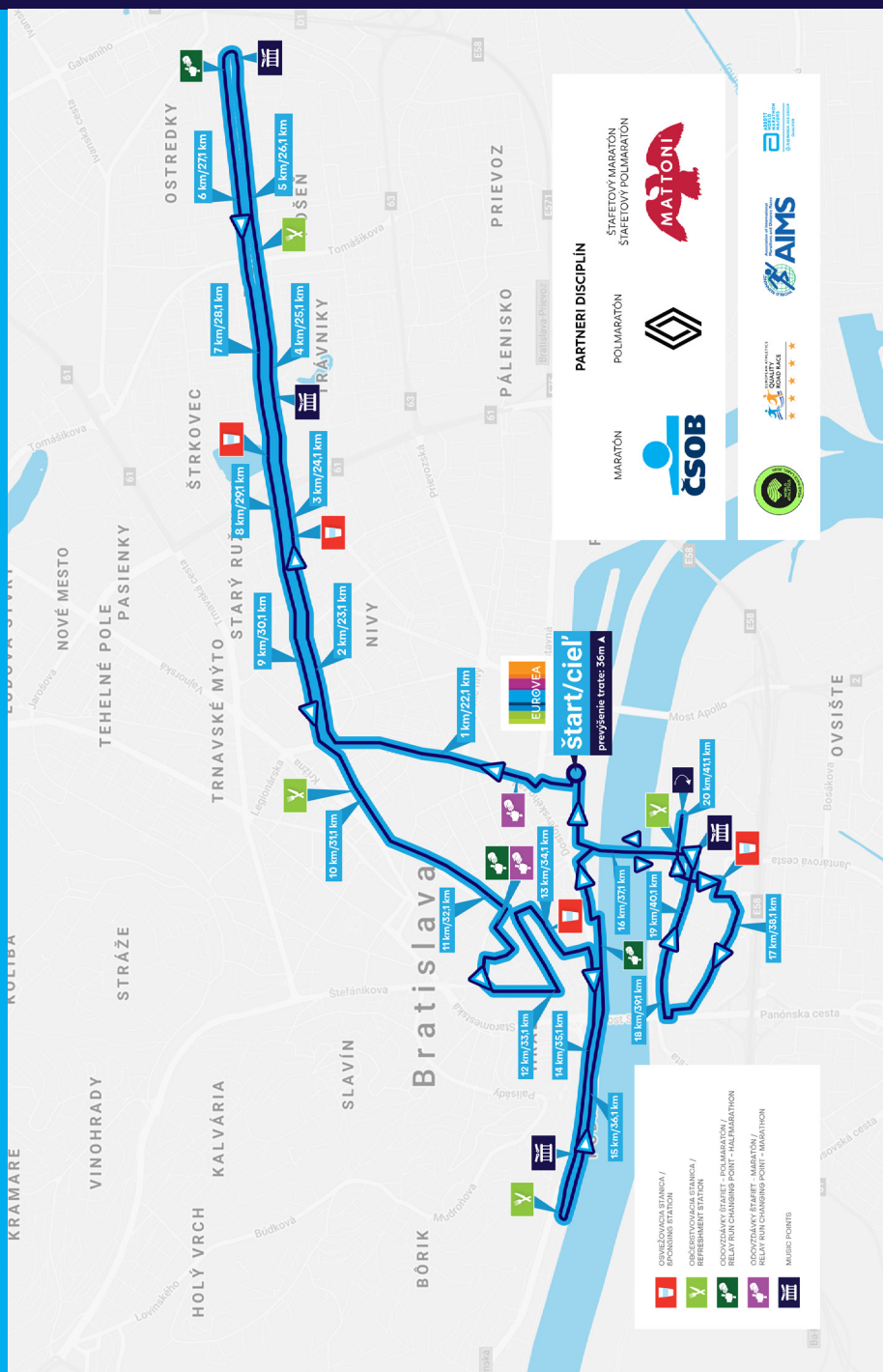
**až 80 % jazdy po meste na elektrinu
až 130 km/h v plne elektrickej prevádzke**

Renault Austral E-Tech full hybrid 200 koní: spotreba 4,6 – 4,7 l/100 km, emisie CO₂ 104 – 106 g/km. uvedené spotreby paliva a emisie CO₂ sú zmerané metodikou stanovenou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologáciu vozidla. vyobrazenie vozidla je iba ilustratívne. čas jazdy, v závislosti od stavu nabitia batérie a štýlu jazdy. zdroj: interné informácie Renault, 2022.

Renault odporúča  Castrol



MAPA NEDEĽA





MATTONIZUJTE SA

Vyvážený obsah minerálov
pre vaše telo každý deň



JE ŽIVOT

SanaClis 



Embrace the Thrill of the Run: See You at the Finish Line!

SanaClis proudly joins forces with
CSOB Bratislava Marathon. Lace up
and join us for an unforgettable
journey - together, let's run
towards a healthier tomorrow.

SanaClis is a global Contract Research Organization with an integrated clinical supply chain, headquartered in Bratislava, Slovakia. The company is a key player in the R&D space. We strive to create a culture of health consciousness as good health is the cornerstone of all progress.

www.sanaclis.com

M-SR v polmaratóne, M-SR Ministerstva vnútra a Policajného zboru SR v polmaratóne

Na 19. ročníku bude disciplína Renault polmaratón hosťovať **Majstrovstvá SR v polmaratóne**. Je nám ctou, že Slovenský atletický zväz vybral naše podujatie pre tieto majstrovstvá a veríme, že sa u nás bude bežcom opäť páčiť.

Zároveň budú na tejto trati prebiehať aj **Majstrovstvá Ministerstva vnútra a Policajného zboru SR v polmaratóne**. Na štarte sa stretnú naši najrýchlejší vytrvalci, pričom mnohí favoriti už potvrdili svoju účasť. V silnej konkurencii sa bude súťažiť v mužskej aj ženskej kategórii.

Juraj Minčík (riaditeľ Športového centra polície):

V strediskách vrcholového športu, akým je aj Športové centrum polície sa snažíme vytvárať maximálne kvalitné podmienky pre najlepších športovcov na Slovensku.

Popritom ale nezabúdame ani na radových policajtov a zamestnancov Ministerstva vnútra SR, ktorí športujú popri svojej každodennej práci. O to viac si vždy cením, keď sa dokážu pripraviť na vrcholné športové podujatie, nájdu sebazaprenie, vôľu a predovšetkým čas na to, aby sa priblížili profesionálnym športovcom. Svojím zánietením, ktoré športu venujú nás dokážu vždy inšpirovať a ukázať, že šport nie je len o medailách, no v prvom rade je to radosť z pohybu.

Teší ma, že v roku 2024 sa už po tretí raz v rámci bratislavského maratónu uskutočnia aj majstrovstvá Slovenska v polmaratóne Ministerstva vnútra SR a Policajného zboru SR a ešte viac ma teší, že záujem o účasť je naozaj vysoký. **Držím všetkým účastníkom prsty a teším sa na Vás 7. apríla v Bratislave.**



ĎAKUJEME, ŽE ŠPORTUJETE



BEŽCI SÚ ZDRAVŠÍ,
ŠŤASTNEJŠÍ
A SPOKOJNEJŠÍ.
PRETO VÁS
PODPORUJEME
UŽ 10 ROKOV.

 **DÔVERA**
ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

AKOBUK

NAJVÄČŠIU
LEKÁREŇ
NÁJDETE
V AVIONE

Super Dr.Max⁺

**Aj proteíny,
aj vitamíny.**

**Jedno miesto,
nečakane široká ponuka**

Pokyny pre štafetový polmaratón



Nedeľa 07.04.2024

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.

Cieľom je dosiahnuť prehľadnejší, kultivovanejší a bezpečnejší spôsob odovzdávania a preberania štafetových kolíkov 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 štafetovú odovzdávku, vám preniesie váš kolega zo štafety, ktorý vybieha po vás.

Ďakujeme

Dĺžka jednotlivých úsekov je nasledovná:

A (5,8 km) - B (5,3 km) - C (5,2 km) - D (4,8 km)

Miesta štafetových odovzdávok sú nasledovné:

A – Eurovea – vybieha o **09:08** hod zo štartu z tretej „C“ zóny. Osobné veci, ktoré má „bežec A“ záujem si prevziať v mieste odovzdávky A/B, mu preniesie do miesta odovzdávky „bežec B“ (prepravuje sa autobusom).

Odovzdávka sa nachádza na konci **Ružinovskej ulici (5,8 km)** za obratiskom električiek. Po odovzdaní štafety sa na miesto štartu/cieľa v Eurovea vráti „bežec A“ pešo alebo autobusom organizátora.

Odovzdávkové územie sa nachádza vo vyznačenej zóne pri hlavnej ceste. Z hlavnej cesty (Ružinovská ulica) sa za obratiskom električiek odbočí doprava kde sa budú nachádzať jednotlivé odovzdávkové zóny. Na trasu hlavného behu sa bežec B napojí po výbehu zo štafetovej odovzdávky na hlavnú cestu.

B – Ružinovská ulica (5,8 km) – „bežec B“ vybieha smerom na Ružinovskú ulicu. Na miesto odovzdávky sa zo štartu/cieľa v Eurovea dopraví autobusom, ktorý bude pristavený na Pribinovej ulici, 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 preniesie do miesta odovzdávky „bežec C“.

Po odovzdaní štafety „bežcovi C“ sa na miesto štartu/cieľa v Eurovea vráti „bežec B“ pešo (cca 700 m, čo je približne 9 min chôdze).

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

C – Námestie Nežnej revolúcie/Stará tržnica (11,1 km) – „bežec C“ vybieha smerom na Klobučnícku ulicu popri budove Starej tržnice. Na miesto odovzdávky sa zo štartu/cieľa v Eurovea dopraví pešo (cca 700 m, čo je približne 9 min chôdze).

Osobné veci, ktoré má „bežec C“ záujem si prevziať v mieste odovzdávky C/D, mu preniesie do miesta odovzdávky „bežec D“ (odovzdávka sa nachádza približne 500m od odovzdávky B/C).

Po odovzdaní štafety „bežcovi D“ sa na miesto štartu/cieľa v Eurovea vráti „bežec C“ pešo (cca 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 (16,3 km) – bežec D“ vybieha smerom k Šafárikovmu námestiu a Starému mostu. Na miesto odovzdávky C/D sa zo štartu/cieľa v Eurovea dopraví pešo (cca 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 nevbíehali 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 číslo odlišené písmenkom úseku štafety A-B-C, resp. D, ktoré je povinný umiestniť si viditeľne na prsiach. Čip na meranie času je umiestnený na štafetovom kolíku, ktorý bežci štafety dostanú pri registrácii. Beh bez štafetového kolíka nie je povolený, nakoľko obsahuje čip. Štafetový kolík sa po podujatí nemusí vracieť, ostáva vám na pamiatku. Účastníci štafetového behu budú štartovať z tretej zóny (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 štafetového kolíka v rámci odovzdávkového územia (štafetový kolík 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 potrebuje 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.





Aj vo vašom meste, aj na vašej ceste.
Sme po celej krajine, na kopcoch i v doline. Veľké, malé, stojace, vidieť cestou do práce.



UDRŽATEĽNOSŤ JE „DÔLEŽITÁ VIAC
AKO KEDYKOĽVEK PREDTÝM“

V DHL Express nám záleží na udržateľnosti. Nielen, že sa ju snažíme presadzovať v rámci logistického priemyslu, ale rovnako pracujeme na tom, aby sme s jej pomocou podporili podnikanie našich zákazníkov.

Využite našu službu
GO GREEN PLUS

GOGREEN
PLUS

www.dhl.sk



Pokyny pre štafetový maratón



Nedeľa 07.04.2024

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 prenesie váš kolega zo štafety, ktorý vybieha po vás.

Ďakujeme

Dĺžka jednotlivých úsekov je nasledovná:

A (11,1 km) – B (10 km) – C (11,1 km) – D (10 km)

Miesta štafetových odovzdávok sú nasledovné:

A – Eurovea – vybieha o **09:08 hod.** zo štartu behu spoločne s účastníkmi maratónu, polmaratónu a štafetového polmaratónu. Bežci sú zaradení v samostatnej štartovej zóne (C). Osobné veci, ktoré má záujem si prevziať v mieste odovzdávky A/B, „bežec A“ odovzdá „bežcovi B“, ktorý mu ich na miesto odovzdávky (11,1 km) prenesie.

Po odovzdaní štafety „bežcovi B“ sa na miesto štartu/cieľa v Eurovea vráti „bežec A“ pešo (cca 700 m, čo je približne 9 min chôdze). Pri príchode do Eurovea nekrižujte trasu bežcom na Vajanského nábreží, resp. Šafárikovom námestí!!!

B - Námestie Nežnej revolúcie/Stará tržnica (11,1 km) - „bežec B“ vybieha smerom na Klobučnícku ulicu popri budove Starej tržnice. Na miesto odovzdávky sa zo štartu/cieľa v Eurovea dopraví pešo (cca 700 m, čo je približne 9 min chôdze).

Osobné veci, ktoré má záujem si prevziať v mieste odovzdávky B/C (Karadžičova ulica pri Twin city – 21,1 km), si „bežec B“ zloží v úschovni (Technická mapa).

Po odovzdaní štafety „bežcovi C“ sa na miesto štartu/cieľa v Eurovea vráti „bežec B“ peši (cca 200 m, čo je približne 2 minúty chôdze).

C - Karadžičova ulica (21,1 km) - Odovzdávka sa nachádza na autobusovej zastávke Čulenova pri Twin City, 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 (32,2 km) preniesie.

Po odovzdaní štafety „bežcovi D“ sa na miesto štartu/cieľa v Eurovea vráti „bežec C“ peši (cca 700 m, čo je približne 9 min chôdze).

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

D - Námestie Nežnej revolúcie/Stará tržnica (32,2 km) - 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 pešo.

„Bežec D“ vybieha smerom na Klobučnícku ulicu popri budove Starej tržnice. Na miesto odovzdávky sa zo štartu/cieľa v Eurovea dopraví pešo (cca 700 m, čo je približne 9 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 nevbíhali 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 číslo odlišené písmenkom úseku štafety A-B-C, resp. D, ktoré je povinný umiestniť si viditeľne na prsiach. Čip na meranie času je umiestnený na štafetovom kolíku, ktorý bežci štafety dostanú pri registrácii. Beh bez štafetového kolíka nieje povolený, nakoľko obsahuje čip. Štafetový kolík sa po podujatí nemusí vracieť, ostáva vám na pamiatku. Účastníci štafetového behu budú štartovať z tretej zóny (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 štafetového kolíka v rámci odovzdávkového územia (štafetový kolík je súčasťou štartového balíka).

Odovzdávkové územia sú umiestnené tak, aby pri odovzdávkach neprišlo ku kolíziám s ostatnými bežcami. Žiadame bežcov štafiet, aby na odovzdávkových územiach dodržiavali pokyny rozhodcov a pravidiel 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.

Sheraton Bratislava Hotel

Oficiálny hotel ČSOB
Bratislava Marathon 2024

Hotel sa nachádza v srdci Bratislavy, ako súčasť komplexu EUROVEA, iba 10 minút chôdze od väčšiny bratislavských pamiatok. Ideálna voľba pre účastníkov ČSOB Bratislava Marathonu či ďalších športových podujatí organizovaných spoločnosťou BE COOL, keďže štart a cieľ máte doslova pár krokov zo svojej hotelovej izby. Spoločnosť sa môžete na pohodlné ubytovanie, 24/7 fitness centrum a relax po behu vo wellness centre s bazénom a saunami.

📍 sheratonbratislava 📱 sheratonbratislava 🌐 sheratonbratislava.com



Kráčajme spolu pre zdravie a povedzme NIE RAKOVINE

Chráňte sa pred vznikom RAKOVINY HRUBÉHO
ČREVA a konečníka pravidelným pohybom.
Zdieľajte svoje kroky v aplikácii StepApp
a podporte tak pacientov s rakovinou.

Viac na nierakovine.sk



Popis trate jednotlivých disciplín

06.04.2024 Detské behy

Štart 10:00 (NÁMESTIE PRED SND, PRIBINOVA ULICA):

Beží sa po Pribinovej ulici so štartom pred SND. Deti bežia po Pribinovej ulici smerom k Ministerstvu vnútra a späť po Pribinovej ulici smerom k SND do CIEĽA (NÁMESTIE PRED SND, PRIBINOVA ULICA).

Na podujatie využívame jazdný pruh pri Eurovea. Vjazdy do Eurovea Ružinov a prístav nebudú obmedzené.

06.04.2024 Garmin Run Series Minimaratón / Senior Run & Walk (4,2 km)

Štart 14:00 (NÁMESTIE PRED SND, PRIBINOVA ULICA):

Beží sa po Pribinovej ulici v smere k Ministerstvu vnútra Slovenskej republiky so štartom pred SND. Na konci SND bežci odbáčajú na Olejkársku ulicu, obiehajú SND cez parkovisko a opäť sa napájajú na Pribinovu ulicu na cyklochodník. Ďalej pokračujú po cyklochodníku smerom k mostu Apollo, prebiehajú na petržalskú stranu a po hrádzi pokračujú smerom ku Starému mostu. Bežci podbiehajú Starý most a pred vjazdom na Tyršove nábrežie sa otáčajú a vracajú sa na križovatku Klokočova, Kočánkova kde vybiehajú na Starý most. Bežci zbiehajú na Pribinovu ulicu a pribiehajú **do CIEĽA (NÁMESTIE PRED SND, PRIBINOVA ULICA)**.



- Pribinova (cesta, promenáda) - jazdný smer pri Eurovea a Ministerstve vnútra, chodník na promenáde
- Olejkárska ulica - jazdný smer pri SND
- Most Apollo - chodník
- Klokočova (cesta) - cesta, jeden jazdný pruh v smere jazdy
- Starý most (chodník) - prebeh na lávku Starého mosta (mestská strana)

06.04.2024 Desiatka s Birellom (10 km)

Štart 16:00 (NÁMESTIE PRED SND, PRIBINOVA ULICA):

Beží sa po Pribinovej ulici v smere k Ministerstvu vnútra Slovenskej republiky so štartom pred SND. Popri Eurovea a Kolkovni sa podbieha Starý most a pokračuje sa cez parkovisko osobný prístav po promenáde/chodníku Fajnorovo nábrežie, Rázusovo nábrežie a Dvořákov nábrežie až na lávku Mosta Lafranconi. Po prebehnutí mosta sa pokračuje petržalskou stranou hrádze po cyklochodníku na Viedenskej ceste, následne bežia po Klokočovej ulici až na križovatku Klokočova, Kočánkova kde vybiehajú na Starý most. Bežci zbiehajú na Pribinovu ulicu a pribiehajú **do CIEĽA (NÁMESTIE PRED SND, PRIBINOVA ULICA).**

- Pribinova (cesta, promenáda) - jazdný smer pri Eurovea a Ministerstve vnútra, chodník na promenáde
- Fajnorovo nábrežie - chodník
- Vajanského nábrežie - promenáda - chodník
- Rázusovo nábrežie - promenáda - chodník
- Dvořákov nábrežie (promenáda) - chodník, od mosta SNP po most Lafranconi
- Viedenská cesta (cyklochodník)
- Klokočova (cesta) - cesta, jeden jazdný pruh v smere jazdy



07.04.2024 ČSOB maratón, Renault polmaratón, Mattoni štafetový polmaratón, Mattoni štafetový maratón

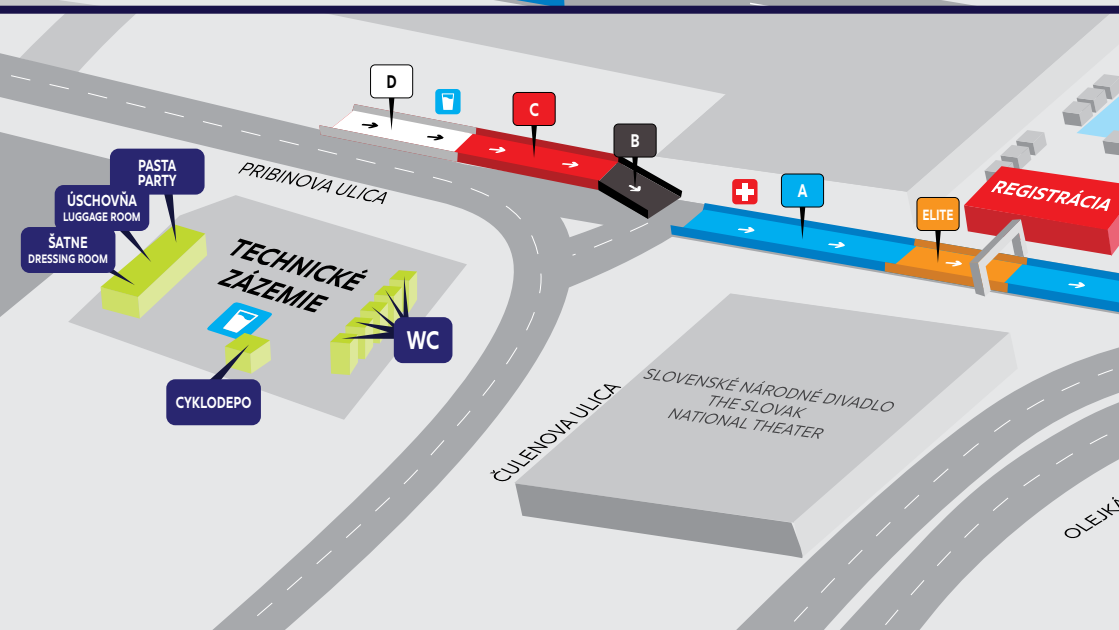
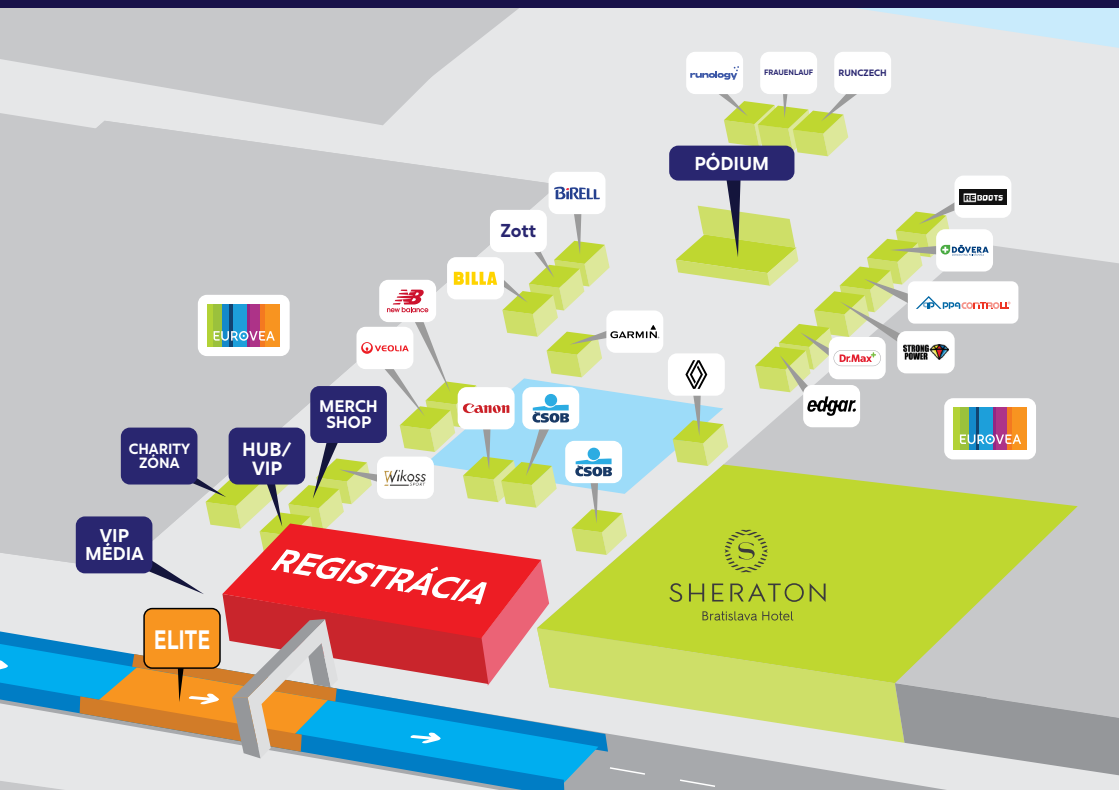
Štart 9:00 (NÁMESTIE PRED SND, PRIBINOVA ULICA):

Pribinova ulica – Olejkárska ulica – Landererova ulica –
Dostojevského rad – Karadžičova ulica – Záhradnícka ulica –
Ružinovská ulica – otočka na konci Ružinovskej ulice (obratisko
električiek) – Ružinovská ulica – Záhradnícka ulica – Odborárske
námestie – Americké námestie – Špitálska ulica – Námestie SNP
– Námestie Nežnej revolúcie – Klobučnícka ulica – Uršulínska ulica
– Námestie SNP – Michalská ulica – Ventúrska ulica – Pánska ulica
– Laurinská ulica – Štúrova ulica – Jesenského ulica – Mostová ulica
– Námestie Ľ. Štúra – Rázusovo nábrežie – Dvořákovo nábrežie –
otočka na námestí River park– 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. (NÁMESTIE PRED SND, PRIBINOVA ULICA).

Bežci v disciplíne maratón **prebiehajú do druhého kola** cez
Olejkársku ulicu a napájajú sa pôvodnú trasu z prvého kola
od križovatky Landererova / Karadžičova.



TECHNICKÉ ZÁZEMIE



Informácie o parkovaní, vjazde/výjazde do/z Eurovea a jej okolia

Sobota 06.04.2024

Parkovanie :

1. Vjazd/výjazd „**Ružinov**“ alebo „**Pristav**“ - bude počas dňa bez obmedzení.
2. Vjazd/výjazd „**Centrum**“:
 - Od 09:00 do 17:30 hod bude uzatvorená Pribinova ulica v oboch pruhoch bližšie pri Eurovea – od vjazdu na Pribinovu ulicu zo Šafárikovho námestia až po Dopravný podnik Bratislava na Olejkárskej ulici a výjazd z parkoviska za SND.
 - Príjazd do podzemných garáží „Centrum“ od Krupkovej ulice ani z Pribinovej ulice nebude možný. Výjazd z podzemných garáží „Centrum“ bude počas celého dňa bez obmedzení.
 - Po 17:30 hod – normálny režim

V prípade, ak budú podzemné parkoviská naplnené, využite prosím parkovacie plochy v okolí Eurovea, prípadne parkoviská na Vajanského nábreží, Gondovej ulici, v centre mesta alebo na Tyršovom nábreží. Peší prístup do Eurovea bude počas celého dňa bez akýchkoľvek obmedzení. Rešpektujte prosím pokyny mestskej polície a usporiadateľov počas organizácie behov.

Nedeľa 07.04.2024

V nedeľu odporúčame všetkým účastníkom a divákovi, ktorí plánujú ísť do Eurovea **autom**, aby tak urobili do **07:45 h !!!**, po tomto čase už bude doprava v okolí Eurovea **postupne obmedzovaná** a regulovaná príslušníkmi mestskej a dopravnej polície.

DOPRAVA V OKOLÍ EUROVEA

V čase **od 08:50 h. do 14:00 h.** bude doprava po trase behu priebežne uzatváraná príslušníkmi dopravnej polície v závislosti od prebehu účastníkov. Dopravné obmedzenia budú na väčšine trate dočasného charakteru a budú trvať len nevyhnutný čas, sú však potrebné vzhľadom na očakávaný počet 7.000 účastníkov behu a zabezpečenie ich bezpečnosti.

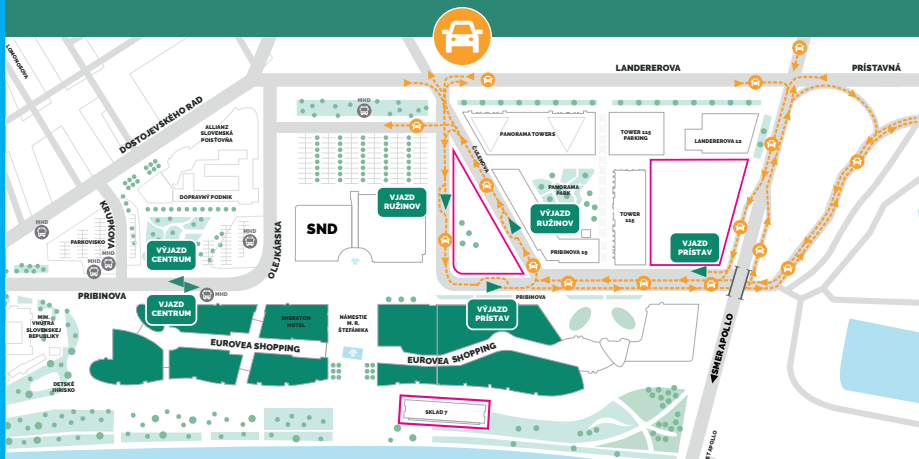
Peší prístup do Eurovea bude počas celého dňa **bez obmedzení**. Pri príchode autom Vám odporúčame okrem podzemných garáží využiť aj parkovacie plochy v okolí Eurovea.

S obmedzením vjazdu do garáží „Centrum“ je potrebné počítať v čase **od 07:45 do 14:30 hod.**, výjazd z garáží „Centrum“, rovnako tak výjazd a výjazd do/z garáží „Ružinov“ a „Prístav“ bude počas dňa **bez obmedzení**. Na príjazd do Eurovea počas trvania podujatia odporúčame využiť Landererovu ulicu. Po 11:30 budú obmedzenia po trase pretekov postupne uvoľňované a doprava bude obmedzená len na nábreží (približne do 13:20).

Presný rozpis náhradných liniek MHD a úpravy jazdného grafikonu MHD nájdete na stránke Dopravného podniku Bratislava www.dpb.sk, ako aj na stránke podujatia.

Ďakujeme Vám veľmi pekne za pochopenie a porozumenie a veríme, že sa do podujatia zapojíte alebo podporíte našich športovcov.

AKO SA DOSTANETE DO EUROVEA



NEPOZERAJ
NEPOČÚVAJ
NERIEŠ VÝHOVORKY
UŽÍVAJ SI
BEH



ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON
6. – 7. 4. 2024



Ambasádori ČSOB BAM 2024

ČSOB Bratislava Marathon je podujatie **pre každého a tvoria ho príbehy každého z vás**. Na 19. ročníku podujatia, kde víťazom je každý budú štartovať aj naši ambasádori.



Vanda Trnovcová

Behať začala v roku 2015 po vyhratom boji s rakovinou jazyka, kedy si prešla náročnou operáciou – transplantáciou. Vanda je silná mladá žena, ktorá porazila rakovinu už dvakrát. Nevzdala sa ani v najťažších chvíľach. Miluje šport, svoju rodinu a svoj život. Na 18. ročníku bola ešte „len“ dvojnásobnou mamičkou. Medzitým do rodiny pribudol aj náš malý Alanko.

V sobotu 6. apríla sa spolu so svojim manželom postaví na štart minimaratónu.



Tomáš Benedek

Tomášov syn sa narodil s chromozómom navyše. Downov syndróm mu život určite neľahčuje, no obaja rodičia sa snažia svetu ukázať, že Tomi má rovnaké potreby ako akékoľvek iné dieťa. Láska, trpezlivosť a pocit, že vás niekto miluje aj s nedostatkami je to, čo potrebuje každý bez ohľadu na počet chromozómov.

Tomáš sa zapojí do MSR v polmaratóne.



Pavol Kéri

O zrak prišiel pri autonehode, nevidí už 17 rokov. Behať začal v roku 2014, aby schudol nabraté kilogramy. O dva roky neskôr odbehol svoj prvý polmaratón. Odvtedy má na svojom konte niekoľko maratónov, polmaratónov, desiatky, ale aj trailové behy. Hovorí: „Aj keď nevidím, život pokračuje a ja plánujem ďalšie výzvy. Je fantastické, že môžem a za to vyslovujem veľkú vďaku.“

Pali sa spolu so svojim vodičom postaví na štart polmaratónu.



Simona Mikulová

Trojnásobná mamička sa v dospelosti vrátila k behu v roku 2016, keď mala zdravotné problémy a chcela schudnúť nabraté kilá po dvoch tehotenstvách (22 a 33 kg). Zle pracujúca štítina žľaza ovplyvnila funkčnosť jej metabolizmu, neskôr jej diagnostikovali tumor. Jej svet sa však nezrútil, skôr naopak. Mala chuť žiť oveľa viac a začala viac trénovať.

Na 19. ročníku odbehne minimaratón a v nedeľu maratón.



Running2.cz

Neustále usmiaty bežecký pár, bežeckí blogeri, redaktori, milovníci a propagátori behu – Soňa Hrabec Kotulková a Michal Hrabec. Okolo behu sa točí celý ich život. Zoznámili sa na pražskom polmaratóne, po troch rokoch mali originálnu bežeckú svadbu.

Michal v sobotu odbehne rýchlu desiatku a Soňa sa už nevie dočkať polmaratónskej trate.

**Na našom podujatí oslávia v nedeľu 7. apríla 6. výročie svadby!
Blahoželáme!**



Stefan Langer

Stefan Langer sa so svojou bežeckou skupinou WEEKLY LONG RUN zúčastňuje našich podujatí už od roku 2017. Motivuje ďalších bežcov z Rakúska, aby sa zúčastnili aj 19. ročníka ČSOB Bratislava Marathon. Ved' Viedeň a Bratislava sú od seba vzdialené len 65 km.

V sobotu si príde užiť skvelú atmosféru na minimaratóne a v nedeľu odbehne so svojím synom Nikolausom polmaratón.



Marco Bornetti

Taliansky cestný a trailový bežec, minuloročný víťaz desiatky. „Do tohto športu som sa zamiloval, kompletne mi zmenil život a vďaka nemu som zistil, čo všetko dokážem“, povedal.

Tento rok sa pokúsi obhájiť svoje prvenstvo z minulého roku na rýchlejšej 10 km dlhej trati.

Vodiči



3:15

min/km



1:30

min/km



4:30

min/km



Meno Priezvisko	Čas vodiča
MARATÓN	
Marian Pavuk	čas na 3:15
Stanislav Ďuriga	čas na 3:30
Michal Majcher	čas na 3:30
Samo Balcár	čas na 3:45
Martin Petreje	čas na 3:45
Miro Ščibráň	čas na 4:00
Jozef Steinhübl	čas na 4:00
Marek Fábry	čas na 4:30
Jozef Pavlov	čas na 4:30
POLMARATÓN	
Konstantin Zhelezov	čas na 1:30
Yevhen Burak	čas na 1:30
Tomáš Pavelek	čas na 1:40
Ľubomír Tvrdôň	čas na 1:40
Róbert Beleš	čas na 1:45
Peter Randa	čas na 1:45
Jeanette Borhyová	čas na 1:50
Monika Hurbanová	čas na 1:50
Jan Kýška	čas na 2:00
Mária Pomajbová	čas na 2:00
DESIATKA	
Peter Ľubušký	čas na 40 min.
Ľubomír Tvrdôň	čas na 45 min.
Roman Švec	čas na 45 min.
Róbert Beleš	čas na 50 min.
Martin Henc	čas na 50 min.
Martin Pavko	čas na 55 min.
Valéria Pirová	čas na 55 min.
Dárus Major	čas na 60 min
Ildiko Muzslayová	čas na 60 min

Merchandise



30€

funkčné tričko New Balance



12€

čelenka od Abraky



12€

čelenka od Abraky



12€

čelenka od Abraky



8€

multifunkčná šatka



8€

multifunkčná šatka

EVENT MERCHANDISE

59€



náramok s logom podujatia

20€



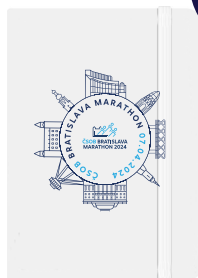
bežecké návleky na ruky

20€



uterák 50x100cm

7€



zápisník

Stánok s merchandise
 podujatia nájdete na
námestí v Eurovea v EXPO
 zóne vedľa "Registračného
 stanu" od štvrtka do nedele.





25€



ČSOB BRATISLAVA MARATHON

JOZEF JOZEF



Dátum
7.4.2024



Disciplína
Maraton



Štartové číslo
124



Celkový čas
4:25:15



Priemerný čas na km
7:20

Jozef Pukalovič - Race Director

Peter Pukalovič - Executive Director



ŠTÝL

SA DÁ DAROVAŤ



DARČEK,
KTORÝ PRISTANE KAŽDÉMU

EUROVEA



Organizačný team

Riaditeľ podujatia

Josef Pukalovič

Výkonný a marketingový riaditeľ

Peter Pukalovič

Športový riaditeľ

Tomáš Willwéber

Športový koordinátor

Dag Bělák, Oliver Libič

Vedúci rozhodca

Branislav Dročšák

Asistenti vedúceho rozhodcu

Renáta Poľanská, Imrich Ozorák

Odborný konzultant

Ján Košťál

Úsekovi koordinátori

Peter Novák, Marek Šlosár, Juraj Kmeť, Viktor Matys, Karol Skladan, Erik Baláž, Ondrej Karacsonyi

Media a komunikácia

Petra Pukalovičová, Bronislava Chrappa, Gabriel Bogdányi, Tomáš Molnár, René Kondvár

Produkcia

Zdeno Kozlík, Kristína Dirnbergerová, Lenka Malíková

Tréneri

Romana Komarňanská, Lucie Urbaczková, Iulia Shapiro

Koordinátor zdravotnej služby

Jaroslav Sabol

Event set-up

Nikolas Filípek, Tibor Mišutka, Viktor Kurdi, Tobias Kréva, Nathan Pukalovič, Peter Pukalovič ml.

Registrácia

Zuzana Kubová, Radka Suchá

VIPs, dobrovoľníci, ceremony

Jana Baginová, Monika Tažarová

Grafika

Martin Klementis, Michal Rentka

Časomiera a výsledkový servis

Dušan Richter a Norbert Švec

Dopravné značenie

Matúš Kováč

INTRODUCING INSIDE TRACK

The new, exclusive, front row, passion
fuelled destination for true athletics fans.



watch.

Competition highlights
& exclusive content.



discover.

Insights & analysis.



unlock.

Experiences & rewards.



Sign up for free
to Inside Track now.

© World Athletics 2023. All rights reserved.



@worldathletics       worldathletics.org



Ďakujeme partnerom





ČSOB BRATISLAVA MARATHON 2025

06.04.
2025

Registráciu spúšťame **08.04.2024**