



Event magazín 2025



Obsah

3	Slávnostné príhovory
6 - 7	Program podujatia
9	Všeobecná mapa podujatia
11	Technická mapa podujatia - Cieľ
13 - 16	Z histórie ženského behu
18 - 20	dm ženský beh vo faktoch
22	Mapy 5 km a 10 km behov
24 - 26	Ambasádorky 13. ročníka podujatia
28 - 29	Letná príprava so SHERUNS
31	Oficiálny merchandise podujatia
33	Vodičky na 5 km a 10 km
35	Organizačný team podujatia



Ďakujeme. S pokorou sledujeme, ako spoločne rastieme už trinásť ročníkov. Rovno prezradím číslo, čo nás spolu s organizátormi hreje úplne najviac zo všetkých – 1736 štartovacích čísel v kategórii mama s dcérou. Na začiatku bola táto kategória malým nápadom, teraz sa na štart postaví takmer 900 rodinných dvojčiek.

Náš tohtoročný desaťtisícový mílnik si vyžadoval odvahu, no váš záujem nám ukázal, že sa nebolo čoho báť. Tento počet priniesol aj malú úpravu trate a netradičné 4 kilometre boli navýšené na 5. Všetkým príležitostným bežkyňiam, pre ktoré ten kilometer navyše nie je málo, odkazujem, že ani ony sa nemajú čoho báť a že to určite zvládnu.

Okrem vlastného zdravia podporuje každá zúčastnená bežkyňa aj to komunitné, pretože nepriamo vytvára športové zóny na aktívne trávenie voľného času. Výťažok zo štartovného spolu s dobrovoľnými príspevkami totiž putuje sociálnemu projektu dm šport zóna, ktorý finančne podporuje vybudovanie a zariadenie športových zón v mestských častiach Bratislavy. Zastavte sa tento rok v našej dm zóne a prezrite si, kde všade už zóny fungujú.

A v sobotu nezabúdajte – robíte pre seba naozaj veľa, tak sa za to pochoďte a užite si to. Vyhraďte si čas venovaný tomu najdôležitejšiemu, čo máme, je v rýchlych dňoch niekedy výzvou, no vy to zvládnete. Zabavte sa a zostaňte zdravé. My z dm budeme aj naďalej vaším fanklubom.

Nicol Noseková
manažérka marketingu dm drogerie markt



dm ženský beh je už roky výnimočným podujatím, ktoré prináša do Bratislavy neopakovateľnú atmosféru. To, čo dokážu vytvoriť ženy svojou energiou a entuziazmom, je jednoducho jedinečné.

Tento rok sa nám podarilo naplniť odvážny cieľ, ktorý na pódiu na Námestí M. R. Štefánika po vyhlásení výsledkov minulého ročníka – možno s úsmevom, možno vážne – predložil generálny riaditeľ dm Slovensko, pán Martin Podhradský: **naplniť kapacitu 10 000 bežkyň na štarte**. Znamená to nárast o 4 000 oproti minulému ročníku a je to pre nás obrovské potvrdenie, že **dm ženský beh sa stal pevným miestom v kalendári tisícok žien z celého Slovenska**. Je skvelé vidieť, že sa na toto podujatie tešia nielen účastníčky, ale pridávajú sa k nim aj ich známe, kamarátky a kolegyne.

V sobotu 20. septembra nás preto čaká atmosféra, akú Bratislava ešte nezažila. Desaťtisíc žien na štarte, desaťtisíc úsmevov a desaťtisíc príbehov, ktoré sa spoja do jedného veľkého sviatku pohybu, radosti a spolupatričnosti.

Milé dámy, tento deň patrí len vám. Užite si každý kilometer, každú chvíľu a nezabudnite, že dm ženský beh je viac než len preteky – je to oslava vašej sily, odhodlania a radosti zo života. Tešíme sa na vás!

Peter Pukalovič
riaditeľ pretekov

V každom nákupe vždy viac.

Dlhodobu výhodnú
cenu na celý sortiment.

dm vždy
výhodne,-

Balea
dámsky sprchovací olej
na veľmi suchú pokožku
250 ml

2²⁵ €

0,90 € za 100 ml

vždy výhodne,-
nezvýšené od 01.05.22



Dontodent
ústna voda
500 ml
viac druhov

1⁴⁵ €

0,29 € za 100 ml

vždy výhodne,-
nezvýšené od 01.05.23

**Balea
MEN
FRESH**
tuhé sprchovacie mydlo
100 g

2⁸⁵ €

2,85 € za 100 g

vždy výhodne,-
nezvýšené od 09.11.24

Jessa
dámske hygienické vložky
12 ks
dva druhy

1⁷⁵ €

0,15 € za 1 ks

vždy výhodne,-
nezvýšené od 01.08.22



**alverde
NATURKOSMETIK**
dvojfázová micelárna
voda
200 ml

3¹⁵ €

1,58 € za 100 ml

vždy výhodne,-
nezvýšené od 26.10.22



Viac na mojadm.sk/vzdy-vyhodne



TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM

K SMART ŽIVOTNÉMU ŠTÝLU PATRÍ AJ VÝHODNÉ POISTENIE



Životné poistenie online už do 10 minút

Viac informácií na csob.sk



PROGRAM

STREDA 17.09.2025

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

ŠTVRTOK 18.09.2025

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

PIATOK 19.09.2025

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

18:00 – 18:45 **spoločný ženský bežecký tréning pod vedením SHERuns**
trénerov z tréningových skupín v rámci Slovenska

18:45 – 20:15 vyhodnotenie **SHERuns bežeckej sezóny**
+ aktivity v GARMIN stane

SOBOTA 20.09.2025

08:00 aktivity partnerov podujatia na
Námestí M.R.Štefánika v Eurovea

08:00 otvorenie šatní a úschovne osobných vecí (Eurovea)

08:00 – 14:00 prezentácia – výdaj štartových balíkov účastníčok
podujatia (Eurovea)

08:30 otvorenie štartového koridoru – **kategória A**

08:40 **predstavenie vodičiek na 5km trati**

08:43 predstavenie ambasádoriek podujatia

08:45	slávnostné príhovory
08:47	štátna hymna Slovenskej republiky
08:50	rozcvička s Jany Landl pred štartom (pódium pri štarte)
09:00	štart 5 km behu a Behu mamy s dcérou – dobehový čas nad 38 minút
09:15	otvorenie štartového koridoru – kategória B
09:35	rozcvička s Jany Landl pred štartom (pódium pri štarte)
09:45	štart 5 km behu a Behu mamy s dcérou – dobehový čas 34 – 38 minút
10:00	otvorenie štartového koridoru – kategória C
10:20	rozcvička s Jany Landl pred štartom (pódium pri štarte)
10:30	štart 5 km behu a Behu mamy s dcérou – dobehový čas 30 – 34 minút
10:45	otvorenie štartového koridoru – kategória D
11:05	rozcvička s Jany Landl pred štartom (pódium pri štarte)
11:15	štart 5 km behu a Behu mamy s dcérou + Nordic walking – dobehový čas do 30 minút
12:50	slávnostné otvorenie podujatia – vlajkosláva (Námestie M.R.Štefánika)
13:00	vyhlásenie výsledkov 5 km behu a následne vyhlásenie výsledkov Nordic walking
14:30	otvorenie štartového koridoru – kategória A + B
14:40	predstavenie vodičiek na 10km trati
14:43	predstavenie ambasádoriek podujatia
14:45	slávnostné príhovory
14:47	štátna hymna Slovenskej republiky
14:50	rozcvička s Jany Landl pred štartom (pódium pri štarte)
15:00	štart 10 km behu – do 60 minút
15:30	otvorenie štartového koridoru – kategória C + D
15:35	rozcvička s Jany Landl pred štartom (pódium pri štarte)
15:45	štart 10 km behu – nad 60 minút
17:15	vyhlásenie výsledkov 10 km behu
17:30	predstavenie lokality „dm šport zóny 2025“
-	záver podujatia

RENAULT 5 E-TECH ELEKTRICKÝ RENAULT R5START



**zažite Renault R5START v dílerstvách
a zoznámte sa s R5 počas 2 dní a 400 km**

**car of the year 2025
dojazd až 410 km*
vyrobené v Európe**

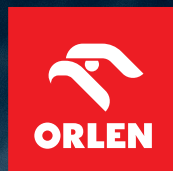
Renault 5 E-Tech elektrický: spotreba 14,5 – 14,9 kWh/100 km, emisie CO₂ 0 g/km. uvedené spotreby paliva a emisie CO₂ sú merané metodikou stanovenou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologáciu vozidla. vyobrazenie vozidla je iba ilustratívne. ponuka je ilustratívna a nie je návrhom na uzavretie zmluvy. *podľa WLTP



renault.sk



Prémiové palivá **Verva**



Využite svoj motor na maximum

Užite si vyšší výkon a dlhšiu výdrž motora s palivom bez bioliehu.
Preukázateľne čistý motor už po 6 hodinách prevádzky.

The Verva logo features the word "verva" in a white, italicized, sans-serif font, with a red stylized flame or wing graphic above the letter 'v'.

verva



Spoločlivý partner pri dodávke energií



www.veoliaenergia.sk



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.



Urob ten



správny krok!

**Nový ročník už
čoskoro.**

Inšpirujte sa na
shesnext.sk

She's Next

empowered by **VISA**

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:

„Nebojácnosť! 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 37. ročník Austrian Women's Run®, ktorého zakladateľkou je Ilse Dippmann, ambasádorka 13. 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 v Bratislave, 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.

OVOCNÁ CHUŤ BEZ TÍŽE

BEZ CUKRU A SLADIDEL



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 Polohová, 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



11. Ročník 2023

4 539 prihlásených žien a dievčat.

10 km:

1. Žofia Naňová, 0:35:40
2. Zuzana Gejdošová, 0:37:32
3. Petra Pukalovičová, 0:38:01

4 km:

1. Lenka Kotianová, 0:14:31
2. Ivona Miklóšová, 0:14:46
3. Eliška Klepková, 0:15:16

Nordic Walking, 4 km:

1. Gabika Hauserová, 0:29:09
2. Sladjana Svetlik, 0:31:05
3. Vlasta Hauserová, 0:31:07

12. Ročník 2024

6 215 prihlásených žien a dievčat.

10 km:

1. Žofia Naňová, 0:37:07
2. Zuzana Gejdošová, 0:38:30
3. Karin Babková, 0:41:58

4 km:

1. Lenka Kotianová, 0:14:31
2. Zuzana Bibzová, 0:14:46
3. Mária Danečková, 0:14:48

Nordic Walking, 4 km:

1. Emma Benčatová, 0:28:13
2. Milena Grmanová, 0:28:25
3. Gabika Hauserová, 0:28:31

Čo máte nové?

PROGRAM PRE
CELÚ RODINU

EUROVEA



Telekom Night Run
štartuje aj v Bratislave

#respekt tým, ktorí si piliu sry, kým ostatní spia

01:03:41

4619 B

DHL EXPRESS

KEĎ IDE O RÝCHLOSŤ, SME VŽDY V PRVOM
RADE

DHL



Férovosť, ktorú si zaslúžite

Príspevky na zdravie bez skrytých háčikov

V Dôvere sa k benefítom
dostanete sama a jednoducho.

Príspevok na zuby

2x30 € pre dospelého

5x30 € pre dieťa

Príspevok na okuliare

100 € pre dieťa

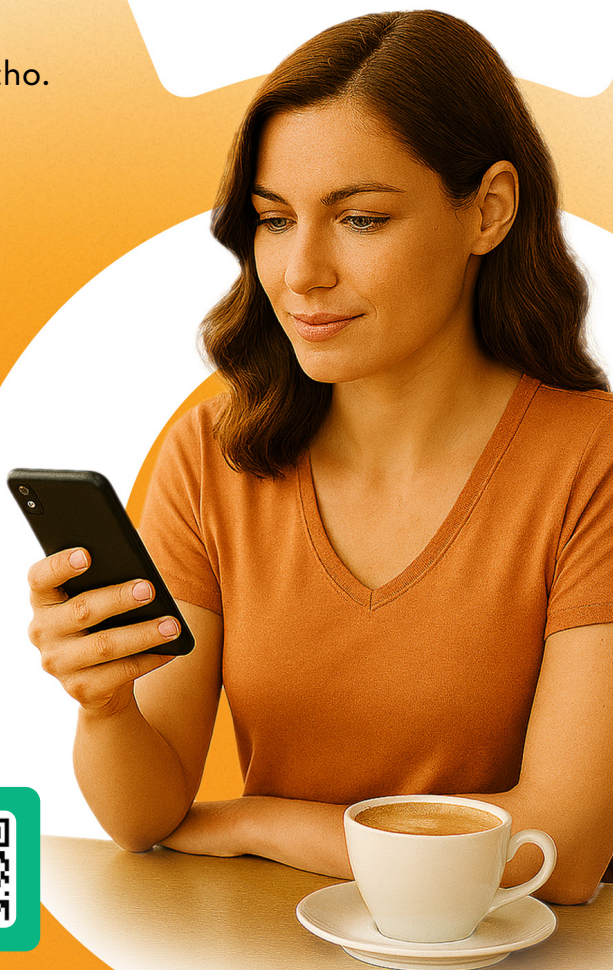
Preplatenie doplatkov za lieky

300 eur pre každého

z rodičov a každé

dieťa

Zistite, ako ľahko
to funguje na
www.dovera.sk



Ambasádorky 13. ročníka podujatia



Ilse Dippmann (Rakúsko)

Zakladateľka Rakúskeho behu žien, ktorá na dm ženský beh prichádza pravidelne spolu s veľkou bežeckou komunitou zo susednej Viedne.

„S dm ženským behom nás spája viac ako 10-ročné bežecké priateľstvo a spolupráca, ktorá nepozná hranice.“

Nie je to len ďalšie bežecké podujatie, je to deň pre ženy a dievčatá, ktorý si môžu plnými dúškami užiť, a deň, ktorý je dôležitý pre viditeľnosť žien v športe.

Milé ženy, vedzte, že vďaka behu spoznáte svoje pravé ja.“



Soňa Hrabec Kotulková (Česká republika)

Kozmetická, lifestyle a športová redaktorka. Vždy s úsmevom na tvári a energiou, ktorá dokáže roziariť celé okolie.

„Moje pravé ja nachádzam vtedy, keď robím to, čo ma naplňuje, dodáva mi energiu a prináša radosť. Keď môžem byť sama sebou – bez ohľadu na miesto či čas. Najviac k tomu prirodzene patrí beh, pretože ho milujem a rada svoju vášeň odovzdávam aj ostatným. A keď mi potom povedia, že som ich k tomu inšpirovala, mám z toho obrovskú radosť.“

Dm ženský beh bežím v Bratislave už tretikrát a tentoraz so svojou nevlastnou dcérkou Natálkou. Bratislavu milujem – mám rada tunajšiu atmosféru, skvelú organizáciu a veľmi sa teším aj na všetkých priateľov, ktorých tu mám. Ak ešte váhate, určite sa pridajte, stojí to za to!“

Sheraton Bratislava Hotel

Oficiálny hotel
dm ženského behu 2025

Spojte účasť na dm ženskom behu 2025 aj so spoznávaním Bratislavy. Hotel Sheraton Bratislava sa nachádza v srdci Bratislavy, ako súčasť komplexu EUROVEA, iba 10 minút chôdze od väčšiny bratislavských pamiatok. A po športovom výkone si zase doprajte zaslúžený relax v hotelovom spa. Vaše dokonalé športové zázemie budete mať doslova len pár krokov od štartu a cieľa.



 sheratonbratislava  sheratonbratislava [sheratonbratislava.com](https://www.sheratonbratislava.com)



Bratislava
EUROVEA
20.9.2025



**STRONG
POWER**



vás postaví na nohy

www.strongpower.sk



Žofia Naňová

Posledná víťazka dm ženského behu v disciplíne na 10 km, držiteľka viacerých slovenských titulov v rôznych bežeckých disciplínach.

“Beh sa stal neoddeliteľnou súčasťou môjho ja. Tak, ako ma naučil tešiť sa z víťazstiev a prežívať veľký prívál pozitívnych emócií, rovnako ma naučil prijímať aj pády a prehry, ktoré k športu, ale aj životu patria.

Okrem obrovskej energie, ktorú z behu dostávam a veľakrát ma vie dobrý tréning či preteky „nakopnúť“ do ďalšieho obdobia, si najmä pri tých ťažších dňoch siaham na dno svojich – nielen fyzických – síl.

Práve vďaka tomu objavujem a zisťujem, čo všetko dokážem zvládnuť a prekonať, a teda práve vďaka behu dokážem lepšie spoznať samu seba, svoju silu a svoje pravé ja.”



Monika Valúchová

Behajúca učiteľka, ktorú môžete poznať ako „šašicu“ na detských pretekoch v rámci našich podujatí.

„Vy ešte nebeháte? Behať sa dá kedykoľvek a kdekoľvek. Je najvyšší čas popri každodenných povinnostiach nájsť si chvíľku pre seba – dopriať si aktívny oddych a hlavne “vypnúť”. Nemyslieť na starosti druhých, nechať sa unášať krásou prostredia a vyčistiť si myseľ.

A keď dobehnete domov, zabudnete na problémy. Ba dokonca budete mať viac energie na aktivity, ktoré si vyžaduje vaše pravé ja. Beh je láska na celý život s pridanou hodnotou.”



Petra Allinová

Onkologická pacientka, ale predovšetkým nezdolná žena, ktorá miluje pohyb a život a svojim pozitívnym pohľadom inšpiruje všetkých okolo seba.

“Na dm ženskom behu ma najviac baví štart. Je to preto, že veľa žien pokope vytvára krásnu ženskú energiu. Zimomriavky pri štarte sú prudko návykové.

Keď ženy držia pri sebe, rastú všetky. Každá sme iná, ale všetky sme presne také, aké sme – dokonalé vo svojej nedokonalosti.

Tak si užívajme každý nádech, každý výhľad, každý úsmev. Je to tu všetko pre nás.”

MÁDARA

organic skincare

Obnovte žiaru a krásu
svojej pleti!



Produkty Mádara kúpite v **predajniach dm** a v e-shope **mojadm.sk**
Viac informácií nájdete na **www.imkorganics.com**



 **IMK Organics SK**  **@imkorganicssk**

imk organics

Bio certifikácia — Vhodné pre všetky typy pleti — Dermatologicky testované — Bez lepku a orechov — Vegánske — Netestované na zvieratách — Udržateľné balenie

Letná príprava SHERuns: nové mestá, nové výzvy a silná komunita



Leto so **SHERuns** prinieslo opäť výnimočné tréningové obdobie. Po prvý raz sa k Bratislave do letnej prípravy zapojili aj ženy z **Košíc, Trnavy a Trenčína**, ktoré pod vedením skúsených tréneriek a trénerov odštartovali svoju cestu k **dm ženskému behu**.

Po celé leto prebiehala príprava v niekoľkých tréningových skupinách – od úplných začiatovníčok až po rýchle bežkyne, ktoré pravidelne lámu osobné rekordy. SHERunsky tak ponúkajú priestor na zlepšovanie výkonnosti, ale aj na budovanie priateľstiev a spoločnej motivácie. Tréningy sa stali miestom, kde sa spája šport s komunitou a kde sa každý malý krok počíta.

Po pri tréningoch organizovali aj **SHERuns brunche** s tréningom a prednáškami, kde sa ženy mohli nielen rozhybať, ale aj diskutovať o témach spojených s behom, zdravým životným štýlom či regeneráciou. Atmosféru dotváralo neformálne stretnutie, ktoré prispelo k ešte silnejšiemu prepojeniu komunity.

Tento rok sa SheRunsky objavili aj na **Grape festivale**, kde v spolupráci s partnerom **Dr. Max** pripravili ranný komunitný beh. Práve ten ukázal, že beh dokáže spojiť ľudí nielen na tréningoch, ale aj v úplne iných prostrediach – a priniesť do festivalovej atmosféry jedinečnú energiu.

Silným prvkom tohto leta bola aj kampaň **#whysheruns**, v ktorej SheRunsky pokračujú už niekoľko sezón.



Cez sociálne siete ženy zdieľajú svoje dôvody, prečo behajú, a inšpirujú tak ďalšie, aby sa pridali k pohybu. Tento rok mala kampaň aj špeciálny moment – SheRunsky zostavili vlastný tím na štafetový beh **Od Tatier k Dunaju**, kde sa medzi ženskými tímami umiestnili na skvelom 2. mieste.

Celé leto sa tak nieslo v znamení tréningu, zdieľania príbehov a spoločnej radosti z pohybu. A to všetko s jedným cieľom – byť pripravené na **dm ženský beh**, kde sa opäť stretnú tisíce žien, aby spoločne ukázali, že malé kroky dokážu viesť k veľkým cieľom.







35€



25€



12€



12€



8€



20€



15€



GARMIN®

KILOMETRE, KTORÉ ŤA STVORILI

FORERUNNER® JE ZAČIATOK



FORERUNNER® 970/570

POKROČILÉ BEŽECKÉ SMART HODINKY S GPS

forerunner.garmin.sk

Vodičky na 5 km a 10 km

Meno Priezvisko	Tempo
5 km	
Ema Podhorná	04:30
Lina Sekerková	04:30
Valéria Pírová	05:00
Soňa Zajíčková	05:00
Martina Gajdošová	05:30
Lenka Charvátová	05:30
Monika Hurbanova	06:00
Lea Majerčáková	06:00
Natália Stemnická	06:30
Kristína Kováčiková	06:30

Meno Priezvisko	Tempo
10 km	
Soňa Zajíčková	04:30
Yaqian Zhou	04:30
Jana Kompasova	05:00
Monika Hurbanova	05:00
Valéria Pírová	05:30
Alžbeta Neštepá	05:30
Lina Sekerková	06:00
Kristína Kováčiková	06:00
Simona Mošková	06:30
Sylvia Kovalčíková	06:30



Objednajte sa dnes na zajtra

- ✓ 11 – 14 parametrov
- ✓ Kreatínkináza
- ✓ Testosterón
- ✓ Krvný obraz s diferenciálom
- ✓ Vápnik, sodík, horčík
- ✓ a ďalšie parametre

Organizačný team



Riaditeľ podujatia

Peter Pukalovič

Technický riaditeľ

Jozef Pukalovič

Športový riaditeľ

Tomáš Willwéber

Športový koordinátor

Dag Bělák

Úsekovi koordinátori

Peter Novák, Oliver Libí, Marek Pavuk
Peter France

Media a komunikácia

Petra Pukalovičová,
Bronislava Chrappa,
Alexandra Dubovská

Produkcia

Zdeno Kozlík, Filip Šulek, René Kondvár

Koordinátor zdravotnej služby

Jaroslav Sabol

Event set-up

Nikolas Filípek

Registrácia

Zuzana Kubová,
Radka Suchá

VIPs, dobrovoľníci, ceremony

Jana Baginová, Monika Ťažárová, Kristína Dirnbergerová

Grafika

Martin Klementis,
Michal Rentka

Časomiera a výsledkový servis

Dušan Richter,
Norbert Švec

Dopravné značenie

Matúš Kováč





Ďakujeme partnerom



imk organics

