



# Online magazín 2024





# Obsah

3	Slávnostné príhovory
4 - 5	Program podujatia
7	Technická mapa podujatia
8 - 10	Z histórie ženského behu
12 - 14	dm ženský beh vo faktoch
16	Mapy 4 km a 10 km behov
18	Merchandise podujatia
18 - 23	Ambasádorky 12. ročníka podujatia
25 - 26	Letná príprava so SHERUNS
27	Oficiálny merchandise podujatia
29	Vodičky na 4 km a 10 km
30	Organizačný team



V prvom rade – ďakujeme. Doposiaľ najvyššiu kapacitu pre prihlasovanie bežkyň sme do posledného miesta naplnili ešte na začiatku leta. S vďačnosťou cítime, že rastieme a že sa tým plní hlavná myšlienka dm ženského behu – podporovať ženy v aktívnom životnom štýle a v starostlivosti o svoje zdravie.

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. Vďaka minulému ročníku sme otvorili už desiate športovisko – v Devínskej Novej Vsi. dm šport zóny nájdete ešte v Petržalke, v Ružinove, na Železnej studničke, v Líščom údolí, na Tyršovom nábreží, v Dúbravke, v Rači a v Podunajských Biskupiciach.

Chcela by som pravidelným aj príležitostným bežkyňiam odkázať – starostlivosť o svoje telo nie je maličkosť. Niekedy znamená sebazaprenie pri skoršom vstávaní, inokedy prekonávanie sa pri pohľade na dažď za oknom. Prináša so sebou úpravu stravy aj vzdelávanie sa v témach spojených so športovaním. Prajem vám, nech vám nechýba odvaha ani disciplína, aby ste sa do toho všetkého pustili. My vám budeme oporou a naďalej budeme tvoriť priestor motivujúci vás k starostlivosti o seba.

**Nicol Noseková**  
manažérka marketingu dm drogerie markt

---



Nesmierne sa teším na ďalší ročník dm ženského behu, ktorý považujem za jedno z najkrajších podujatí v širokom okolí. Jedinečná atmosféra, ktorú dokážu vytvoriť len ženy, je neopakovateľná. Bratislava opäť zažiarí ženskou energiou.

Tento rok sme navýšili kapacitu podujatia o tisíc miest, no aj tak to nestačilo – podujatie sa vypredalo už v polovici júla! Na 12. ročník dm ženského behu sa prihlásilo neuveriteľných 6 000 žien. Obrovský záujem o podujatie nám doslova vyrazil dych. Sme nadšení, že dm ženský beh stále priláhuje čoraz viac žien a motivuje ich k aktívnemu pohybu.

Mottom tohto ročníka je „My ženy o seba dbáme“. A tak by ste veru, milé dievčatá a ženy, mali robiť, pretože vás potrebujeme – ako vaši priatelia, partneri, manželia, otcovia, či synovia. Ale milé dámy, hlavne si v sobotu užite dm ženský beh. Je to váš bežecký sviatok a tento deň patrí len vám. Užite si ho naplno!

**Peter Pukalovič**  
riaditeľ pretekov



# PROGRAM

## ŠTVRTOK 19.09.2024

- 12:00 – 19:00 prezentácia – výdaj štartových balíkov  
účastníčok podujatia (Eurovea)
- 19:00 prípravný **ženský SHERuns tréning** (Eurovea)

## PIATOK 20.09.2024

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

## SOBOTA 21.09.2024

- 08:00 aktivity partnerov podujatia  
na Námestí M.R.Štefánika v Eurovea
- 08:00 – 14:00 prezentácia – výdaj štartových balíkov  
účastníčok podujatia (Eurovea)
- 08:30 otvorenie šatní a úschovne osobných vecí (Eurovea)
- 09:00 rozcvička s Jany Landl pred štartom (hlavné pódium)
- otvorenie štartového koridoru
- 09:10 slávnostné otvorenie podujatia –  
vlajkosláva (štartový/cieľový koridor)
- 09:15 **predstavenie vodičiek** na 4km trati
- 09:18 predstavenie ambasádoriek podujatia
- 09:22 slávnostné príhovory
- 09:26 štátna hymna Slovenskej republiky
- 09:30 **Štart 4 km behu a Behu mamy s dcérou** –  
dobeňový čas nad 30 minút
- 09:50 rozcvička s Jany Landl pred štartom (hlavné pódium)



10:15	<b>Štart 4 km behu a Behu mamy s dcérou</b> - dobeňový čas 28 – 30 minút
10:35	rozcvička s Jany Landl pred štartom (hlavné pódium)
11:00	<b>Štart 4 km behu a Behu mamy s dcérou</b> - dobeňový čas 26 – 28 minút
11:20	rozcvička s Jany Landl pred štartom (hlavné pódium)
11:45	<b>Štart 4 km behu a Behu mamy s dcérou</b> - dobeňový čas 24 – 26 minút
12:05	rozcvička s Jany Landl pred štartom (hlavné pódium)
12:30	<b>Štart 4 km behu a Nordic walking</b> - dobeňový čas menej ako 24 minút
13:15	<b>vyhlásenie výsledkov</b> 4 km behu a následne vyhlásenie výsledkov Nordic walking
14:30	rozcvička s Jany Landl pred štartom (hlavné pódium)
-	otvorenie štartového koridoru
14:47	<b>predstavenie vodičiek</b> na 10km trati
14:50	predstavenie ambasádoriek podujatia
14:52	slávnostné príhovory
14:56	štátna hymna Slovenskej republiky
15:00	<b>Štart 10 km behu</b> – nad 60 minút
16:30	<b>Štart 10 km behu</b> – do 60 minút
17:30	<b>vyhlásenie výsledkov</b> 10 km behu
17:00	predstavenie lokality „dm šport zóny 2024“
-	záver podujatia





**DNA ERA TEST**  
k poisteniu Vital



## ZRIADTE SI POISTENIE V REKORDNOM ČASE

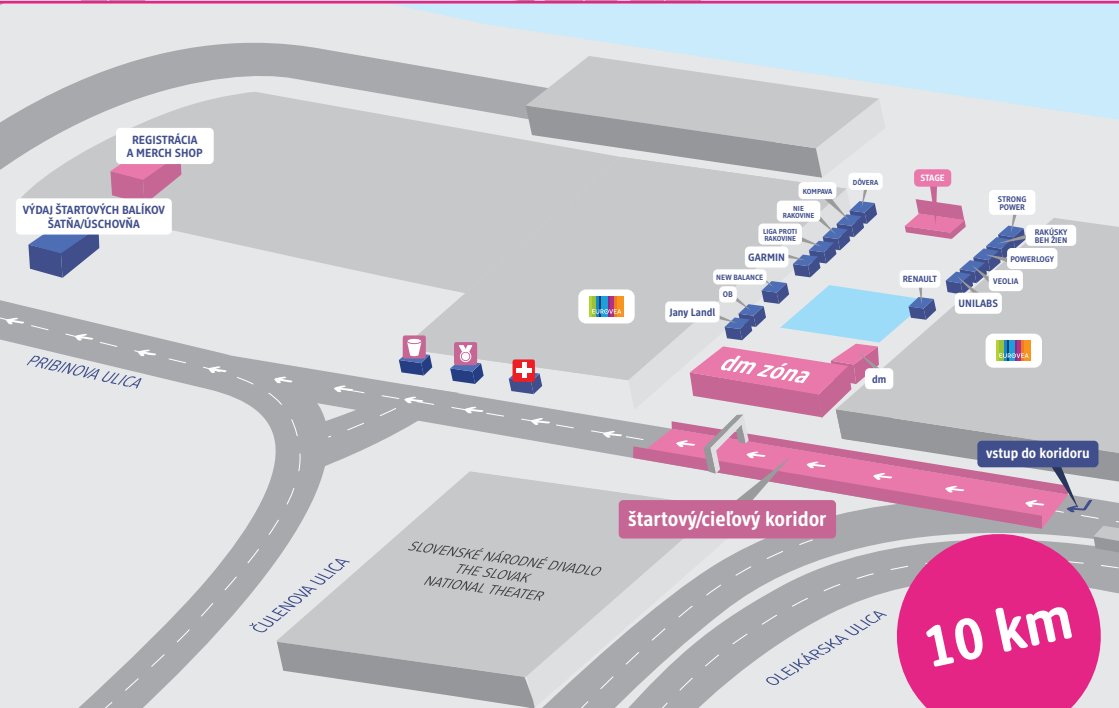
Životné poistenie si uzatvoríte online  
z pohodlia domova už za 10 minút.

**ŽIVOTNÉ POISTENIE VITAL  
S ONLINE ZRIADENÍM**





# TECHNICKÁ MAPA PODUJATIA



# 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:

**„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 35. ročník Austrian Women's Run®, ktorého zakladateľkou je Ilse Dippmann, ambasádorka 12. 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.


# 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 CO<sub>2</sub> 104 – 106 g/km. Uvedené spotreby paliva a emisie CO<sub>2</sub> sú zamerané metódikou 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







# 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 Prášiľová, 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 Šindleryová, 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 Mozolaniová, 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 Mozolaniová, 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 Dobóczyiová, 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 Komariňanská, 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. Polačiková 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 Gejdošová, 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

# Dodáme teplo a elektrinu bez prekážok

veoliaenergia.sk



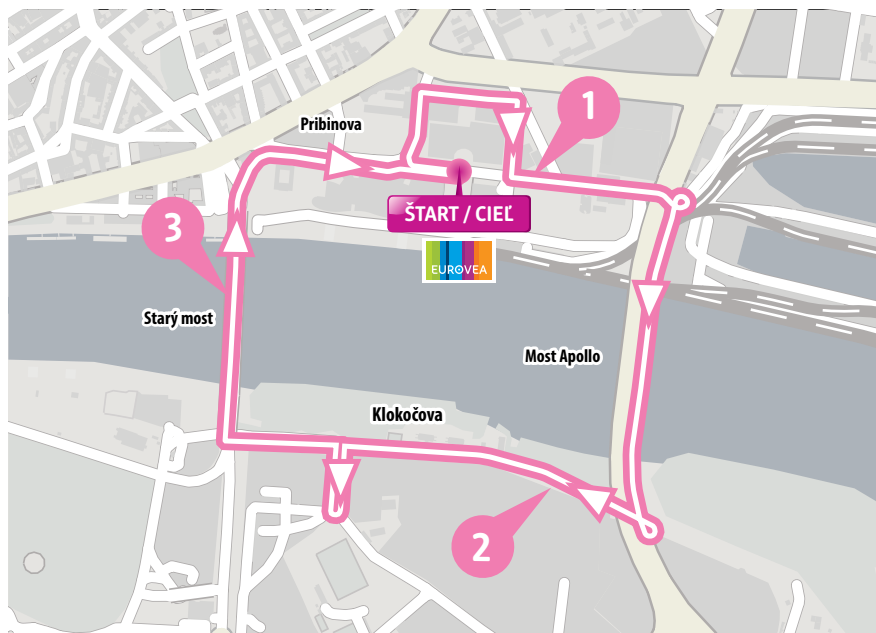
## ĎAKUJEME, ŽE ŠPORTUJETE



BEŽKYNE SÚ  
ZDRAVŠIE,  
ŠTASTNEJŠIE  
A SPOKOJNEJŠIE.  
PRETO VÁS  
PODPORUJEME  
UŽ 10 ROKOV.

 **DÔVERA**  
ZDRAVOTNÁ POISTOVŇA

**AKOBUK**





# FuelCell SuperComp Elite



# Ambasádorky 12. ročníka podujatia

Mottom tohtoročného dm ženského behu je „**My ženy o seba dbáme**“.  
Ambasádoriek podujatia sme sa spýtali, ako o seba dbajú, aby sa udržiavali  
v psychickej aj fyzickej pohode.



**Petra Pukalovičová**

**Spoluzakladateľka ženskej bežeckej komunity SheRuns.**

„Ženy majú prirodzenú schopnosť dávať a starať sa o druhých, no často pri tom zabúdajú na seba. Najmä ako matky odsúvame vlastné potreby na vedľajšiu koľaj. Verím, že skutočne šťastný a vyrovnaný život prichádza vtedy, keď sa o seba staráme – fyzicky aj duševne.“

Beh je pre mňa viac než len pohyb – je to čas pre mňa, pre moje myšlienky a pocit slobody. Starostlivosť o seba je kľúčom k vyváženému a spokojnému životu. Dm ženský beh je skvelou príležitosťou nielen na spoločný pohyb, ale aj na pripomenutie, aké dôležité je nájsť si čas pre seba.“



**Ilse Dippmann (Rakúsko)**

**Zakladateľka Rakúskeho behu žien.**

„Je dôležité venovať pozornosť jedna druhej a motivovať sa navzájom! Preto sú ASICS Rakúsky beh žien a dm ženský beh viac než len športové podujatia. Sú o vzájomnej podpore, inšpirácii a vytváraní povedomia o tom, že ženy sú schopné dosiahnuť veľké veci.“

Ženské behy dali tisíckam žien príležitosť prekonať svoje limity a objaviť svoju vlastnú silu. Motto „My ženy o seba dbáme“ nie je len výzvou k starostlivosti o seba, ale aj výzvou k vzájomnej podpore a solidarite.“



# Laboratórne vyšetrenia nielen z krvi

pre samoplatcov  
bez výmenného lístka od lekára



[sk.unilabs.online](https://sk.unilabs.online)



**Soňa Hrabec Kotulková** (Česká republika)

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

„Dbať o seba pre mňa znamená starať sa o svoje zdravie, kondíciu, ale aj psychiku. Preto športujem a behám. Vďaka tomu sa cítim skvele, mám lepšiu postavu a kondíciu než kedykoľvek predtým a beh ma tiež učí pracovať so svojimi myšlienkami. Nie je nad to, byť vnútorne v pohode.

K športu pre mňa patrí aj vyzeráť pekne a starať sa o seba aj zvonka. A nie, nie je to povrchné. Keď totiž dobre vyzerám, cítim sa sebavedomejšie, a to sa odrazí aj na mojom športovom výkone.“



**Žofia Naňová**

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

„Čas, ktorý venujeme sebe, sa nám skôr či neskôr tisíckrát vráti. Ja, ako človek, ktorý každý deň zaražujem telo tréningom, musím dbať aj o starostlivosť oň. V každodennom kolotoči povinností však prídu dni, kedy ma premôže lenivosť, či únava a na regeneráciu alebo strečing ani nepomyslím, no a keď sa takéto dni nakopia, je zarobené na problém.

Preto, ženy, počúvajte svoje telo a dbajte o seba aby sme mohli tento svet robiť svojim úsmevom a spokojnosťou krajší.“



**Zuzana Gejdošová**

**Aktuálna majsterka Slovenska v polmaratóne.**

„Každá z nás sa o seba stará inak. Pre mňa je šport dôležitým pilierom starostlivosti. Úzko súvisí s krásou, ale má omnoho hlbšiu hodnotu. Učí nás spoznávať vlastné telo a vážiť si ho. Vďaka behu som zdravá, silná a vytrvalá. Poskytuje mi čas na seba a na vnútorné rozhovory.

Možno majú ľudia zafixované športovkyne ako chlapčenské typy, ale nie je to tak. Sme ženské, pekne oblečené, môžeme byť nalíčené a plné energie. Najkrajšia žena je tá, ktorá je šťastná a spokojná sama so sebou. A to sme v cieľi všetky.”



### **Jeanette Fresser**

#### **Bývalá Miss Universe, bežkyňa a vodička na bežeckých podujatiach.**

„My ženy nie sme len vonkajšia schránka, na ktorú sa síce väčšina pozerá a vidí ako prvé, no dôležité je to, čo z nás vyžaruje. Starostlivosť o seba, duševná pohoda, sebaláska, vzájomná podpora a inšpirácia. To sú veci, ktoré nám pomáhajú k tomu, aby sme viac žiarili a cítili sa dobre a sebedomo.”

V behu som našla pocit oslobodenia hlavy, absolútneho relaxu, ale taktiež pocit veľkej driny. Komplex všetkého, čo pre seba potrebujem. Beh mi dodáva energiu, ktorú mi nič iné nevie vynahradiť.

Starat' sa o seba psychicky aj fyzicky vytvára nerozlučný celok a preto na seba nezabúdajme po každej stránke.”



### **Lucia Krajčovič**

#### **Bývalá profesionálna zápasníčka v thajskom boxe a MMA.**

„Každá žena sa cíti dobre pri inej činnosti, v inom oblečení, pri inej hudbe. Ja preferujem šport v pohodlnom oblečení s minimom makeupu a s dobrou hudbou v slúchadlách.

Popri profi športe som sa naučila, že dbať musím aj o svoje vnútro. A tak som k tréningom a behu pridala aj pravidelné meditácie a soundhealing. Stávalo sa mi totiž, že som išla na “autopilota”, zabúdala som oddychovať a vnímať malé okamihy.

Takže z mojej skúsenosti mám odkaz pre všetky ženy: Nezabúdajte relaxovať a dbajte o svoje telo aj dušu.”





TRÉNUJTE BRILANTNE

forerunner.garmin.sk

SÉRIA FORERUNNER  
S JASNÝM AMOLED DISPLEJOM

GARMIN®



SHERATON  
Bratislava Hotel

## Sheraton Bratislava Hotel

Oficiálny hotel  
dm ženského behu 2024

Spojte účasť na dm ženskom behu 2024 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.





**Monika Valúchová**

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

„Sme zvodné, sme viditeľné a spolu sme silnejšie. Chceme sa udržiavať vo forme a v kondícii. Hoci sme matky, manželky či pracujúce ženy, dokážeme oveľa viac. Spája nás beh, náš nástroj boja proti predsudkom. Vďaka nemu sme dobre naladené, večne mladé a krásne.

Chceme vyzerateľ počas behu dobre? To je v poriadku. Mnohé rady nakupujeme. Kúpme si teda bežecké veci, ktoré sa nám páčia a v ktorých sa cítime pri behu dobre. Teším sa, keď sa stretne na trati a vzájomne si zažehláme: „Nech sa darí!“



**Petra Allinová**

### **Šťastná vyliečená onkologická pacientka milujúca beh**

„Nejde o to, koľkokrát som na dne, ale koľkokrát sa od toho dna odrazím. Verte, že pri slovách “tá hrčka je zhubná, máte rakovinu” spadnete na dno a rozbijete si “držku” ako nikdy v živote.

Rozhodla som sa môj život od základov zmeniť. Začala som sa venovať hlavne telu, jóge pre kludnú myseľ, skúsila som Nordic walking. Ale beh je pre mňa to naj, pre telo aj spokojnú dušu.

Som vďačná za rakovinu, beriem ju ako najväčšiu učiteľku. Bez nej by som nebola tým, kým som dnes. Naučila ma, ako ľúbiť svoj život každý deň viac a viac. Teším sa z dôležitých maličkostí. Nič nie je samozrejmé, preto každý deň vnímam ako krásne dobrodružstvo, v ktorom si tvorím svoje šťastie.”





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



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



# Letná príprava so SHERuns

**Leto so SHERuns prinieslo výnimočné tréningové obdobie - nielen pre Bratislavčanky - ktoré sa už tradične počas celého leta pochtivo pripravovali pod vedením skúsených tréneriek a trénerov. Vďaka spolupráci s GARMIN mali možnosť zapojiť sa do letnej prípravy dievčatá a ženy z celého Slovenska.**

Bežecká príprava so SHERuns už tradične prebiehala počas celého leta, kedy sa do prípravy opäť zapojilo viac ako 120 dievčat a žien. Na dm ženský beh sa pripravovali v piatich tréningových skupinách - od začiatočnic, ktoré sa s behom len zoznamujú, až po rýchle bežkyne, ktoré pravidelne lámu svoje osobné rekordy.

„SHERuns znamená komunitu, ktorá podporuje a motivuje. Tento rok sme to zažili na vlastnej koži, keď sme nielen trénovali, ale aj vytvárali nové priateľstvá a delili sa o naše bežecké ciele a úspechy,“ hovorí Michaela Janigová, spoluzakladateľka SHERuns.

Tento rok SHERunsky vylepšili svoj systém tréningov a namiesto jedného tréningu týždenne ponúkli tréningy dvakrát do týždňa. „Naše bežkyne tak mali viac príležitostí na zlepšenie svojich schopností, budovanie kondície a posilnenie komunity, ktorá sa každým tréningom stáva silnejšou.“

SHERunsky počas leta rozšírili svoje aktivity aj mimo Bratislavy - vďaka spolupráci so značkou GARMIN sa im podarilo osloviť ženy a dievčatá z celého Slovenska. Počas celého leta prebiehala kampaň #whysheruns, kde SHERuns cez sociálne siete zdieľali príbehy svojich členiek o tom, prečo behajú. Tieto príbehy boli inšpiráciou nielen pre členky SHERuns, ale aj pre širokú bežeckú verejnosť.





„Cez túto kampaň sa k nám pripojilo množstvo ďalších žien, ktoré s nami zdieľali svoje dôvody, prečo behajú,“ hovorí Petra Pukalovičová, spoluzakladateľka SHERuns. Počas leta mohli ženy a dievčatá, ktoré sa zapojili do kampane #whysheruns, vyhrať atraktívne ceny od Garminu, vrátane bežeckých hodín, merchandisingu a štartovného na dm ženský beh.

Celá kampaň vyvrcholí počas dm ženského behu – v spoločnej GARMIN a SHERuns ženskej zóne, kde bude prebiehať zaujímavý program a opäť bude možnosť vyhrať zaujímavé ceny.





25€

35€



12€



8€



# EUROVEA FASHION FORWARD

---

**16. – 18. 10. 2024**

---

Predaj lístkov **ticketportal**



# Vodičky na 4 km a 10 km

Meno Priezvisko	Tempo
<b>4 km</b>	
Ivana Záškarová	4:30
Renata Klamová	4:30
Valéria Pírová	5:00
Lenka Stopjaková	5:00
Oľga Biľanská	5:00
Ildiko Muzslayová	5:30
Martina Gajdošová	5:30
Monika Hurbanová	6:00
Lea Majerčáková	6:00
Mirka Blahušiaková	6:30
Kristína Kováčiková	6:30

Meno Priezvisko	Tempo
<b>10 km</b>	
Ivana Záškarová	4:30
Lenka Stopjaková	4:30
Valéria Pírová	5:00
Monika Hurbanová	5:00
Ivana Kováčová	5:30
Oľga Biľanská	5:30
Jana Kompasová	5:30
Kristína Kováčiková	6:00
Soňa Zajíčková	6:00
Lina Sekerková	6:00
Miriama Blahušiaková	6:30
Ildiko Muzslayová	6:30

# Organizačný team



## **Riaditeľ podujatia**

Peter Pukalovič

## **Technický riaditeľ**

Jozef Pukalovič

## **Športový riaditeľ**

Tomáš Willwéber

## **Športový koordinátor**

Dag Bělák, Oliver Libič,  
Nathan Pukalovič

## **Media a komunikácia**

Petra Pukalovičová,  
Bronislava Chrappa,  
Gabriel Bogdányi

## **Produkcia**

Zdeno Kozlík, Tomáš  
Molnár, René Kondvár

## **Koordinátor zdravotnej služby**

Jaroslav Sabol

## **Event set-up**

Nikolas Filípek,  
Viktor Kurdi,  
Peter Pukalovič ml.

## **Registrácia**

Zuzana Kubová,  
Radka Suchá

## **VIPs, dobrovoľníci, ceremony**

Jana Baginová,  
Monika Tažarová,  
Lenka Malíková,  
Kristína Dirnbergerová

## **Grafika**

Martin Klementis,  
Michal Rentka

## **Časomiera a výsledkový servis**

Dušan Richter,  
Norbert Švec

## **Dopravné značenie**

Matúš Kováč



# Ďakujeme partnerom

