

EVENT GUIDE

RUNCZECH

ALL RUNNERS
ARE BEAUTIFUL



1/2MARATON
PRAHA
1. 4. 2023

CZ



THEY
LOVE ME
HERE



ÚVODNÍ SLOVO



Carlo Capalbo

Milí běžci, milé běžkyně, přátelé sportu,

Letos jsme chtěli vyjádřit náš respekt vůči všem běžcům kampaní They Love Me Here, kterou chceme všem jasně sdělit, že Praha a celá Česká republika je běžcům nakloněná a bude o ně skvěle postaráno.

Sezónu v ČR začínáme 1/2Maratonem Praha – nádherným závodem v srdci historické Prahy, který je i letos součástí běžecké série SuperHalfs. Těším se, že se potkáme na startu.

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL.

Carlo Capalbo
prezident organizačního výboru RunCzech



Bohuslav Svoboda

Vážené běžkyně, vážení běžci,

předně bych rád vyjádřil obdiv vůči všem, kteří se tohoto půlmaratonu účastní. A v neposlední řadě těm, pro které se právě tento závod stal inspirací a cílem. Protože běh je vyjádřením svobody. Můžete běhat v „profil“ vybavení, anebo jen v tričku, kraťasech a obyčejných teniskách. Jak kdo chce. Ale vždy je to o radosti z pohybu. A běhání je jedním z nejušlechtilějších způsobů, jak tuto radost naplňovat. Přeji všem rychlý běh a hezký zážitek!

Bohuslav Svoboda
primátor hl.m. Prahy

oficiální
kolekce
běžeckých
trik adidas



pánské běžecké triko
RUN IT TEE

dámské běžecké triko
OWN THE RUN TEE

799 Kč

Nabídka platí v prodejních SPORTSIMO ČR a e-shopu od 16.3. do 1.4.2023 nebo do vyprodání zásob



ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

NAŠE NOVÁ IDENTITA. JEDINEČNOST. TO, ČÍM JSME TAK VÝJIMEČNÍ.

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL nás změnilo. Není to jen série závodů. Není to jen značka. Stali jsme se totiž definicí tohoto sportu, stali jsme se šampionem běhu. Stali jsme se hlasem, který promluvil k miliónům běžců na celém světě. Záleží nám na nich. Vážíme si jejich odvahy nasadit si běžecké boty, překonat se, sáhnout si na dno. To je pro nás definice vítězství a úspěchu. Začít. Vytrvat. Účastnit se. Něco pro sebe udělat. Vyhecovat se. Užít si to.

Běh je radost. O to tady přece jde. Každý, kdo chce být součástí tohoto krásného sportu - mladý, starý, vysoký, malý, rychlý, nebo pomalý - je vítán.

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL je náš běžecký svět, do kterého je KAŽDÝ člověk zván, svět plný sportu, zábavy a přátelství.

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL je symbol všech běžců bez rozdílu. Nezáleží, kým jsme, co děláme, nebo který běh zrovna běžíme. Běžíme.

[OBSAH]

...PRO TY CO BĚŽÍ 1/2MARATON PRAHA. A KDO NEBĚŽÍ, AŽ PŘIJDE FANDIT!

- 2 ÚVODNÍ SLOVO
- 3 ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL
- 5 KVALITA
- 6-7 UŽITEČNÉ INFO
- 8 RUNNING EXPO
- 9 RUNCZECH PACEMAKERS
- 10 PRO BĚŽCE
- 11 PULSE.TV
- 12 RUNCZECH APP
- 13 SVĚTLUŠKA
- 14 ELITNÍ ATLETI
- 15 MAPA TECHNICKÉHO ZÁZEMÍ
- 16 1/2MARATON MAPA
- 18 DOPRAVNÍ INFO
- 21 VĚRNOSTNÍ PROGRAM
- 22 DOBROVOLNÍCI
- 23 JUNIORSKÝ MARATON
- 24 EUROHEROES & MATTONI FREERUN
- 27 RUNNING MALL
- 28 RUNCZECH RACING
- 29 DM RODINNÁ MÍLE
- 31 TIPY OD EVY V. N.

[KVALITA]



Sezóna 2023 ve velkém stylu

RunCzech si udržel mimořádně vysoký standard a zařadil se na první místo mezi organizacemi s největším počtem závodů oceněných známkami od World Athletics.

Všechny závody RunCzech (kromě Mattoni Liberec Nature Run a Unicredit Pražské Štafety) mají známku kvality WA Label Road Race nebo WA Elite Label Road Race. Týká se to pražských i regionálních závodů a oceněn byl také půlmaraton v italské Neapoli.



RUNCZECH STORE

ACHIEVE YOUR GOALS WITH A STYLE.

WWW.RUNCZECHSTORE.COM

RUNCZECH | ALL RUNNERS
ARE BEAUTIFUL

[UŽITEČNÉ INFO]

I/2MARATON PRAHA 1. 4. 2023

11 500

BĚŽCŮ

REKORDY ZÁVODU

ATSEDU TSEGAY ETH 58:47 2012
JOYCILINE JEPKOSGEI KEN 1:04:52 2017

23.

ROČNÍK

ČESKÉ REKORDY ZÁVODU

JIŘÍ HOMOLÁČ 1:03:23 2017
EVA VRABCOVÁ NÝVLTOVÁ 1:11:01 2018

10:00

START
NÁMĚSTÍ
JANA PALACHA

SVĚTOVÉ REKORDY

JAKOB KIPLIMO UGA 57:31 2021
LETESENBET GIDEY ETH 1:02:52 2021

21,0975

KM

ČESKÉ NÁRODNÍ REKORDY

JAN PEŠAVA 1:01:31 KOŠICE 1997
MOIRA STEWARTOVÁ 1:10:14 ISTANBUL 2022

3 H

LIMIT

PROGRAM

ČTVRTEK 30. BŘEZNA

RUNNING EXPO 12:00 – 20:00
Výstaviště Holešovice, Pavilon E

PÁTEK 31. BŘEZNA

Předzávodní tisková konference 11:00 – 12:00
Hilton Prague

RUNNING EXPO 10:00 – 20:00
Výstaviště Holešovice, Pavilon E

Předzávodní výběh 17:30
Výstaviště Holešovice, Pavilon E, RunCzech stánek

SOBOTA 1. DUBNA

RUNNING EXPO 7:00 – 8:00
Výstaviště Holešovice, Pavilon E

Zahájení programu na Náměstí Jana Palacha 9:00

START ZÁVODU 10:00

Očekávaný doběh prvního muže 10:58 – 11:01

Očekávaný doběh první ženy 11:05 – 11:07

Vyhlášení vítězů 11:15 – 11:40

Pozávodní tisková konference 11:50

Pozávodní párty 13:30
Výstaviště Holešovice, Pavilon E

RUNNING EXPO

30. 3. - 1. 4. 2023

Výstaviště Holešovice, Křížkovy Pavilony – Pavilon E

Otevírací doba

Čtvrtek, 30. 3.: 12:00 – 20:00

Pátek, 31. 3.: 10:00 – 20:00

Sobota, 1. 4.: 7:00 – 8:00

Po čtyřech letech jsme zpět na Výstavišti Holešovice! Vaše první kroky povedou právě tady pro startovní číslo. Těšit se můžete i na novinky v oblasti běžeckého vybavení a doplňků, zdravé stravy, prevence i regenerace a čeká vás i pestrý doprovodný program.

JAK K NÁM DOSTANETE?

Městskou hromadnou dopravou:

Nejbližší stanice metra je na lince C, Nádraží Holešovice. Odtud můžete jet tramvají číslo 6 a 12 na zastávku Výstaviště Holešovice. Nebo můžete dojít pěšky, potrvá vám to cca 12 minut.

Autem:

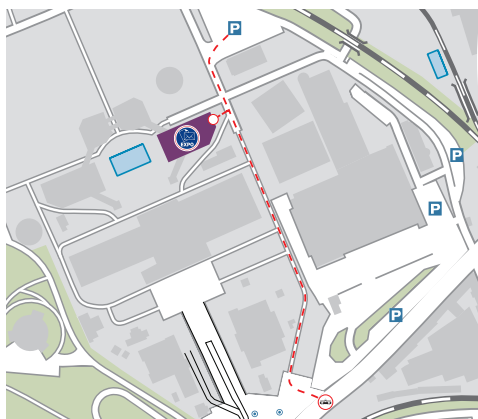
Nejbližší parkoviště najdete hned na Výstavišti. Jedná se o placené parkoviště.

JAK SE DOSTAT NA START?

Pokud si budete vyzvedávat startovní číslo v sobotu ráno, doporučujeme se přepravit na start závodu metrem a předejít tak případným vylukám a uzavírkám. Nejbližší stanice metra startu je na lince A, Staroměstská.

CO S SEBOU?

Abychom vám mohli vydat startovní balíček, připravte si doklad s fotografií a své přiřazené startovní číslo – v aplikaci, v e-mailu nebo třeba napsané na papírku. Svě číslo zjistíte také ve svém Runners ID profilu na www.runczech.com.



RUNCZECH PACEMAKERS



KREJČÍK MILAN

1:24

RADA HONZA

1:24



KNESPL VOJTA

1:30

SEIDL HONZA

1:30

STUHLÝ PAVEL

1:30 – 1:40



FIX JIŘÍ

1:40

MAREČEK HONZA

1:40



KAČER CTIBOR

1:45

ZANOZINA KATKA

1:45



BEDNÁŘ RÍŠA

1:50

HORÁČEK MILAN

1:50



KOBLICOVÁ LUCIE

2:00

MCALORUM HELENA

2:00

NOSILOVÁ ANNA

2:00

LINDNER TOMÁŠ

2:00



KODR KAREL

2:10

MARTANOVÁ ŠTĚPÁNKA

2:10

KRÁTKÝ JARDA

2:10



BROŽÁNI PAVLÍNA

2:30

NOVIKOVÁ DARINA

2:30

KAŠTIL JOSEF

BN

Naše skvělá partu vodičů, která vás perfektně vyhecuje a provede závodem.

Jirka Fix, RunCzech Pacemakers:

Moc se těšíme na tu správnou závodní atmosféru a jsme sami zvědaví, jaké počasí nás čeká. Už víme, že si pro vás RunCzech připravil spoustu novinek, ze kterých budete nadšení. Jednou z nich je, že na dvou časech poběží vodiči s kamerou a budou tedy moci zprostředkovat závod všem doma, u monitorů. Fandí vám rodiče, babička nebo kamarádi? Můžou být na závodě prostřednictvím on-line přenosu s vámi!

Čeká na vás stabilní tým vodičů, který vás provede závodem v časech od 1:24 do 2:30.



Download it for free.
www.cd.cz/mujvlak



Můj vlak

The 'My Train' app makes travelling easier

České dráhy
Národní dopravce

PRO BĚŽCE

- Sprchy** Sprchy budou pro všechny běžce k dispozici v ulici Na Rejdišti.
- Masáže** Pokud chcete po závodě relaxovat, masáže najdete v ulici Břehová.
- Úschovna:** Do úschovny si můžete odložit svůj batoh. Dobrovolníci vám jej uloží na věšák dle startovního čísla.
- Šatny:** K dispozici budou dámské i pánské šatny ve stanech s lavičkami. Na závod tak můžete přijít v civilu a převléci se pohodlně až zde.
- Toalety:** Mobilní WC zajišťuje firma Johnny Servis. Nezapomeňte si před závodem odskočit.
- Rytí na medaile:** Po závodě vám právě v technickém zázemí vyryjeme cílový čas na medailli. Pokud nemáte službu objednanou, můžete platit i v hotovosti přímo na místě.
- Medaile:** Každý běžec dostane v cíli medailli. Pro letošní sezonu se můžete těšit na netradiční tvar s dominantou města na trase.
- Cílové fotografie:** Můžete si objednat na adrese www.marathonphotos.live. K dispozici budou přibližně tři dny po závodě.
- Diplom:** Vzpomínat na svůj výkon můžete díky diplomu, který vám bude doručen emailem s výsledky.
- Tričko:** Každý běžec si může zakoupit oficiální tričko závodu značky adidas a letos jako novinku speciální adidas bundu.
- After party:** Jako odměnu za odvedenou dřinu jsme pro vás připravili pozávodní party. Každý běžec dostane něco na zub a pivo na osvěžení. Atmosféru doplní také DJ.

10

Odbavení bez obav rychle a pohodlně



www.prg.aero/private-check-in-service

Letiště
Praha

PULSE.TV

PULSE

Ve spolupráci s jihoafrickou společností Pulse TV přinášíme inovativní novinku, která představí běžcům a všem divákům nový rozměr sledování běžeckých závodů v reálném čase i kdykoliv po závodě.

Divák je režisérem svého vlastního sportovní přenosu a má jedinečnou možnost přepínat mezi celou řadou kamer, a tím vybrat ten nejlepší možný záběr, který v daný moment hledá.

Vše funguje na základě mobilní aplikace, eliminuje se tak potřeba drahých vysílacích systémů nebo velkých televizních kamer. Do budoucna bude navíc možné obohatit přenos záběry od fanoušků. Pulse.tv navíc dokáže zobrazovat data o výkonech jednotlivých

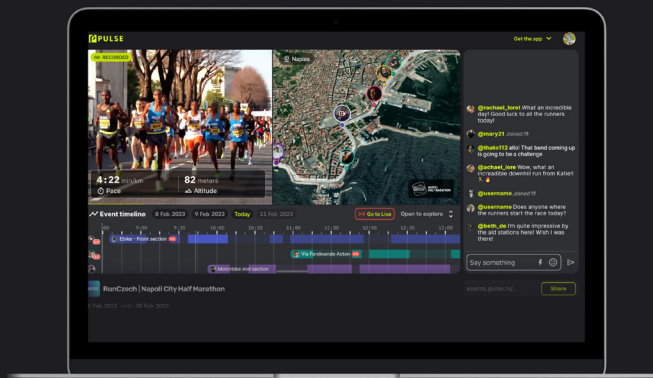
sportovců, divák tak zjistí například informace o tempu, a v reálném čase o tom může diskutovat s ostatními.

Chcete být přímo na startovní čáře, sledovat výkon profesionálních atletů, být uvnitř dění společně s vodiči na konkrétní čas, či si užívat záběry ze stacionárních kamer rozmístěných po trati? To vše a mnohem více nabízí aplikace Pulse a personalizované webové stránky každého závodu.

Aby bylo streamování ještě více dostupné, nabízí RunCzech stream všech závodů i přímo ve své mobilní aplikaci společně s Livetrackingem jednotlivých běžců na trati.

Livestream

- kompletní pokrytí závodu od startu až po finish a mnohem více
- živé sledování kamer na trati
- interaktivní mapa závodu s veškerými údaji jako tempo, rychlost a nadmořská výška
- možnost zpětného přehrávání kdykoliv po závodě
- výběr toho nejlepšího záběru v daný moment



**PULSE.TV is a
streaming platform
built for sport.**

[RUNCZECH APP]

Chceme se stále zlepšovat a nabízet novinky a nejnovější technologie. Proto jsme pracovali na nové aplikaci, která zlepší komfort účastníků našich závodů.

Tato platforma nám umožní převést maximální možný objem informací do online prostředí a tím redukovat počet tištěných materiálů.

Běžci na jednom místě získají všechny potřebné informace o závodě, doprovodný program i balíček výhod od partnerů a mnoho dalších novinek.

Funkce:

Livetracking

Živý přenos ze závodu

Push notifikace

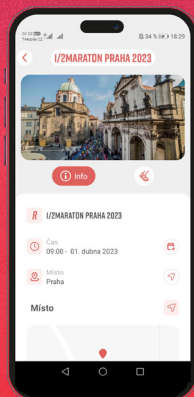
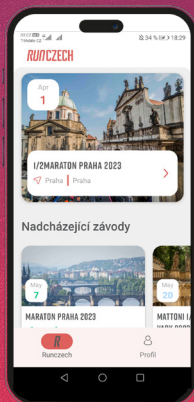
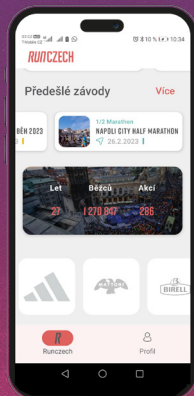
Nový grafický design

Partneři RunCzech

Mattoni FreeRun

RunCzech world

Virtuální balíček výhod



[SVĚTLUŠKA]

Světluška je hlavním charitativním partnerem 1/2Maratonu Praha. Díky spolupráci s touto a dalšími organizacemi přibývá běžců, kteří nejen běží s RunCzech, ale také podporují dobrou věc.

Světluška je dlouhodobý projekt Nadačního fondu Českého rozhlasu, který pomáhá těžce zrakově postiženým. Už od roku 2003 se ve Světlušce snaží, aby nevidomí a slabozrací mohli směřovat k nezávislosti a kvalitnímu, důstojnému životu

dle vlastní volby. Finanční podporu rozdělují nevidomým a slabozrakým jednotlivcům bez ohledu na věk, lidem, kteří o zrakově postižené pečují, nebo organizacím, které následně mohou realizovat své projekty zaměřené například na vzdělávání, vytváření pracovních míst, rozvoj sportu zrakově postižených, vývoj nových technologií nebo průvodcovské a asistenční služby. Ročně podpoří více než 300 jednotlivců přímou finanční pomocí a na 80 organizací po celém Česku.



**POBĚŽTE PRO DOBRU VĚC
S HLAVNÍM CHARITATIVNÍM PARTNEREM.**



13



100

Jediné sportovní rádio

V digitální síti DAB+,
mobilní aplikaci mujRozhlas
nebo na internetu

dab+
Více rádia

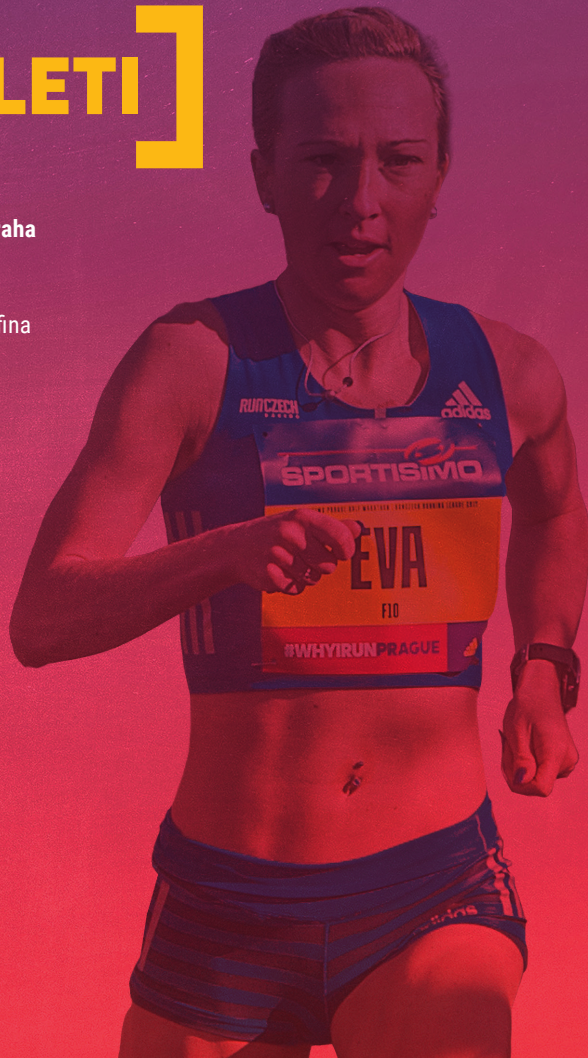
#poslouchesport | radiozurnalsport.cz

ELITNÍ ATLETI

Běžecké hvězdy se chystají na 1/2Maraton Praha

Obsazení 1/2Maratonu Praha naznačuje útok na rekord závodu. Na start u pražského Rudolfinu se postaví ty největší běžecké hvězdy z České republiky i ze zahraničí.

Startovní listinu a informace o atletech najdete zde:



AJETO

LASVIT EDITIONS

Official trophy

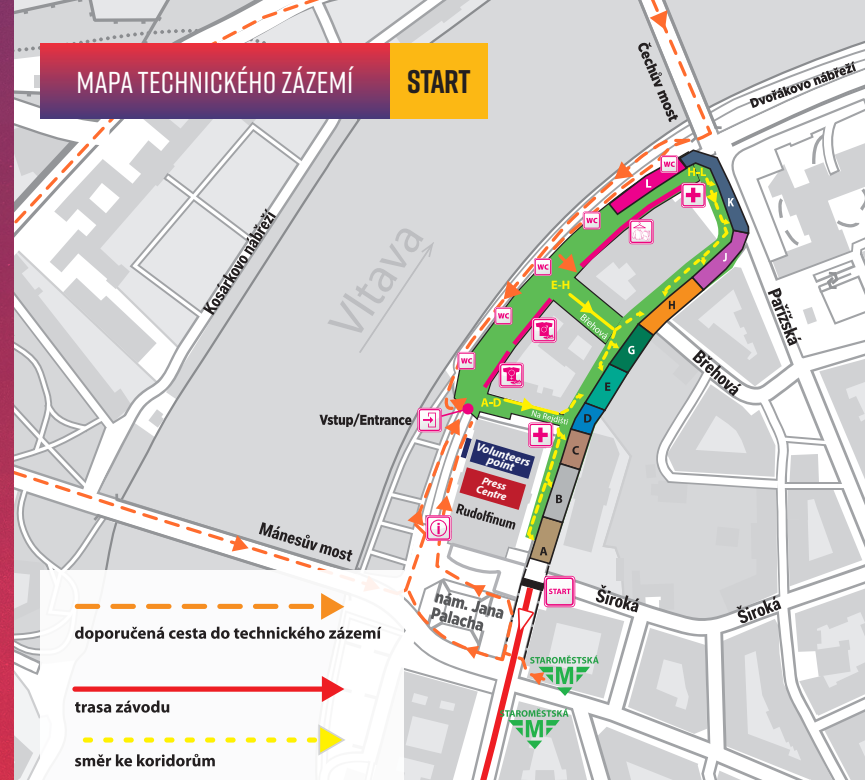
RUNCZECH

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL



MAPA TECHNICKÉHO ZÁZEMÍ

START



doporučená cesta do technického zázemí

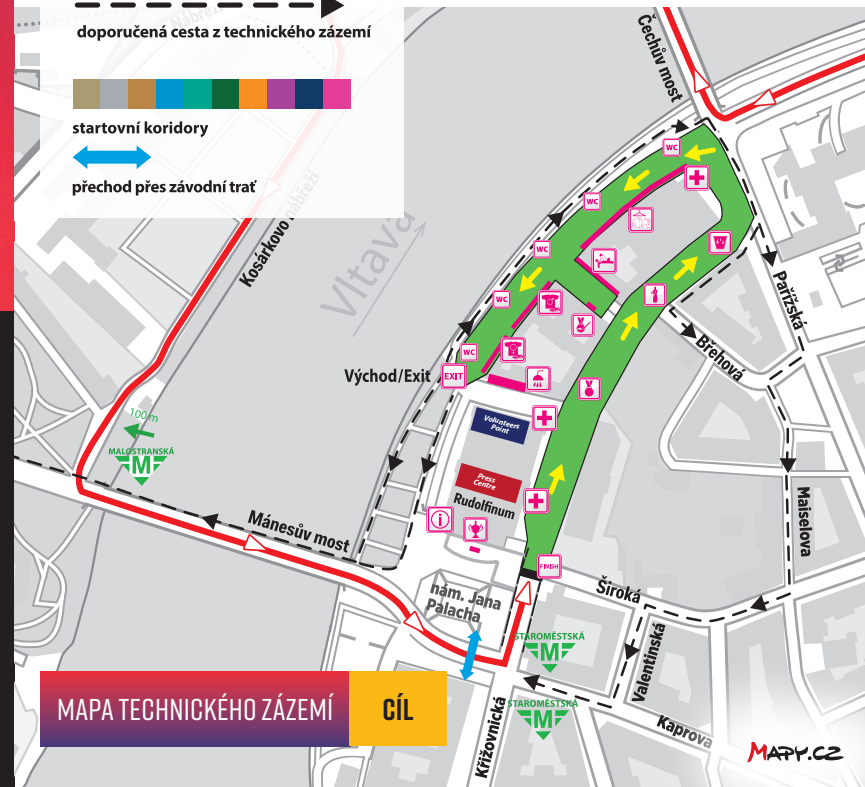
trasa závodu

směr ke koridorům

doporučená cesta z technického zázemí

startovní koridory

přechod přes závodní trat



MAPA TECHNICKÉHO ZÁZEMÍ

CÍL

START START

FINISH CÍL

VCHOD - TECHNICKÉ ZÁZEMÍ

VÝCHOD Z TECHNICKÉHO ZÁZEMÍ

ÚSCHOVNA ZAVAZADEL

MEDAILE

ŠATNA

GATORADE, OVOCE

VODA MATTONI

VYHLÁŠENÍ VÍTĚZŮ

VYRÝVÁNÍ NA MEDAILE

PRVNÍ POMOC

ZTRÁTY & NÁLEZY

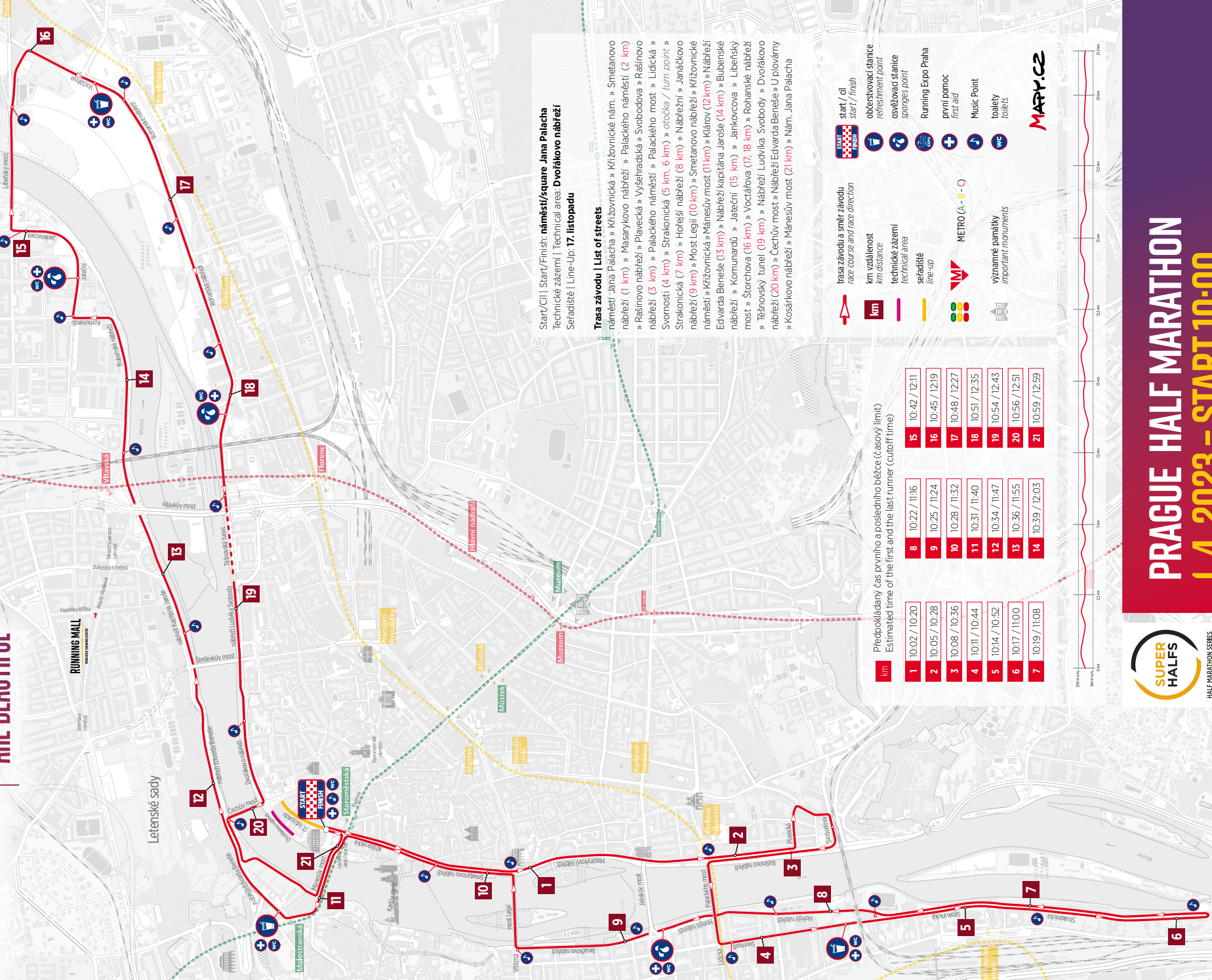
TOALETY

SPRCHA

MASÁŽE



Running Mall
running mall



Start/CII Start/Finish náměstí/square Jana Palacha
Technické zázemí | Technical area: **Dvořákovo nábrží**
Seradiště | Line-Up: **17. listopadu**

Trasa závodu | List of streets

náměstí Jana Palacha » Křižovnická » Křižovnické nám. » Smetanovo nábrží (1 km) » Masarykovo nábrží » Palackého náměstí (2 km) » Rašínovo nábrží » Playevcká » Vyšehradská » Svobodova » Rašínovo nábrží (3 km) » Palackého náměstí » Palackého most » Lidická » Svornosti (4 km) » Strakonická (5 km, 6 km) » očka / turn point » Strakonická (7 km) » Hořejší nábrží (8 km) » Nábrežní » Janáčkovo nábrží (9 km) » Most Legii (10 km) » Smetanovo nábrží » Křižovnické náměstí » Křižovnická » Měnesův most (11 km) » Klárov (12 km) » Nábreží Edvarda Beneše (13 km) » Nábreží kapitána Jaroše (14 km) » Bubenská nábrží » Komunardů » Jateční (15 km) » Jankovcova » Libeňský most » Storchova (16 km) » Votčáčkova (17, 18 km) » Rohanské nábrží » Tešnovský tunel (19 km) » Nábreží Ludvíka Svobody » Dvořákovo nábrží (20 km) » Cechuův most » Nábreží Edvarda Beneše » U plošárny » Kosákovo nábrží » Měnesův most (21 km) » Nám. Jana Palacha

- start / dí start / finish
- občerstvovací stanice refreshment point
- osvěžovač stanice sponges point
- první pomoc first aid
- Music Point
- toalety toilets
- trasa závodu a směr závodu race course and race direction
- km vzdálenost km distance
- technické zázemí technical area
- seradiště line-up
- METRO (A - B - C)
- významné památky important monuments

Předpokládaný čas prvního a posledního běžce (časový limit)
Estimated time of the first and the last runner (cutoff time)

km	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	10:02 / 10:20	10:05 / 10:28	10:08 / 10:36	10:11 / 10:44	10:14 / 10:52	10:17 / 11:00	10:19 / 11:08	10:22 / 11:16	10:25 / 11:24	10:28 / 11:32	10:31 / 11:40	10:34 / 11:47	10:36 / 11:55	10:39 / 12:03	10:42 / 12:11	10:45 / 12:19	10:48 / 12:27	10:51 / 12:35	10:54 / 12:43	10:56 / 12:51	10:59 / 12:59



PRAGUE HALF MARATHON

1. 4. 2023 - START 10:00

1/2 MARATON PRAHA



DOPRAVNÍ INFO

V sobotu 1. dubna se zaplní ulice Prahy běžci z celého světa, aby si nejen zasoutěžili, ale aby se také proběhli překrásným městem. Každým rokem slyšíme ze strany běžců a diváků komentáře, jakým je Praha okouzlujícím městem a s jakou oblibou se sem rádi vracejí jako běžci i jako turisté. Víme, že den závodu pro vás není jen sváteční událostí, ale jsou to také dopravní omezení. Vážíme si vaší tolerance a předem vám za ni děkujeme. Od 9:30 do 13:00 budou postupně po trase závodu uzavírány ulice a křižovatky. Otevření uzavírek bude v co nejkratším čase. Ulice 17. listopadu bude uzavřena již od půlnoci cca do 16:00. Více informací na www.runczech.com.

NEVÍTE SI RADY S OBJÍZDNOU TRASOU?

Stáhněte si aplikaci WAZE, která má o všech uzavírkách v den závodu přehled a povede Vás po nejméně frekventované trase, aby Vaše zdržení bylo co nejkratší. Více informací o aplikaci na www.waze.com/cs nebo na Google Play a App Store.

BEZPLATNÁ

DOPRAVNĚ-INFORMAČNÍ LINKA

Od pondělí 27. 3. do pátku 31. 3. (vždy od 9:00 do 18:00 hod) je vám k dispozici bezplatná dopravně-informační linka: 800 165 102

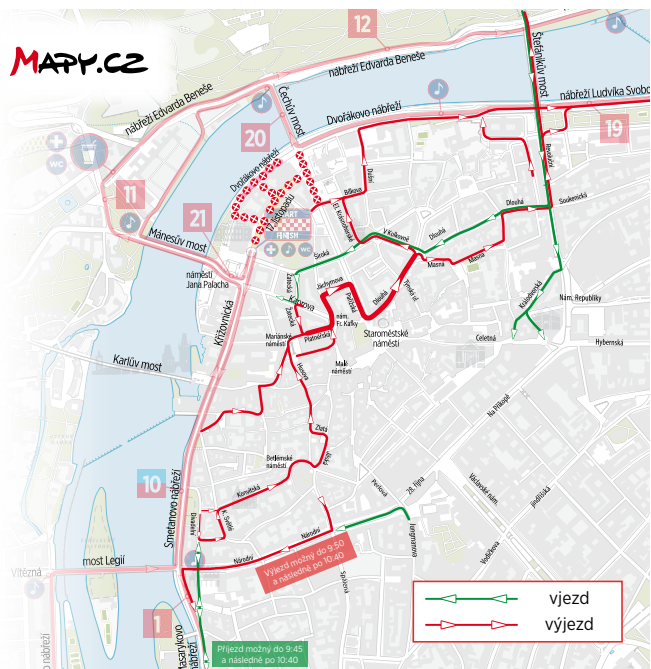
 800 165 102

27. 3. – 31. 3. 2023 | 9:00 – 18:00

1. 4. 2023 | 8:00 – 14:00

 800 100 991

1. 4. 2023 | 8:00 – 14:00



SUPERHALFS 2023

HALF MARATHON SERIES



 edp Lisboa
Meia Maratona

 PRAGUE
HALF MARATHON

 COPENHAGEN
HALF MARATHON

 CARDIFF HALF
MARATHON CARDIFF

 VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO
ZURICH



LISBON
12 MARCH

PRAGUE
1 APRIL

COPENHAGEN
17 SEPTEMBER

CARDIFF
1 OCTOBER

VALENCIA
22 OCTOBER



Be part of the
World Championships
mass race over 21km, 5km,
1 mile or Kid's Festival.

INFO AND REGISTRATION WWW.RIGA23.ORG



WORLD ATHLETICS
ROAD RUNNING
CHAMPIONSHIPS
RIGA 23

30 SEP – 1 OCT 2023



UNICREDIT PRAŽSKÁ ŠTAFETA

27. - 28. 6. 2023

Párty, aktivní pohyb, piknik a červnový podvečer s přáteli a rodinou.

To a mnohem více je UniCredit Pražská štafeta! Přijďte si užít 6. ročník štafetového závodu, který se koná v pražské Stromovce.



20



UniCredit Bank, partner všech běžců.

www.unicreditbank.cz/runczech

 UniCredit Bank

VĚRNOSTNÍ PROGRAM

RunCzech Kings & Queens

RunCzech Kings & Queens patří mezi naše nejváženější běžecké závody a jsou pro nás velkou motivací a inspirací do dalších let. Jsou to všechny běžkyňe a běžci, kteří od roku 1997 dokončili a dokončí minimálně 6x Maraton Praha.

RunCzech Stars

Běžci RunCzech Stars si velmi vážíme. Jsou to běžci, kteří s námi v jedné sezóně uběhli všechny naše závody v plné délce. RunCzech Stars se mohou těšit na konec sezony, kdy je čeká slavnostní galavečer, kde proběhne vyhlášení RunCzech Stars a představení RunCzech Kings & Queens.

2022 – 115 RunCzech Stars



21

Děláme spolehlivé IT služby již 23 let

správa IT – datové centrum – vývoj software


IDC
SOFTWAREHOUSE

www.idc.cz

DOBROVOLNÍCI

Počet na 1/2Maratonu: 1060

Na všech závodech RunCzech potkáte nepostradatelné pomocníky s dobrým srdcem. V zázemí, na trase, na občerstvovacích stanicích, ve startu i v cíli a všude tam, kde jsou potřeba. Pomáhají běžčům nabrat druhý dech a hlídají bezpečnost a plynulost závodu. RunCzech dobrovolníci pomáhají zabezpečit chod závodů a jsou jejich důležitou součástí. Bez dobrovolníků by žádný závod nebyl.

1. PROSTOR STARTU A CÍLE

2. TRASA ZÁVODU

3. OBČERSTVOVACÍ STANICE

4. VLAJKONOŠI

5. INFODOBROVOLNÍK

6. GUEST ZÓNA

7. CHAPERON

8. ÚSCHOVNA

9. PRESS CENTRUM



JUNIORSKÝ MARATON

Od svého vzniku v roce 1997 je JMC největší běžeckou akcí zaměřenou na studenty a jejich učitele. Cíl je jasný. Juniorský Maraton je tu proto, aby motivoval teenagery a mladé dospělé ke zdravému životnímu stylu a zažehnul v nich vášeň pro běh a sport jako takový. Vrcholem JMC je jednoznačně finále konané v rámci Prague International Marathon. Studenti mohou zažít elektrizující atmosféru kvalitní mezinárodní akce, a běžet společně s profesionálními sportovci světové třídy. Projekt každoročně přivítá tisíce studentů.

4. 4. 2023 PARDUBICE

19. 4. 2023 OLOMOUC

5. 4. 2023 HRADEC KRÁLOVÉ

20. 4. 2023 ZLÍN

11. 4. 2023 KARLOVY VARY

21. 4. 2023 OSTRAVA

12. 4. 2023 JIHLAVA

25. 4. 2023 PRAHA

13. 4. 2023 ÚSTÍ NAD LABEM

25. 4. 2023 STŘEDOČESKÝ KRAJ

14. 4. 2023 PLZEŇ

26. 4. 2023 LIBEREC

18. 4. 2023 BRNO

27. 4. 2023 ČESKÉ BUDĚJOVICE

THEY LOVE ME HERE

25. JUNIORSKÝ MARATON
ACTIVE LIFE, HAPPY MIND



RUNCZECH | ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

JMC



EUROHEROES

EUROHEROES
BY RUNCZECH

Evropa bývala plná běžeckých idolů. Emil Zátopek, Paula Radcliffe, Stefano Baldini... A bude jich plná opět. Objevit nové hvězdy vytrvaleckých závodů si dal za cíl právě projekt EuroHeroes.

EuroHeroes představil RunCzech v roce 2018 ve spolupráci s Evropskou atletickou asociací a cílem je najít, podpořit a rozvíjet talenty evropské atletiky. V letošní sezoně se do série závodů EuroHeroes znovu zařadily půlmaratony, které jsou oceněny známkou Světové atletiky – Mattoni 1/2Maraton Karlovy Vary, Mattoni 1/2Maraton České Budějovice, Mattoni 1/2Maraton Olomouc a Mattoni 1/2Maraton Ústí nad Labem. Tyto akce přivítají v elitním poli pouze Evropany. EuroHeroes byl Evropskou atletikou zvolen jako nejlepší projekt roku 2019.



MATTONI
1/2MARATON
KARLOVY VARY
20. 5. 2023

MATTONI
1/2MARATON
ČESKÉ BUDĚJOVICE
3. 6. 2023

MATTONI
1/2MARATON
OLOMOUC
17. 6. 2023

MATTONI
1/2MARATON
ÚSTÍ NAD LABEM
16. 9. 2023

generalicceska.cz

JSME HRDÝM PARTNEREM
RUNCZECH

**SPRÁVNÝ PARTNER
JE VŽDY PO
VAŠEM BOKU**

S NÁMI V TOM NEJSTE SAMI

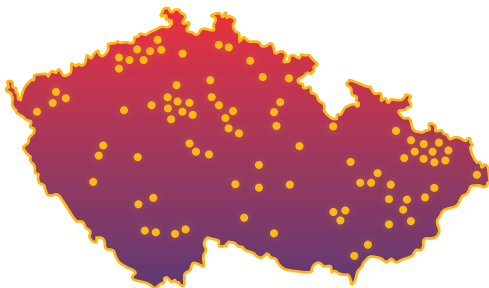
 **GENERALI
ČESKÁ POJIŠŤOVNA**

MATTONI FREERUN

Běhat kdykoliv, jakkoliv a přitom na trati certifikované Českým atletickým svazem? Jde to na více než devadesát pětakilometrových trasích po celé České republice, na čtyřicítce z nich navíc i s koučem. Vše je zdarma, stačí nazout běžecké boty, vybrat si trať a pak už jen běžet.

Proč běhat s Mattoni FreeRun?

- Výběhy a mapy v mobilní aplikaci RunCzech
- Bezpečné trasy pro každého
- Výběhy s FreeRun kouči
- Více než devadesát tras po celé České republice
- Oficiální trasy certifikované Českým atletickým svazem
- Běžecké události na FreeRun trasách
- Speciální FreeRun eventy
- Vše zdarma



MATTONI
FREERUN.

 @freerun.mattoni

 @mattoni.freerun

Taky často jedeš na výkon?

Ať už při sportu, v práci nebo i ve vztahu? Právě velká očekávání nás často brzdí dělat to, co máme opravdu rádi. Překonej své limity a vyběhni, ať už máš špatnej den, pomalejší tempo, bolí to nebo zrovna nemáš konkrétní cíl. Nenech se brzdit hlavou. Běhání je jen o tobě.

Jaký limity překonáš na 1/2 Maraton Praha 2023?

Jsme adidas Runners Prague a žijeme heslem IMPOSSIBLE IS NOTHING, protože všechno je možné a pomocí běhu máme sílu měnit životy a překonávat sami sebe. Přijď trénovat s námi. Pořádáme zdarma výběhy, speciální eventy, zaměřujeme se i na funkční trénink, jógu, workshopy.

Stačí se přihlásit přes aplikaci ADIDAS RUNNING.

Těšíme se na tebe.

 **RUNCZECH**



impossible is nothing

THEY LOVE ME HERE

PRAGUE INTERNATIONAL MARATHON 7. 5. 2023

MARATHON - 42,195 KM

2RUN - 21 KM + 21 KM ŠTAFETA

PRAGUE
PRAGUE
PRAGUE



RunCzech

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL



RUNNING MALL

Running Mall je běžecké a tréninkové centrum, které poskytuje kompletní podporu běžcům při jejich tréninku. Místo, kde můžete trénovat, učit se, zlepšovat se, užívat si a relaxovat. RunCzech spojuje aktivní lidi všech národností a profesí a nabízí prostor, kde se zároveň snoubí wellness & networking. Running Mall je místo pro každého - trenéři se o vás postarají od samého začátku, dokud nedosáhnete svých cílů a nenastavíte si nové! Running Mall se nachází přímo uprostřed mezi parky Stromovka a Letenské sady, kde se obvykle běhá. Na běh se můžete vybavit v RunCzech Store kvalitními specializovanými běžeckými produkty adidas.

Energy at Work: V RunCzech rádi motivujeme k aktivitě. Na základě toho jsme se rozhodli poskytnout program s názvem "Energy at Work", v rámci kterého vytváříme speciální tréninky s našimi trenéry v jakékoliv firmě, aby byli zaměstnanci spokojeni a fit!

33 468 BĚŽČŮ

9 RŮZNÝCH TRÉNINKOVÝCH LEKCÍ

8 CERTIFIKOVANÝCH TRÉNÉRŮ

6 SPECIÁLNÍCH WORKSHOPŮ

10 TEMATICKÝCH VÝBĚHŮ

RUNNING MALL

RunCzech BĚŽECKÉ CENTRUM

deník.cz fandí sportu!

15% sleva
PRÁVĚ TEĎ



LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

[RUNCZECH RACING]

[DM RODINNÁ MÍLE]



Mladí nadějní sportovci různých národností reprezentují RunCzech Racing Team na nejprestižnějších závodech světa.

Chceme propojovat elitní a hobby běžce, pořádat workshopy, navštěvovat školy, organizovat setkání s elitními běžci v našem běžeckém centru a při předzávodních bězích.

Celkové úspěchy:

- 8 SVĚTOVÝCH REKORDŮ
- 3 OLYMPIONICI
- 2 NEJLEPŠÍ SVĚTOVÉ ČASY
- 82 VÍTĚZSTVÍ NA PŘEDNÍCH SVĚTOVÝCH ZÁVODECH

Letos jsme tým posílili nadějnými atlety z Česka.

Cíle

- ▶ Vytvořit tým mladých závodníků, kteří budou spolupracovat a posouvat svoje hranice.
- ▶ Pozvednout úroveň českého vytrvaleckého běhu.
- ▶ Podpořit mladé talentované závodníky.
- ▶ Vytvořit podmínky pro závodníky tak, aby dosáhli minimálně na evropskou vytrvaleckou elitu.
- ▶ Inspirovat a motivovat děti i dospělé.

Čeští Atleti:

Jiří Homoláč / Patrik Vebr / Damian Vích / Martin Zajíc / Julia-Anna Lily Bell



RUNCZECH
RACING

Po velmi úspěšné sérii dm rodinným běhů, přichází čas na změnu a tou je dm rodinná míle. Běh na více než 3 km byl pro některé běžce limitující, buď fyzicky, nebo psychicky. Koncept běhů na 1 míli vzbuzuje zájem nejen kvůli své nestandardní a příjemnější vzdálenosti. Ale především umožňuje udržet celé běžecké pole více pohromadě a umocňuje tím kolektivní zážitek z běhu.

NOVÉ kategorie a řazení běžců do koridorů:

- Děti bez rodičů (8 – 14 let)
- Rodina a dospělí (0 – 99 let)
- Prarodiče a vnoučata (0 – 99 let)
- Procházka (0 – 99 let)

Město	Datum
ÚSTÍ NAD LABEM	16. 9. 2023
LIBEREC	30. 9. 2023
KARLOVY VARY	20. 5. 2023
PRAHA	6. 5. 2023
OLMOUC	17. 6. 2023
ČESKÉ BUDĚJOVICE	3. 6. 2023

HLAVNÍ CHARITATIVNÍ PARTNER



Od roku 2015 pomáhají dětem z dětských domovů. Pod svými křídly zatím mají 13 domovů, se kterými spolupracují. Děti pravidelně navštěvují v jejich „domovech“, pomáhají jim se školní přípravou a věnují se jim individuálně. Také pořádají volnočasové aktivity, letní tábory a vzdělávací akce.

Společnost dm drogerie markt s.r.o. věnuje na projekt Dobré víly dětem 10 Kč za každého účastníka dm rodinné míle.

Forbes Premium

Jak vylepšit něco, co je skvělé?



Předplatte na www.forbes.cz

Dosažením svého cíle plníte sny ostatním

Stáhněte si aplikaci EPP Pomáhej pohybem a získávejte body za každou svou aktivitu.

Ty potom můžete věnovat vámi vybranému projektu a Nadace ČEZ je proměnit na finanční podporu.



SKUPINA ČEZ

pomahejpohybem.cz



[TIPY OD EVY]

Tipy před půlmaratonem Evy Vrabcové Nývltové

Co je důležité a na co nezapomenout?

Tréninky

V pátek před závodem je vhodné jít na krátký trénink, zaměřit se na rozcvičení, do tréninku dát 3 kratší úseky závodním tempem (trvání úseku max 3 min a pauza také 3 min), po tréninku vypít regenerační nápoj a protáhnout se. Trénink lepší absolvovat ráno. Odpoledne si odpočinout a navečer se protáhnout. V sobotu ráno před závodem doporučuji krátkou procházku před snídaní a lehké protažení. Cca hodinu před startem se běžte alespon na 1 km proběhnout, rozcvičte se a zařadte atletickou abecedu.

Spánek

Pokuste se kvalitně vyspat hlavně v noci ze čtvrtka na pátek. Večer před spaním se vyvarujte používání elektroniky, 1,5 hod před spaním si můžete dát teplou sprchu. Naplánujte si spánek, abyste spali 6-8 hod. Zdřímnout si pak můžete ještě v pátek po obědě. Noc z pátku na sobotu už tak důležitá není. Dá se předpokládat, že se budete budít, nebo nebudete moci dospát. Přesto 6 hod spánku je naprosté minimum.

Jídlo

Pokud jste milovníci masa, poslední "steak" si dopřejte nejpozději ve čtvrtek večer, ať má tělo dostatek času velkou porci bílkovin strávit. V pátek už zařazujte lehce stravitelná jídla a omezte i vlákninu. V jídle by měly převyšovat sacharidy, hlavně komplexní, ale můžete si dopřát i nějakou pochutinu (nejlépe odpolední svačina). Oběd i večeře by měla být složena z 2/3 nenadýmavou přílohou (těstoviny, rýže) a 1/3 kvalitní bílkoviny s minimem tuků (nejlépe drůbeží maso, nebo bílá ryba). K tomu může být trocha zeleniny a ovoce. Ale pozor na nadýmavou zeleninu (brokolice, kapusta, a pod.), pro někoho mohou být problematická i jablka. Nejlepší volbou je banán. Ráno před závodem by jídlo mělo být lehce stravitelné, dodá vám dostatek energie a nebude vám těžko. Mně nejvíce vyhovovalo bílé pečivo s máslem a marmeládou, croissanty nebo lívance. Před závodem pijte iontový nápoj, ale nepřehánějte to s tekutinami ať pak nemusíte při závodě hledat WC.

Co zabalit s sebou?

Nejlépe si připravit vše potřebné již večer před závodem ať už se ráno nemusíte stresovat, zda máte všechno. Nezapomente zabalit: startovní číslo, závodní boty, gely na občerstvení. Na závod si oblečte to, co vám vyhovuje. Zejména, aby Vás nic neškrtilo a cítili jste se komfortně. Dejte pozor na ponožky, zejména ty si vyzměte vyzkoušené. Co se týká bot, pokud máte přesně vyzkoušený jeden model, klidně můžete vzít nové, ale doporučuji alespon jeden trénink před závodem vyzkoušet a rozšlápnout.

Co po závodě?

Po doběhnutí nezapomeňte vypít regenerační nápoj, nebo sníst banán a doplnit tak zásoby glykogenu. Urychlíte tím regeneraci. Dvě hodiny po závodě si dejte kvalitní oběd, složený víceméně stejně jako den před závodem. Odpoledne po závodě (nebo večer) doporučuji alespon krátkou procházku (ideálně krátký výklus) a kdo má možnost, tak masáž je skvělou volbou. Minimálně v den závodu se vyvarujte alkoholu!!!!

CT sport Plus



Žijte s námi ještě více sportem!

Aktuální streamy naleznete na www.ctsport.cz/plus

KALENDÁŘ 2023

RUNCZECH

ALL RUNNERS
ARE BEAUTIFUL



**NAPOLI CITY
HALF MARATHON**
26. 2. 2023



**UNICREDIT
PRAŽSKÁ ŠTAFETA**
4 x 5 KM
27. - 28. 6. 2023



**1/2MARATON
PRAHA**
1. 4. 2023



**BIRELL
BĚH NA 10 KM**
2. 9. 2023



**PRAGUE
INTERNATIONAL
MARATHON**
7. 5. 2023



**adidas
BĚH PRO ŽENY**
5 KM
2. 9. 2023



**MATTONI
1/2MARATON
KARLOVY VARY**
20. 5. 2023



**MATTONI
1/2MARATON
ÚSTÍ NAD LABEM**
16. 9. 2023



**MATTONI
1/2MARATON
ČESKÉ BUDĚJOVICE**
3. 6. 2023



**MATTONI
LIBEREC NATURE RUN**
12 KM | 22 KM
30. 9. 2023



**MATTONI
1/2MARATON
OLOMOUC**
17. 6. 2023



**SORRENTO POSITANO
PANORAMICA 27 KM
ULTRAMARATHON 54 KM**
3. 12. 2023