

Chill out in exciting
Danube city

Running city



MILÍ ŠPORTOVÍ PRIATELIA, V RUKÁCH DRŽÍTE BEŽECKÚ BROŽÚRKU, KTORÁ VÁM POSKYTNE INFORMÁCIE O NOVOVZNIKNUTÝCH OZNAČENÝCH BEŽECKÝCH TRATIACH V BRATISLAVE.

DEAR SPORT FRIENDS, YOU ARE HOLDING IN YOUR HANDS A RUNNING BROCHURE WHICH OFFERS YOU INFORMATION ABOUT THE NEW MARKED RUNNING TRACKS IN BRATISLAVA.

LIEBE SPORTFREUNDE, SIE HALTEN IN IHREN HÄNDEN EINE BROSCHÜRE FÜR LÄUFER, DIE IHNEN INFORMATIONEN ÜBER DIE NEUEN MARKIERTEN STRECKEN IN BRATISLAVA GEWÄHRT.

🇸🇰 Rozcvičenie zahreje celý organizmus, prekrví všetky svalové skupiny, zvýši pružnosť svalov a šliach, uvoľní kĺbové puzdrá, upraví dýchanie, podporí činnosť vnútorných orgánov a vhodne naštartuje organizmus k nasledujúcej namáhavej telesnej činnosti.

🇬🇧 A warm-up before the run is so important that they both always build one inseparable unit. It heats the whole body, congests all muscles, increases the elasticity of muscles and tendons, relaxes joints, corrects your breathing, supports the function of internal organs and prepares the whole organism for the following hard body work.

🇩🇪 Das Einturnen erwärmt den ganzen Körper, durchblutet alle Muskelpartien, erhöht die Elastizität von Muskeln und Sehnen, reguliert das Atmen, lockert die Gelenkhülsen, unterstützt die Funktion von inneren Organen und stimuliert den Organismus für die folgende anstrengende Körpertätigkeit.

ROZCVIČKA PRED BEHOM WARM UP BEFORE THE RUN EINTURNEN VOR DEM LAUF

- 

1. 🇸🇰 stoj s prednožením jednej končatiny, mierny predklon

🇬🇧 stand with one leg forward – slightly bend forward

🇩🇪 Stand, ein Bein nach vorne – leichte Rumpfbeuge
- 

2. 🇸🇰 pokľak na jednej nohe - druhá je vystretá

🇬🇧 kneel down on one leg – the second one is stretched out

🇩🇪 Knien auf einem Bein – das zweite ist ausgestreckt
- 

3. 🇸🇰 vykročenie dopredu - zadná končatina je mierne pokrčená v kolene

🇬🇧 step out – the back leg is slightly bend in the knee

🇩🇪 Austreten nach Vorne – das hintere Bein ist leicht im Knie leicht gebogen
- 

4. 🇸🇰 stoj na jednej nohe - druhú natahujeme pomocou uchopenia za priehlavok

🇬🇧 stand on one leg – the second one is stretched by grasping it in the instep

🇩🇪 Stand auf einem Bein – das zweite wird am Fußrücken gehalten und ausgestreckt
- 

5. 🇸🇰 stoj spojný s prekríženými chodidlami a úklonom trupu

🇬🇧 stand on both legs with crossed feet – torso bend aside

🇩🇪 Stand mit Beinen beieinander – die Füße gekreuzt, der Rumpf gebeugt
- 

6. 🇸🇰 stoj rozkročný s úklonom trupu

🇬🇧 straddle – torso bend aside

🇩🇪 Stand, Beine auseinander – der Rumpf gebeugt
- 

7. 🇸🇰 stoj na jednej nohe s úklonom trupu

🇬🇧 stand on one leg – torso bend forward

🇩🇪 Stand auf einem Bein – der Rumpf gebeugt
- 

8. 🇸🇰 unoženie do strany - špičky smerujú dopredu

🇬🇧 kneel down one leg sideways – toes direct forward

🇩🇪 Knien, ein Bein in die Seite ausgestreckt – die Fingerspitzen nach vorne

10
km

PROMENÁDNA

Stredne náročná trať pre rekreačných aj profesionálnych bežcov v celkovej dĺžke 10 000 metrov. Trať je prevažne rovinatá s minimálnym prevýšením 15 metrov pri výbehoch na lávku Mosta Lafranconi a lávku Mosta Apollo. Zmeny smeru trate sú označené informačnými šípkami a vzdialenosť označujú obojstranné kilometrovníky.

Dominantou mestskej časti trate je scenéria historického centra mesta a Bratislavského hradu, petržalská časť vedie cez Pečniansky les a popri Sade Janka Kráľa - najstaršom verejnom parku v strednej Európe.

PROMENADE

Mäßig anspruchsvolle Strecke für Hobby- sowie Profilaufers mit Gesamtlänge - 10 000 Meter. Die Strecke ist überwiegend flach mit 15m Überhöhungen auf den Brückentegen der Lafranconi und Apollo Brücke. Die Richtungsänderungen sind mit Richtungspfeilen und die

Entfernung mit beiderseitigen Kilometertafeln markiert. Die Dominante des Stadtteils der Strecke ist das historische Zentrum und die Burg, der Teil in Petržalka führt durch den Pečniansky Wald entlang des Janko Král Waldes – des ältesten öffentlichen Waldes in Mitteleuropa.

PROMENADE

This is a moderately difficult running track for hobby as well as for professional runners with total

length - 10 000 meters. The track is mostly flat with a minimum incline of 15 meters when running

up the footbridges of Lafranconi and Apollo bridges. Changes of direction along the track are indicated by arrows and running distance is marked by duplex kilometer boards. The dominant of the track leading

through the city are the historical center scenery and Bratislava Castle, whereas Petržalka part leads through Pečniansky forest and along Janko Král Orchard, which is the oldest public park in Central Europe.



2,04
km

VEĽKÝ DRAŽDIAK

🇸🇰 Ľahká krovová trať najmä pre rekreačných bežcov vedie okolo jazera a lesným terénom, bez výraznejšieho prevýšenia. Trať vedie prevažne po lesných chodníkoch a po asfaltovom cyklistickom chodníku.

Zmeny smeru trate sú označené informačnými šípkami a vzdialenosť označujú kilometrovníky. Okruh je vhodnou alternatívou pre šport v rámci sídliska.

BIG DRAŽDIAK LAKE

🇬🇧 This easy cross country track fits mostly hobby runners. It leads along the lake and forest terrain without any significant incline, mostly on forest and asphalt bicycle paths. Changes of direction

along the track are indicated by arrows and running distance is marked by duplex kilometer boards. The lap is an appropriate alternative for sport activities within a housing development.

DER GROSSE DRAŽDIAK SEE

🇩🇪 Die leichte Geländelaufstrecke eignet sich meistens für Hobbyläufer. Sie führt entlang des Sees und durch Waldterrain, ohne markante Überhöhung, überwiegend über Wald- und Asphaltfahrradpfaden. Die

Richtungsänderungen sind mit Richtungspfeilen und die Entfernung mit beiderseitigen Kilometertafeln markiert. Der Umkreis ist eine passende Alternative für Sporttreiben im Rahmen einer Siedlung.



4,13
km

VEĽKÝ A MALÝ DRAŽDIAK

🇸🇰 Ľahké krosové trate najmä pre rekreačných bežcov vedúce okolo jazier a lesným terénom, bez výraznejšieho prevýšenia. Trate vedú prevažne po lesných chodníkoch. Úsek okolo Veľkého Draždiaka vedie

po asfaltovom cyklistickom chodníku. Zmeny smeru trate sú označené informačnými šípkami a vzdialenosť označujú kilometrovníky. Okruhy sú vhodnou alternatívou pre šport v rámci sídliska.

BIG AND SMALL DRAŽDIAK LAKES

🇸🇰 These easy cross country tracks leading along the lakes and forest paths without any significant incline are fitting mostly hobby runners. The tracks lead mostly on forest paths. The section along Big Draždiak leads on asphalt bicycle

path. Changes of direction along the track are indicated by arrows and running distance is marked by duplex kilometer boards. Both laps are an appropriate alternative for sport activities within a housing development.

DER GROSSE UND KLEINE DRAŽDIAK SEE

🇸🇰 Die leichten Geländelaufstrecken eignen sich meistens für Hobbyläufer. Sie führen entlang der Seen und durch Waldterrain, ohne markante Überhöhung, überwiegend auf Waldpfaden. Der Streckenteil rund um den Großen Draždiak

See führt auf Asphaltfahrradpfad. Die Richtungsänderungen sind mit Richtungspfeilen und die Entfernung ist mit beiderseitigen Kilometertafeln markiert. Der Umkreis ist eine passende Alternative für Sporttreiben im Rahmen einer Siedlung.



1,6
km

SAD JANKA KRÁĽA

🇸🇰 Ľahká trať vedúca po
asfaltovom chodníku v najstaršom
verejnom parku v strednej Európe
- Sade Janka Kráľa, je vhodná
najmä pre začiatočníkov a na
intervalový tréning. Celý Sad Janka
Kráľa je pravidelne využívaný
športovcami počas celého roka a
slúži aj ako oddychová zóna pre
rodiny s deťmi. Pod korunami

historických stromov nájdete
ideálne podmienky na beh nielen
počas teplých letných mesiacov,
ale park vytvára príjemné
prostredie na šport počas celého
roka. Okrem samotného behu
je vhodným miestom aj na
doplňkové bežecké aktivity ako
strečing, bežecká abeceda alebo
posilňovacie cvičenia.

JANKO KRÁĽ ORCHARD

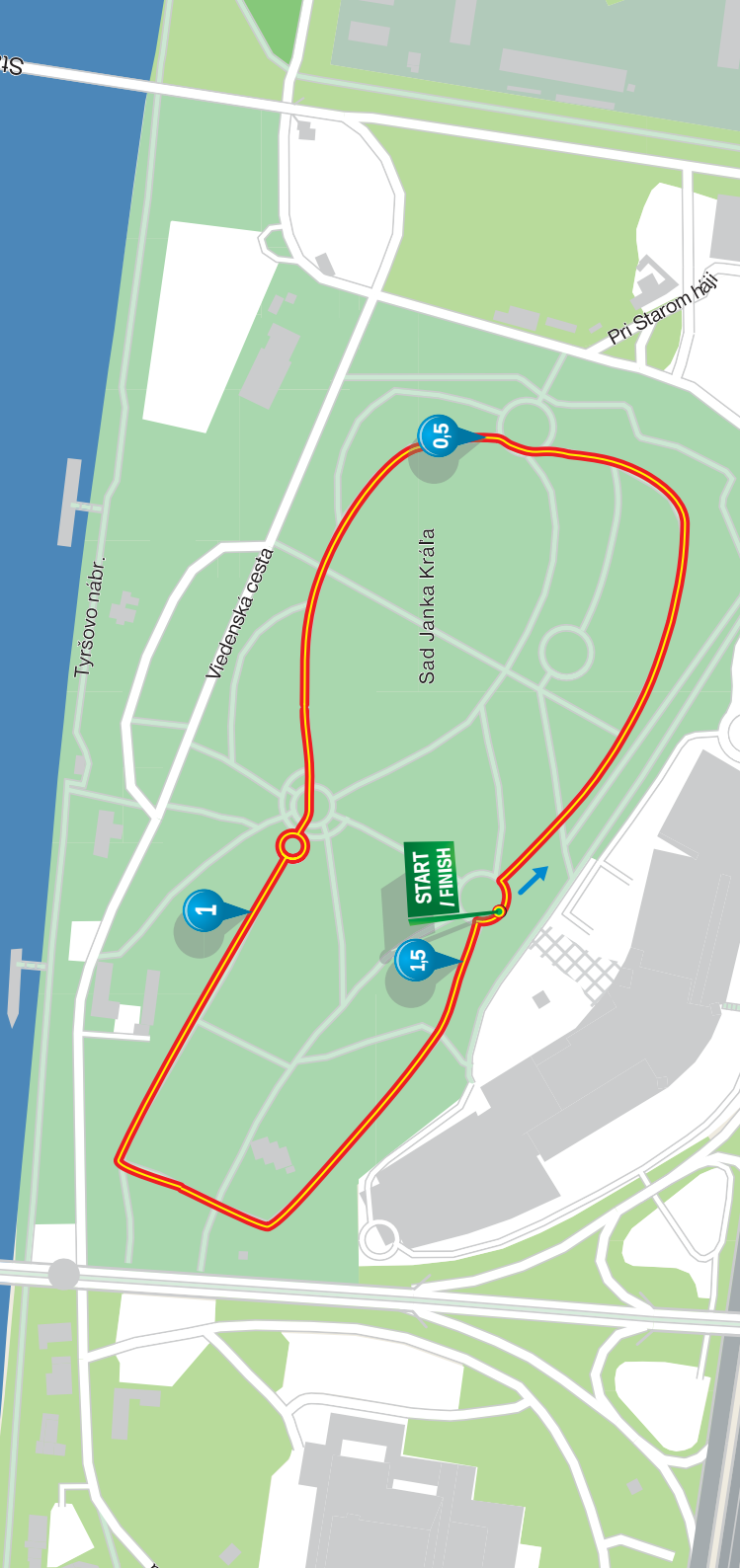
🇬🇧 This easy track leading on
asphalt path through the oldest
public park in Central Europe – the
Janko Král Orchard, is suitable for
beginners and for interval training.
The whole Janko Král Orchard
is regularly used by sportsmen
throughout the year and it is a
pleasant rest area for families with
children.

Under historical trees you can
find ideal conditions for running
not only during warm summer
months, the park offers also
nice surroundings for sports
throughout the year. Except
running it is suitable also for other
additional running activities such
as stretching, running alphabet or
any fitness exercises.

DER JANKO KRÁĽ GARTEN

🇩🇪 Die leichte Strecke die
auf dem Asphaltpfad des
ältesten öffentlichen Gartens
in Mitteleuropa – des Janko
Kráľ Gartens, eignet sich vor
allem für Anfänger und für den
Intervalltraining. Der ganze Janko
Kráľ Garten wird regelmäßig von
Sportlern während des gesamten
Jahrs genutzt und dient auch als
Erholungszone für Familien mit
Kindern.

Unter den Kronen der historischen
Bäume finden sie ideale
Bedingungen für den Lauf in
warmen Sommermonaten, aber
der Garten bietet angenehme
Bedingungen für Sport während
des ganzen Jahres. Außer für
Laufen eignet sich der Garten auch
für zusätzliche Laufaktivitäten
wie Stretching, Laufalphabet oder
Kraftübungen.



6
km

PAMIATKY MESTA BRATISLAVA

1. Slovenské národné múzeum
2. Dom U dobrého pastiera
3. Hrad
4. Kostol trinitárov
5. Michalská brána
6. Kostol a kláštor františkánov
7. Stará radnica
8. Primaciálny palác
9. Čumil
10. Academia Istropolitana
11. Katedrála Sv. Martina
12. Historická budova Slovenského národného divadla
13. Reduta
14. Univerzita J.A.Komenského
15. Nová budova Slovenského národného divadla

SEHENSWÜRDIGKEITEN IN BRATISLAVA

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 1. Slowakisches Nationalmuseum | 10. Academia Istropolitana |
| 2. Haus Zum guten Hirten | 11. Martinsdom |
| 3. Die Burg | 12. Slowakisches Nationaltheater |
| 4. Trinitatierkirche | Historisches Gebäude |
| 5. Michaelertor | 13. Konzerthaus Redoute |
| 6. Franziskaner Kirche und Kloster | 14. Comenius Universität |
| 7. Altes Rathaus | 15. Slowakischer Nationaltheater |
| 8. Primatialpalast | Neues Gebäude |
| 9. Der Gaffer | |

HISTORICAL MONUMENTS IN BRATISLAVA

1. Slovak National Museum
2. House of the „Good Shepherd“
3. Castle
4. Trinitarian church
5. St. Michael's gate

6. Franciscan church and monastery
7. Old Town Hall
8. Primate's palace
9. Rubberneck
10. Academia Istropolitana
11. St. Martin's Cathedral
12. Slovak National Theatre Historical Building
13. Concert Hall Reduta
14. Comenius University
15. Slovak National Theatre New Building



BEŽECKÉ PODUJATIA V ROKU 2014

RUNNING EVENTS IN 2014 LAUFVERANSTALTUNGEN IM 2014

Fa Zimné desiatky

1. II. 2014, 1. III. 2014

www.bratislavamarathon.com

🇸🇰 Súčasť zimnej prípravy bežcov, 10 km trať, štart a cieľ na námestí M.R. Štefánika v Eurovea, stretnutie bežcov v príjemnej a priateľskej atmosfére s teplým čajom a ovocným bufetom.

🇬🇧 Winter preparation for runners, 10 km track, start and finish on M.R. Štefánik square in Eurovea, meeting of runners in a pleasant and friendly atmosphere with hot tea and fruit buffet.

🇩🇪 Bestandteil von Wintervorbereitung der Läufer, 10 km Strecke, Start und Ziel auf dem M.R. Štefánik Platz in Eurovea Platz, Treffen von Läufern in gemütlicher und freundlicher Atmosphäre mit warmen Tee und Obstbuffet.

ČSOB Bratislava Marathon

4. IV - 6. IV. 2014

www.bratislavamarathon.com

🇸🇰 Veľký športový sviatok pre bežcov všetkých vekových a výkonnostných kategórií, 7 športových disciplín, 9 000 účastníkov z viac ako 50 krajín, bohatý sprievodný program, tisíce povzbudzujúcich fanúšikov popri trati.

🇬🇧 A big sport festival for runners of all age and performance categories, 7 sport disciplines, 9 000 participants from more than 50 countries, colorful accessory program, thousands cheering fans along the track.

🇩🇪 Ein großes Sportfest für Läufer aller Alters- und Leistungskategorien, 7 Sportdisziplinen, 9 000 Teilnehmer aus mehr als 50 Ländern, buntes Begleitungsprogram, tausende anfeuernde Fans entlang der Strecke.

Národný beh Devín - Bratislava

13. IV. 2014

www.devin-bratislava.eu

🇸🇰 Podujatie patrí medzi najstaršie atletické podujatia na Slovensku.

🇬🇧 This Event is one of the oldest in Slovakia.

🇩🇪 Diese Veranstaltung gehört zu den grössten in der Slowakei.

Volkswagen Slovakia Run and Fun

17. V - 18. V. 2014

www.bratislavamarathon.com

🇸🇰 Súťaž 3-členných štafetových družstiev, 4 alebo 8 km trať, možnosť zašportovať si pre rodiny, partie priateľov či kolegov z práce.

🇬🇧 A competition for 3-member relay teams, 4 or 8 km track, an occasion for families, friends or colleagues to do sport..

🇩🇪 Ein Wettbewerb von 3-Köpfigen Staffelteams, 4 oder 8 km Strecke, Möglichkeit für ganze Familien, Partien von Freunden oder Arbeitskollegen Sport zu treiben.

Telekom Night Run

13. IX. 2014

www.bratislavamarathon.com

🇸🇰 Kúzlo nočnej Bratislavy, viac ako 4 000 profesionálnych i amatérskych bežcov, 9 km trať vedúca ulicami večernej Bratislavy a cez tunel pod Hradom, pravé športové nadšenie spojené s neopakovateľnou, až euforickou atmosférou.

🇬🇧 The magic of Bratislava in night, more than 4 000 professional as well as hobby runners, 9 km track leading through the streets of evening Bratislava and through the tunnel under the Castle, pure sport enthusiasm connected with unrepeatable event euphoric atmosphere.

🇩🇪 Der Zauber von Bratislava bei Nacht, mehr als 4 000 professionelle sowie Amateurläufer, 9 km lange Strecke die durch die Straßen von abendlicher Bratislava und durch den Tunnel unter der Burg führt, echte sportliche Begeisterung verknüpft mit unvergesslicher, fast euphorischer Atmosphäre.

dm ženský beh

27. IX. 2014

www.bratislavamarathon.com

🇸🇰 Čisto ženské podujatie, 4 alebo 9km trať, bohatý celodenný program pre ženy, poradne, líčenie, vlasový styling.

🇬🇧 A pure feminine event, 4 or 9km track, a colorful whole day program exclusive for women, counseling, make up, hair styling.

🇩🇪 Ein rein Weibliches Unternehmen, 4 oder 9km Strecke, ein buntes ganztägiges Program ausschließlich für die Damen, Beratungen, Schminken, Haarstyling.

Silvestrovský beh

31. XII. 2014

www.starz.sk

🇸🇰 Trať vedie cez všetky bratislavské mosty a pozdĺž Dunaja.

🇬🇧 The route runs through all the bridges of Bratislava and along the Danube riverbank.

🇩🇪 Die Laufstrecke führt über alle Brücken von Bratislava und entlang des Donauufers.



BRATISLAVA
TOURIST BOARD

Vydal

Bratislavská organizácia cestovného ruchu, 2013
Primaciálne nám. 1, P.O.BOX 349
810 00 Bratislava
www.visitbratislava.eu
btb@bratislava.sk

Partneri bežeckých tratí

Volkswagen Slovakia

