
Začínáme se připravovat na Univerzitní maraton

Začínáme se připravovat na Univerzitní maraton

29. 3. 2012; autor: PhDr. Aleš Kaplan, Ph. D. ; rubrika: Univerzitní maraton

Vážení běhuchtiví studenti.

Rok se sešel s rokem a termín Univerzitního maratonu Univerzitního maratonu se blíží mílovými kroky. Není čas oddalovat přípravu na běžecký závod, který se stává prestižní záležitostí nejen pro studenty vysokých škol z celé naší republiky. Tento závod získává věhlas i v zahraničí. Důkazem je zájem aktivně se zúčastnit tohoto štafetového běhu ze strany studentů z Oxfordu. Nyní již přistoupím k nejdůležitějším termínům:

Univerzitní maraton bude odstartován současně s klasickým maratonem v neděli 13. května v 9 hodin na Staroměstském náměstí v Praze. Stručně si Univerzitní maraton představme: Jedná se o studentský štafetový závod na trati 42 km a 195 m, který je určen všem studentům českých i zahraničních vysokých škol ve věku od 18 do 26 let. Studenti se přihlašují ve formě štafety, která musí být složena ze 4 běžců, z nichž 3 běžci absolvují 10kilometrovou trať a na čtvrtého běžce čeká úsek 12 km a 195 m. Vzhledem k tomu, že se jedná o sportovní výkon, je třeba se na štafetový závod důkladně připravit a nic nenechat náhodě.

Stejně jako v loňském roce jsme pro vás připravili na portálu celouniverzitního internetového časopisu i-Forum sérii článků, odborných rad a tipů, které by mohly být užitečným průvodcem v průběhu přípravy na tento výjimečný závod. Každý týden vám budeme předkládat běžecké tréninkové plány.

Máte jedinečnou možnost změřit své síly se světovými běžci, z nichž někteří se zúčastní letošního sportovního vrcholu, a to olympijského maratonu v Londýně. Neztrácejte čas a díky krásnému jarnímu počasí se začněte připravovat hned teď!

PhDr. Aleš Kaplan, Ph. D. , sportovní specializace: trenérství – atletika, Katedra atletiky, FTVS UK

UNIVERZITNÍ MARATON

BĚH O POHÁR REKTORA
UNIVERZITY KARLOVY

13. května 2012

Sestavte štafetu a společně
pokořte maraton

www.pim.cz

**Startovné se slevou 3 000 Kč
pro studenty VŠ**

KAŽDÝ ČLEN ŠTAFETY ZÍSKÁ:

- ✦ Pozvánku na Galavečer s rautem v hotelu Hilton Prague!
- ✦ Profesionální běžecké tričko adidas
- ✦ Startovní číslo se jménem a logem vaší školy
- ✦ Startovní batoh
- ✦ Medaili v cíli

