

Bežecký festival RunFest sa vracia! Tento rok prinesie radosť zo športu do hlavného mesta.

Dva dni plné pohybu a spoločnej rodinnej zábavy.

Bratislava, 9. júna 2025

Bežecký festival pre všetky vekové kategórie s programom pre celú rodinu sa po vynútenej pandemickej prestávke opäť uskutoční už po 8. krát. Vďaka hlavnému organizátorovi Beh si ty sa tak 28. a 29. júna 2025 môžete tešiť na víkend plný pohybu a zábavy. Pod záštitou mestskej časti Petržalka, tentokrát v Sade Janka Kráľa v Bratislave.

Bežecký festival aj pre „nebežcov“

RunFest sa aj tento rok nesie v duchu „beh pre nebežcov“. Zabehať na RunFest si môže prísť každý. Zúčastniť sa behu môže aj človek, ktorý behá naozaj iba raz za čas a pre radosť, pričom nezáleží na výkone, či vekovej kategórii. „Našou víziou je urobiť z RunFestu sviatok pohybu pre každého – bez ohľadu na výkonnosť či vek. Sme radi, že sa nám darí vytvárať priestor, kde je beh a chôdza zábavou pre všetkých“ hovorí Miloš Zágorský, hlavný usporiadateľ podujatia.

„V Petržalke, najmä za posledné roky, kladieme dôraz na rozvoj športovej infraštruktúry výstavbou a rekonštrukciou hál, zavádzaním krúžkov pre deti a mládež či podporou miestnych športových klubov. Preto ma teší, že môžeme opätovne podporiť aj toto bežecké podujatie, ktoré rozhybe všetky generácie, nielen na našom sídlisku,“ chváli spoluprácu **Iveta Jančoková**, zastupujúca starostka Mestskej časti Bratislava-Petržalka, ktorá nad podujatím prevzala záštitu a poskytla finančnú podporu.

Bež, Lorenz, bež!

Ako zdôrazňujú organizátori, nie je dôležité zvíťaziť, ale dobehnúť. Na RunFest môžete bežať v skupinkách, vzájomne sa počas behu podporovať a samozrejme povzbudzovať. Túto iniciatívu podporuje najmä hlavný partner bežeckého festivalu, Lorenz Snack Slovensko. Vďaka nemu sa bude tento ročník RunFestu niesť v duchu hesla **Bež, Lorenz, bež!**, ktoré odkazuje na známu filmovú hlášku, zároveň však v sebe nesie myšlienku o tom, aké oslobodzujúce je nevzdať sa, prekonať sám seba a objaviť radosť z pohybu.

Zabavia sa aj najmladší

RunFest ponúka **bežecký program pre dospelých aj pre deti**. Na malých bežcov čaká spoločná rozcvička a následný beh. Tí najmladší si zabehnú **300 metrov**, deti od 6 do 8 rokov zase **500 metrov** a staršie deti **800 metrov**. Okrem klasického behu sa môžu deti zapojiť aj do **orientačného behu**, pri ktorom nejde iba o rýchlosť, ale aj o pozornosť a schopnosť nájsť správnu cestu.

Nielen tradičné, ale aj nové bežecké disciplíny

Okrem klasických **Grand Prix** behov na **5 a 10 kilometrov** môžu súťažiaci na RunFeste zažiť aj menej tradičné, nové bežecké disciplíny. Medzi ne patrí napríklad **plogging**, kombinácia rekreačného behu a environmentálnej iniciatívy, pri ktorom je úlohou

súťažiaciho počas behu aj zbierať voľne pohodené odpadky. „*Plogging je nádherná, zmysluplná aktivita pre všetkých, ktorým nezáleží iba na tempe a odbehnutých kilometroch, ale aj čistote životného prostredia,*“ vysvetľuje ambasádor Run Festu pre plogging, Pavol Sovič.

V prvý deň festivalu sa tiež bude konať **beh s kočíkom**. „Často sa stáva, že rekreační bežci, ktorým sa narodilo dieťa, behávať prestávajú. V modernej spoločnosti sa nám ale vytvorila skupinka bežcov, ktorí behávajú aj s dieťaťom v kočíku. Je to skvelá aktivita, ktorá rodičovi umožní zachovať svoje hobby,“ hovorí ambasádorka RunFest pre beh s kočíkom Lucia Kadvoľtová. Dodáva však, že beh s kočíkom je v mnohom iný a náročnejší, než je klasické behanie. Zásadný rozdiel spočíva najmä v tlačení kočíka pred sebou počas celej doby behu, čo sa môže javiť ako jednoduché, v skutočnosti si to však od bežca žiada veľa energie navyše. Beh s kočíkom je tak obdivuhodná aktivita, ktorá spája uvedomelých rodičov, odhodlaných nezabúdať popri výchove aj na svoje záľuby a kondíciu.

Na RunFeste sú vítaní aj bežci, ktorí na beh nepotrebujú tenisky, ani žiadnu inú obuv. Prvý deň festivalu, sobotu, zakončí bežecká disciplína **beh naboso**. To, čo je pre niektorých bežcov nepredstaviteľné, je pre iných vášnivý šport. Taktiež sa jedná o náročný typ behu, ktorý sa až v posledných rokoch začína tešiť obľube u čoraz viac športovcov.

Ďalšou zaujímavou disciplínou na RunFeste je **Nordic Walking**.

Disciplína, ktorá sa stáva čoraz obľúbenejšou aj na Slovensku, keďže tu má výborné podmienky v podobe krásnej prírody, lesných chodníkov a hôr. Jedná sa o relatívne mladý druh športu, ktorý vznikol v 80. rokoch vo Fínsku.

Okrem tradičných behov si tak na bežeckom festivale RunFest prídu na svoje aj športovci, ktorí sa venujú novším bežeckým disciplínam. „*Beh sa neustále vyvíja a práve to je na ňom to skvelé. Z tradičného športu, ktorý kedysi evokoval v našich spomienkach len stopky a štartovaciú čiaru, sa stala moderná disciplína rôznych foriem pohybu, ktorá spája fyzickú aktivitu s vedomým životným štýlom. Na RunFeste chceme tieto nové prístupy podporiť. Veríme, že beh a športová chôdza má miesto v živote každého, len si k nemu musí nájsť tú svoju cestu,*“ hovorí Peter Čapkovič, hlavný organizátor podujatia.

Pokúsia sa aj o nový slovenský rekord!

Na RunFeste si môžete skúsiť aj **parkour beh po stene**. V tejto disciplíne sa súťaží na kolmej stene, beží sa horizontálne a meria sa dĺžka od prvého po posledný dotyk steny nohou. V roku 2016 sa na RunFeste ustanovil slovenský rekord v horizontálnom behu po stene - parkour na 3 m a 24 cm! Bežci, ktorí sa venujú tomuto odvážnemu behu sa tento rok pokúsia rekord prekonať. Vyhliadky sú nádejné, bežeckého festivalu sa zúčastní aj zástupca z organizácie Kniha slovenských rekordov.

Sprievodný program plný zábavy

Bežci si spoločne s rodinou môžu oddýchnuť a zabaviť sa pri spoločnom programe, pripravený je aj sprievodný kultúrny program.

Všetky informácie o podujatí sú k dispozícii na webovej stránke <https://www.runfest.sk/>.