

RunCzech otevírá registrace na adidas Běh pro ženy 5 km

První zářijovou sobotu se ulice osvětlené večerní Prahy zaplní tisíci běžců a diváků podél trati. Pojd' si užít největší běžecký mejdan podzimu! V sobotu 7. září v 18:00 odstartuje z náměstí Republiky běh, který je jediným velkým závodem v Praze určeným výhradně ženám, včetně dívek od 12 let.

Atmosféra podvečerního běhu centrem Prahy bude jedinečná. Domluv se s kamarádkami a kolegyněmi a pojdte se proběhnout! Na čas, jen tak pro radost anebo oslnit v novém běžeckém oblečení! Vzdálenost je tak akorát (5 km), takže nemusíte mít natrénováno, abyste si závod užily, a přitom ho zvládnout v časovém limitu 50 minut.

Mužům jsme vstup na trať zakázali, takže budete mít dostatek místa samy pro sebe. Jejich přítomnost vám ale chybět nebude. Budou vás totiž obdivovat a podporovat jako diváci podél trati a těšit se na vás za cílovou páskou. Závod se koná v rámci tradičního Birell Grand Prix Praha. Tento rok na všechny zástupkyně něžného pohlaví čekají speciální medaile, spousta aktivit a zajímavostí od našich partnerů. Registrace a všechny informace ohledně závodu naleznete na www.runczech.com

Pokud jste si dali jako novoroční předsevzetí, že začnete aktivně žít, je běh ta nejsnazší cesta, jak začít. Náš závod pro vás může být velmi dobrou motivací u běhu vydržet od zimy až do babího léta. A aby se vám lépe trénovalo, najděte si aktivní kamarádku, pozvěte sestru, maminku či dokonce babičku a vyběhněte. Pokud chcete poznat nové tváře, pak zavítejte do našeho běžeckého centra Running Mall, kde vám odborně poradí, jak trénovat a můžete se také zúčastnit výběhů s Mattoni FreeRun skupinami, které jsou zcela zdarma. Takže stačí jen přijít a vyběhnout. Pokud si nejste jistá v jakých botách, můžete u nás využít bezplatnou analýzu došlapu a odborníci vám poradí s výběrem.. Více informací naleznete na www.runningmall.cz

Pro správnou techniku běhu je třeba dbát i správné držení těla a na správnou stravu a dostatek tekutin. Nezapomínejte také na regeneraci a kvalitní spánek.

První výběh si můžete s RunCzech vyzkoušet již během nesoutežních závodů, jako je například Valentýnský běh ve Stromovce 17. února nebo během Volkswagen Maratonského víkendu, kde se 4. Května v koná dm rodinný běh V září pak zaběhnete pětakilometrový adidas Běh pro ženy s úsměvem na tváři. Těšíme se na viděnou!

V případě zájmu o bližší informace nebo fotografie v tiskové kvalitě kontaktujte:

Prague International Marathon, spol. s r.o. / Tempo Team Prague s.r.o.

Diana Rybachenko

Marketing & Communication

mob: +420 777 746 801

email: pr@pim.cz



ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

Poznámka: Příložené fotografie mohou být použity pouze v souvislosti s touto tiskovou zprávou a s uvedením zdroje: RunCzech.



ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL