

Vítejte!

Milí sportovní přátelé,

srdečně Vás vítám v PIM Běžeckém seriálu 2010. Letošní rok se nese ve znamení významné události pro všechny nadšené maratonského běhu – v tomto roce uběhne 2500 let od legendární bitvy u Marathonu a běhu Feidípida do Atén. Jak jistě víte, právě tato událost se stala základem pro vytvoření a pojmenování nejdelšího běžeckého závodu světa, maratónu.

Maratonský běh byl dlouhou dobu symbolem vytrvalosti, úsilí, fyzické a psychické zdatnosti, a to se očekávalo především od mužů. Ženy se ho účastnily velmi zřídka. O nečekaný obrat a nástup ženských účastnic se zasloužila v roce 1967 Kathrin Switzer. Přihlásila se pod jménem K. Switzer do tehdy výhradně mužského Bostonského maratónu. V průběhu závodu byla odhalena, ale následná medializace celého případu přinesla výsledek – překotný růst počtu žen účastnic se maratónu a následně zařazení maratónu pro ženy do programu Olympijských her v roce 1984 v Los Angeles.

Jsmo rádi, že také na startech našich běhů každoročně vítáme stále více žen. Abychom přesvědčili i ty, které zatím stále váhají, připravili jsme nový projekt s názvem PIM Women's Challenge. Cílem je představit široké veřejnosti běh jako nejjednodušší sport, který lze dělat. Nezáleží na věku ani na tom, zda jste předtím někdy sportovali. Navíc začít běhat můžete kdykoliv, třeba v šedesáti. A pokud vám to dovolí zdravotní stav, můžete se vydat i na maratón!

Dnešní maratóny již nejsou pouhým závodem trénovaných atletů, nýbrž velkou společenskou událostí a symbolem zdravého, aktivního způsobu života. Většina účastníků neběží s cílem vyhrát nad soupeři. Chtějí překonat sami sebe, užít si radost z pohybu a zažít tu neskutečnou atmosféru kolem trati, která vyvolává husí kůži a do očí vlní slzy.

Děkuii. Že se zapojujete i Vy. Jsem rád, že ty jedinečné okamžiky prožijeme spolu.

JVK České Budějovice



2681286134

Carlo Capalbo,
unizačního výboru PIM
Jihočeská vědecká knihovna
v Českých Budějovicích
(14)

Welcome!

Dear Athletes,

please accept my warmest welcome to the 2010 PIM Running Circuit. This year marks an anniversary important to all marathon enthusiasts. It commemorates 2500 years since the legendary Battle of Marathon and the run of Pheidippides to Athens. As you already know, this event is the namesake of the world's longest running race, the Marathon.

The Marathon run has always been a symbol of endurance, effort, physical and psychological strength demonstrated mainly by men. Women participated

in the run only on very rare occasions. An unexpected turn of events occurred when female runners emerged in 1967 thanks to Kathrin Switzer. She entered the all-male Boston Marathon under the name K. Switzer. Although only discovered after the start of the race, the incident received media attention which opened the door to long distance running for women. This eventually led to the inclusion of the women's marathon as an official event in the Olympic Games in Los Angeles in 1984.

We are happy to see the number of female participants at running events grow every year. In an effort to convince those who still have doubts, we have prepared a new project called the PIM Women's Challenge. Its goal is for the public at large to see that running is the easiest sport anyone can do. It doesn't matter how old you are or if you have participated in sports in the past. Any time is a good time to start, even at sixty. And if your health condition allows, you can try the marathon!

Marathons these days are no longer just races for elite athletes but massive social events and symbols of a healthy and active lifestyle. Most participants do not run to beat an opponent. They want to explore their own abilities, enjoy running and experience the magnificent atmosphere along the course; it gives you goose bumps and brings tears to your eyes.

Thank you for taking part as well. It's a pleasure for me to share those unforgettable moments with you.

Carlo Capalbo,
Chairman of the PIM Organizing Committee

Obsah

Uvítání Carla Capalba / Welcome from Carlo Capalbo	3
Obsah / Table of Contents	3
Zdravice běžcům / Salutations to Athletes	4
Zdravice prezidenta republiky Václava Klause / Salutation from President Václav Klaus	5
Ráj pro běžce / Runner's Delight	6
Přirozené výhody běhání / The Natural Benefits of Running	10
Maratón – unikátní příležitost pro ženy / The Marathon's Unique Connection to Women	14
PIM povzbuzuje ženy k běhání / PIM encourages women to run	15
Týmové běhy / Team Races	16
Nejbezpečnější maratón na světě / The safest marathon in the world	18
Věrnostní programy PIM / PIM Loyalty Programs	24
Velký dík dobrovolníkům / A Big Thank To The Volunteers	25
Pomozte během! / Help through running!	26
Vždy je něco poprvé / There is always a first time	30
Rady běžcům / Tips for runners	31
Vyhlídková trasa Prahou / A sightseeing tour through Prague	34
Dopravní podnik hlavního města Prahy / Prague Public Transport Authority	36
Tipy pro závodníky a diváky pro využití MHD v době závodů / Tips for runners and spectators – how to get around by public transport	37

Table of Contents

Marathon Music Festival / Marathon Music Festival	40
Speciální projekty / Special projects	41
PIM Běžecký seriál 2010 / PIM Running Circuit 2010	43
Prestížní ocenění pro PIM Běžecký seriál 2010 / Prestigious awards for the PIM Running Circuit 2010	43
Hervis 1/2Maratón Praha – 21,0975 km / Hervis Prague Half Marathon – 21.0975 km	44
Garnier Juniorský maratón / Garnier Junior Marathon	46
Volkswagen Maratón Praha – 42.195 km / Volkswagen Prague Marathon – 42.195 km	50
Volkswagen Maratonský víkend / Volkswagen Marathon Weekend	52
Maratón Sport Expo / Marathon Sport Expo	54
TESCO Grand Prix Praha / TESCO Prague Grand Prix	56
Vše, co potřebujete vědět / All You Need To Know	57
Partneři PIM Běžeckého seriálu 2010 / Partners of the PIM Running Circuit 2010	58
Book your trip with our official travel agencies	64
Organizační výbor / Organizing Committee	74
Čestný výbor / Honorary Committee	76
Ti zlatí / The golden ones	76
PIM Běžecký seriál 2011 / PIM Running Circuit 2011	78

