



rozběháme
česko.cz

víc než
jen **běh**

BĚŽECKÝ FESTIVAL

STARTOVNÍ
LISTINA



VÝSLEDKY
ZÁVODU



KDE SE ZÁVOD KONÁ A KDE ZAPARKUJĚŠ?

Závodíme v areálu nádvoří plzeňského pivovaru (U Prazdroje 64/7, 301 00 Plzeň 3). Parkování je možné v parkovacím domě Rychtářka.

PARKOVÁNÍ



CO PRO TEBE MÁME V ZÁZEMÍ?

- **Jídlo a pití:** Grilované maso i vege varianta přímo v zázemí, dále se můžeš těšit na stánky: datlové tyčinky od Cvičinky, Čočkýny, Pálíto, kombucha Scoby, Na plech perníčky, Coffee from Hell.
- **Registrace:** Stan Rozběháme Česko nepřehlédneš. Tady na tebe čeká výdej startovních čísel i registrace na místě.
- **Toalety:** V restauraci na Spilce.
- **Obchůdek Rozběháme Česko:** Budeš si moct udělat radost v našem stánku s běžeckým vybavením a naším merchem. Zároveň si budeš moci nakoupit testovací boty Mizuno za 1490 Kč!
- **Bohaté expo s našimi partnery:** Těš se na zajímavé prezentace a stánky našich partnerů.
- **Úschovna / šatny:** Nalezneš v kinosálu návštěvnického centra

BĚŽECKÉ EXPO

Pořid' si běžecké potřeby výhodněji. Oblečení, obuv, doplňky, i drobné radosti pro tvůj běh. Součástí expa bude možné si vyzkoušet boty, nechat se proklepnout a nasměrovat ke zdravějším a lepším výkonům specialisty různých oborů.

CO TADY BUDE

- **Mizuno** - velký track s testováním bot
- **Krašovská** - skákací trampolíny a aktivity pro děti
- **Agel** - zdarma tejpování, konzultace a základní ošetření před a po sportovním výkonu našimi fyzioterapeutkami

Měření Inbody včetně možnosti individuální jednoduché konzultace s nutriční terapeutkou a doporučení optimální sportovní aktivity

- **Haakon** - hole na běh, chůzi, trail running, nordic walking i na běžecké lyžování
- **VZP** - poradenství v oblasti prevence a razítková výzva nejenom pro děti
- **R2** - běžecké brýle a doplňky

Vodiči Mizuno

Ti pomohou proměnit běžecké cíle a sny v realitu. Na trati se postarají nejen o přesné tempo, ale i o dobrou náladu a motivaci.

ť už mají na vlajce tempo 4:30 nebo 6:30, jedno mají společné: chuť ti pomoci doběhnout do cíle s úsměvem, s co nejlepším pocitem a v tobě vysněném čase. Nemusíš se bát, nenechají tě v tom. Povzbudí, poradí, dodají energii, až přijde krize.

RAZÍTKOVÁ VÝZVA S VZP

Při vstupu do areálu si skoč ke stánku VZP, kde získáš tuto kartičku. Poté se vydej vyzkoušet až na 12 různých stanovišt (od jízdy na koloběžce přes střelbu florbalovou hokejkou až ošetření drobné rány). Po nasbírání minimálně 8 razítek se vrať zpátky ke stánku VZP a získej diplom a malý dárek.

STANOVIŠTĚ RAZÍTKOVÉ VÝZVY

- Sportovní Plzeň
- Techmania Science Center
- Agel
- VR Rescue
- Táborníček
- Kostka koloběžka
- Policie Plzeň
- Judo SG Plzeň
- FBŠ SLAVIA Plzeň
- Pilsen Wolves
- VZP





DOPROVODNÝ PROGRAM

Těšit se také můžeš na moderovaný program plný zajímavých hostů jako je Soňa z Running2 nebo profesionální handikepovaný cyklista Jiří Ježek. Čekají náš soutěže od našich partnerů o skvělé dárky a děti si přijdou na své při vystoupení Judo SG Plzeň a show plné lektvarů a fyziky od Techmania Science Center.

ORIGINÁLNÍ TOČÍCÍ MEDAILE

V cíli na tebe čeká originální točící medaile, která ti bude připomínat, že si s námi oslavil společných 13 let.



TRASY A ZNAČENÍ

Trasa bude značena vytyčovací páskou a na křižovatkách budou umístěni pořadatelé, kteří budou navigovat a dbát na bezpečnost průběhu akce. Na trase se pohybuj vždy po chodníku, nevbíhej do vozovky bez pokynu pořadatele.



BAREVNÝ ZÁŽITKOVÝ BĚH 3KM

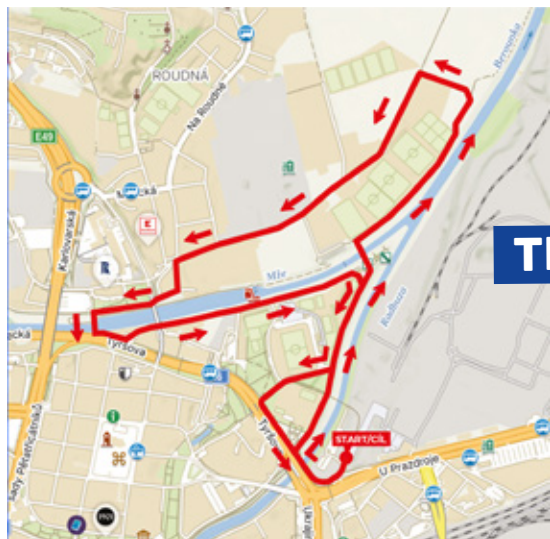
TRASA



Pozor - lávka přes řeku u soutoku Mže a Radbuzy je v provizorním stavu. Přeběh není nikterak omezen, avšak cesta je na pár metrů zúžena.

Trasa zážitkového běhu měří 3 kilometry a je tam a zpátky. Po cestě narazíš na 3 barvičkové zóny Barvičky jsou z kukuřičného škobu a potravinářského barviva, jsou tedy zcela nezávadné a jdou vyprat z oblečení. Přesto ale doporučujeme starší oblečení a boty. Barvičky tvoří nejhezčí efekt na bílém bavlněném tričku. Doporučujeme sluneční nebo ochranné brýle a případně i nějakou pokrývku úst.

- Vyzvednutí startovních čísel a registrace na místě 9:00 - 10:30.
 - Limit pro dokončení zážitkového běhu je 60 minut.
-



BĚH 5KM

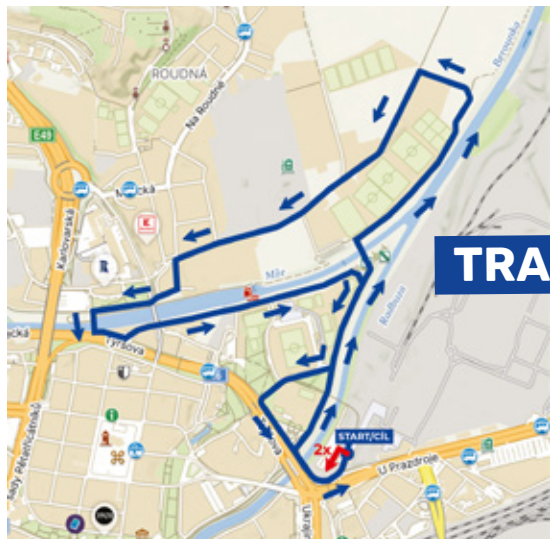
TRASA



Pozor - lávka přes řeku u soutoku Mže a Radbuzy je v provizorním stavu. Přeběh není nikterak omezen, avšak cesta je na pár metrů zúžena.

- Vyzvednutí startovních čísel a registrace na místě 9:00 do 13:30.
- Limit pro doběhnutí závodu je 75 minut.
- Občerstvovací stanice bude na trase na 2,5. kilometru a v cíli.





BĚH 10KM (2 KOLA PO 5 KM)

TRASA

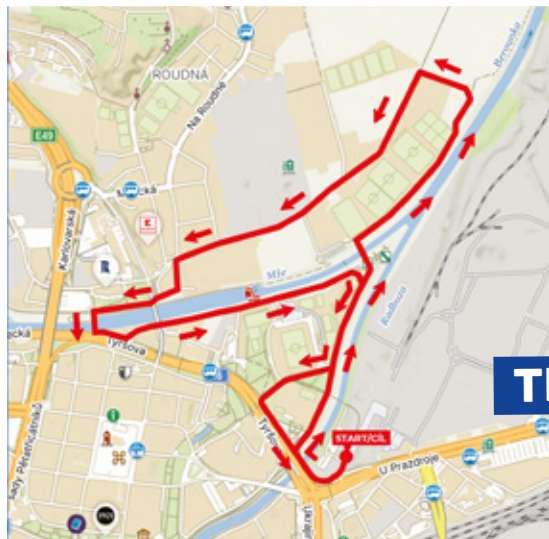


Pozor - lávka přes řeku u soutoku Mže a Radbuzy je v provizorním stavu. Přeběh není nikterak omezen, avšak cesta je na pár metrů zúžena.

Způsob otáčky do 2. kola trasa 10 km - otáčka do druhého kole bude v prostoru startu, kde bude stát regulovčík, který vás navede. V prostoru startu bude otočka naznačena dělicím plůtkem kolem kterého se otočíte do druhého kola závodu. Po proběhnutí druhého kola závodu pak v cíli pokračujete již rovněž pro zaslouženou medaili.

- Vyzvednutí startovních čísel a registrace na místě 9:00 do 15:00.
- Limit pro doběhnutí závodu je 105 minut.
- Občerstvovací stanice bude na trase na 2,5 kilometru, v průběhu do dalšího kola, na 7,5 kilometru a v cíli.





ŠTAFETA FIREMNÍ TÝM (3 X 5 KM)

TRASA



Pozor - lávka přes řeku u soutoku Mže a Radbuzy je v provizorním stavu. Přeběh není nikterak omezen, avšak cesta je na pár metrů zúžena.

Prosíme štafety, aby si startovní kolík s čipem předávali pouze ve vyznačeném území. Dále prosíme, aby se na předávce vždy pohyboval pouze dobíhající člen štafety a ten, který štafetu přebírá. Vstup do předávkového území bude vyznačen. Dobíhající člen štafety po předání štafetového kolíku dobíhá dále rovně skrze cílovou rovinku až na její konec, kde obdrží zaslouženou medaili a k dispozici bude občerstvovací stanice.

- Vyzvednutí startovních čísel a registrace na místě 9:00 do 15:00.
- Limit pro doběhnutí závodu je 105 minut.



DĚTSKÉ ZÁVODY

Dětské závody probíhají na trasách

150m (ročníky 2026-2023),

350m (ročníky 2022 - 2019 a 2018 - 2016)

1050m (ročníky 2015 - 2011).

Všechny věkové kategorie budou rozdělené na dívky a chlapce.

CO MÍT S SEBOU?

FORMULÁŘ



Podepsaný souhlas zákonného zástupce

- Vyzvednutí startovních čísel a registrace na místě 9:00 do 12:00.

TOMBOLA

Na místě můžeš přispět libovolným darem a podpořit tak na naši činnost u hostesek, které se budou pohybovat v zázemí nebo u výdeje startovních čísel. Za každých 25 Kč daru dostaneš lístek do slosování tomboly a na vyžádání i potvrzení o daru.

Hlavní cenou v tombole je koloběžka Kostka v hodnotě 12 000 Kč, čekají na tebe ale i další hodnotné ceny jako jsou boty Mizuno, voucher na ubytování a spousty dalšího! Losování tomboly proběhne v 18:00.



ČASOVÝ HARMONOGRAM

Výdej startovních čísel od 9:00.

STARTY:

09:00 Zahájení akce

10:50 Rozcvička před startem 3 km

11:00 Start zážitkový běh 3 km

12:50 Rozcvička před Rozběháčkovy dětskými závody

13:00 Dětské závody 150 m (ročníky 2026 - 2023)

13:10 Dětské závody 350 m (ročníky 2022 - 2019 a 2018 - 2016)

13:25 Dětské závody 1 050 m (ročníky 2015 - 2011)

13:45 Vyhlášení dětských závodů

14:00 Krájení dortu a společné focení Rozběháme Česko

14:20 Rozcvička před startem 5 km

14:30 Start závodu na 5 km

15:50 Rozcvička před startem 10km

16:00 Start závodu na 10 km + 3 x 5 km štafety

18:00 Tombola, vyhlášení výsledků

19:00 Ukončení akce



PŘEJÍMKA STARTOVNÍCH ČÍSEL – CO POTŘEBUJEŠ VĚDĚT?

Kdy dorazit? Vše se odvíjí od tvého času startu.

Startovní balíček si vyzvedni nejpozději hodinu před startem.

ZMĚNY V PŘIHLÁŠCE A PŘEREGISTRACE

Jakékoli změny v přihlášce či přeregistrace byly zdarma do konce online registrací. Při převzetí startovních čísel bude možné dělat změny v registraci na místě s poplatkem 100 Kč nejpozději hodinu před startem.

NEMŮŽEŠ NA PŘEJÍMKU OSOBNĚ?

Pokud nemáš možnost si startovní balíček převzít, může jiný závodník tvůj startovní balíček vyzvednout za tebe.

KONTAKT NA PŘEJÍMKU A REGISTRACE NA MÍSTĚ PRO PŘÍPAD NUTNOSTI
MIRKA MIKOLÁŠOVÁ - TEL. +420 777 128 916

VYTVOŘ SI PROFIL

V APLIKACI

ROZBĚHÁME ČESKO

- Dej svému pohybu smysl!
- Najdi partáky na běhání ve svém okolí
- Přidej se ke společným výběhům a tréninkům
- Objev závody, workshopy a klubové akce
- Najdi běžecké i canicrossové skupiny
- Sbírej motivační odznáčky za účast



Aplikaci nalezneš na **app.rozbehamecesko.cz**

a nebo si ji můžeš stáhnout na Google store
nebo App store pod názvem "Rozběháme Česko"

Přesná diagnostika bez čekání

Nečekejte na příznaky,
preventivní vyšetření krve odhalí skryté problémy včas.
Můžete se objednat bez doporučení lékaře.

Navštivte náš web
www.agellab.cz





PRAKTICKÉ RADY PRO BĚŽCE

Ať už běžíš 5 km, 10 km nebo se chystáš na zážitkový 3 km běh, máme tady pro tebe pár důležitých informací, které se ti mohou jistě hodit.

TVŮJ BĚŽECKÝ CHECKLIST

Trail není silnice, tak na to buď připravený:

- Boty na silnici:** Lehké a pohodlné běžecké boty na asfalt. Trailovky nech doma, zbytečně tě zpomalí.
- Běžecké oblečení na závod + vrstva navíc na rozklus**
- Funkční ponožky:** Žádná bavlna – vezmi si osvědčené ponožky, které nedělají puchýře.
- Hydratace:** V cíli bude připravena občerstvovací stanice.
- Vazelína / krém proti odření:** I na silnici se hodí – hlavně při delší trase nebo teple.
- Oblečení na převlečení po závodě**
- Pohodlné boty na přezutí**
- Svačina a dostatek vody**
- Startovní číslo a čip (vzvedneš na místě)**



RUTINA PŘED STARTEM

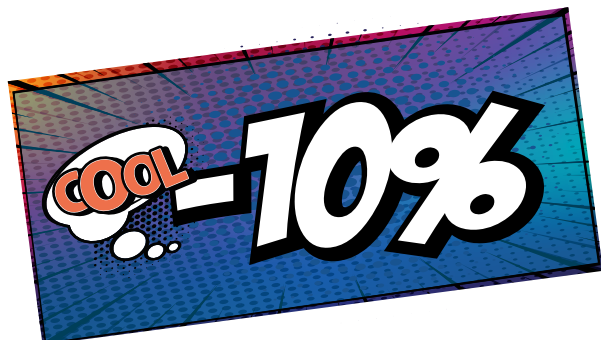
- **45 min před:** Buď na místě, v klidu se převleč a nachystej. Klidná hlava = lepší výkon.
- **25–30 min před:** Lehký rozklus (5–10 min) + dynamické protažení. Zaměř se na kotníky, lýtka a kyčle.
- **10–15 min před:** Pár krátkých rovinek (zrychlení), ať tělo připravíš na tempo.
- **5–10 min před:** Poslední zastávka na toaletu, napít se pár doušků vody.
- **3 min před:** Postav se do správného koridoru podle tempa. Zklidni dech a soustřed' se na start



PTSERVIS.CZ

VŠE PRO ZDRAVÝ SPORT

pitný režim . doplnění energie . regenerace
nebo i kompresní podkolenky ROAYL BAY



PŘI REGISTRACI
doživotní sleva 5%
PŘI ZADÁNÍ HESLA: RBRC
DALŠÍ SLEVA 10%



Pižeň Na Dlouhých 1055/51, centrum Jitřenka
Po-Čt 8,00-18,00 a Pá 8,00-16,00

ETIKETA NA TRATI

- **Předbíhání:** Pokud chceš předběhnout v úzkém místě, slušně popros („Můžu zleva?“). Pokud jsi předbíhán, uхни, jakmile to bude bezpečné.
- **Pomoc ostatním:** Běžci drží při sobě. Pokud uvidíš někoho v problémech, zastav a zeptej se, jestli je v pořádku. Lidskost je víc než čas v cíli.

Tak co, jsi připravený? Obuj boty, nahod' úsměv a uvidíme se v cíli se zaslouženou medailí!

GELOREN
Pro radost z pohybu



Doplněk stravy na klouby s kyselinou hyaluronovou a vitamínem C, který přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci kostí a chrupavek.

SLAVÍME 13. NAROZENINY!

V květnu slavíme také 13. narozeniny Rozběháme Česko. Připadá mi to jako včera, když jsem v roce 2013 uspořádal první canicrossový výběh v Tlučné. Tehdy se zúčastnil jen jeden další nadšenec a dnes?

Dnes je nás víc než 100 000, ve všech koutech České republiky.

Rád bych vám všem tímto za celý tým Rozběháme Česko poděkoval, že jste v tom s námi. Bez vás by nic z toho nebylo. Vy jste tím důvodem, proč to všechno děláme. Proč rozběháváme co nejvíce lidí po celé České republice.

Abychom viděli vaši radost v cíli, na tréninku, na kurzu a nebo jen z toho, že se vám podařilo překonat sami sebe.





rozběháme
česko.cz



PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR S ROZBĚHÁČKEM 2026

Čekají nás výlety, sportovní hry, týmové výzvy, tvořivé dílničky a parta nových kamarádů, se kterými společně zažijeme dobrodružství a odhalíme to pravé tajemství prázdnin s Rozběháčkem v Plzni!

VYBERTE SI SVŮJ TURNUS:

- **1. TURNUS: Dobrodružné putování 20. 7. – 23. 7. 2026**
- **2. TURNUS: Tajemství prázdnin 10. 8. – 14. 8. 2026**

Zázemí máme v Rozběháme Česko – Plzeň, Vínice.

Ideální startovní bod pro všechna naše dobrodružství!

www.ROZBEHAMECESKO.cz



CO TĚ ČEKÁ, KDYŽ SE STANEŠ ČLEMEM KLUBU

ROZBĚHÁME ČESKO

- více než 100 běžeckých a canicrossových skupin
- nezapomenutelné výběhy s našimi ambasadory
- desítky motivačních výzev a klubových akcí za rok
- slevy na vybrané běžecké a canicrossové závody
- slevy na běžecké a canicrossové vybavení a k vybraným partnerům
- slevy na naše vzdělávací kurzy, Leskros, Běžecký festival a další akce
- exkluzivní vzdělávací obsah
- motivační odznáčky za tvé účasti
- podpora rozvoje projektů, díky kterému zvedáme Česko z gauče



ČLENSTVÍ NA 365 DNÍ

děti do 18 let: 199 Kč/rok

dospělí 18+: 299 Kč/rok



www.KLUBROZBEHAMECESKO.cz