

sportif nutrition

BRNĚNSKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2017/2018



1. Běh o pohár Jehnic - Běh 17. listopadu
2. Mikulášský běh Okrouhlá
3. Vranovský žleb
4. Štěpánský běh Syrovice
5. Kuřimský kros
6. Radostická nerezová desítka
7. Rájecká desítka
8. Modřický pohár
9. Běh kolem Myslivny
10. Brněnská přehrada

Nové www stránky
www.brnenskybezeckypohar.cz

Pokračování kolekce
běžeckých dresů
Informace na
www.atletikauni.cz
www.atexsport.cz

Výsledkový servis na www.atletikauni.cz

Záštitu přebírají



Jihomoravský kraj

B | R | N | O



Taťána Malá
náměstkyně hejtmana Jihomoravského kraje

Běžecká komunita je úžasná. Je mi sympatická. Všimla jsem si, že když potkávám své kamarády a známé, vracející se z běhání, tak mají zpravidla na tváři úsměv. I když běží v blátě, za lijáku, pod pálicím sluncem nebo třeba ve sněhové vánici. Poslouchám je, když mluví o důvodech, které je nutí běhat, i když se jim třeba vlastně nechce, a tiše je obdivuji.

Na běhání se mi líbí, že je ztělesněním svobody. Můžete běžet kam chcete, kdy chcete a jak chcete. Je jedno, jestli závodíte ze všech sil nebo se jen během bavíte, jestli běháte rychle, pomalu nebo jen tak nazdařbůh. Běhání je úžasným prostředkem, jak si vyčistit hlavu a relaxovat. Asi i díky tomu je dnes běhání v Česku fenoménem.

Držím Brněnskému běžeckému poháru palce. Víím, že každoročně přiláká do Brna a okolí špičkové sportovce i běžecké nadšence a fanoušky z různých koutů celé země. Všem jeho účastníkům přeji, ať si na krásném jihu Moravy krásně zazávodí.



Mgr. Jaroslav Suchý
člen Zastupitelstva města Brna

Milé běžkyně, milí běžci,
stejně jako v loňské roce, přijměte prosím moji upřímnou poklonu a úctu. Myslím, že Brněnský běžecký pohár je již krásnou tradicí, která k Brnu neodmyslitelně patří. Za to velmi děkuji organizátorům, kteří do toho dávají svůj čas, energii a jsou výkonným motorem celé akce. Přeji vám, abyste opět běželi pro radost, a aby proběhnutí cílovou páskou bylo každému z vás malým osobním vítězstvím.
Sportu zdar.



Ing. Stanislav Juránek
běžec

BĚŽCI, běžkyně i běžčata,
zima se přiblížila a je tady další ročník našeho poháru. Stopu za stopou prošlapeme na našich trasách. Vlastně nám už tak trochu patří těch deset běžeckých cest kolem Brna. Čeká nás pouť od školy v Jehnicích na severní kopce u Okrouhlé, zpět na motokros ve Vranově u Brna a na Štěpána nadílka v Syrovicích. Po skluzavce v Kuřimi si vyzkoušíme běh do sjezdovky v Radosticích a výběh ke dvěma myslivnám: v Ráječku a v Kohoutovicích. Na závěr rovinka v Modřicích a u Brněnské přehrady nahoru a dolů do posledního cíle. Prostě křížem krážem proběhneme naším krajem, starosti necháme odletět ve větru a o radost z běhu se podělíme s kamarády i s těmi, kteří nás doprovází. Těším se, že letos neskončím na ledovce v Okrouhlé jako loni a uběhnu nejméně 6 dešítek spolu s Vámi.



Mgr. Petr Kotyza
předseda Vysokoškolského sportovního klubu Univerzita Brno,
manažer atletického oddílu

Dovolte, abych přivítal všechny na startu Brněnského běžeckého poháru. Opět s podzimem se s pravidelnými pořadateli jednotlivých závodů snažíme připravit několik akcí pro příznivce běhů. Tímto bych rád pozval do různých míst v okolí Brna příznivce běhání od nejmenších po zkušené a ostřílené matadory.

Snahou pořadatelů je udržet pohár v rozsahu v jakém byl, děkuji jim za maximální úsilí, které především při shánění financí je v dnešní době mnohdy hodně těžké. Snahou je nezvyšovat startovné a udržet Brněnský běžecký pohár lidový i s lidovým startovním, cílem je přivést na start a ke sportu co nejvíce lidí a atletika a především běhání je asi se svými náklady na zabezpečení a prostor nejméně náročné.

Další výhodou Brněnského běžeckého poháru je, že v jeden den na jednom místě mají možnost se potkat všichni jak dle věku, tak i výkonnosti. Brněnský běžecký pohár za své několikaleté působení vytvořil již hodně velkou rodinu a tato rodina se rok od roku rozrůstá.

Přeji tedy všem, ať nám to běhá i v letošním roce a těším se na setkání na startu v Jehnicích, Okrouhlé, Vranově, Syrovicích, Kuřimi, Radosticích, Rájci, Modřicích, na Myslivně a u loučení s dalším ročníkem na Brněnské přehradě.



Olimp Labs®



Značka **Olimp laboratories** vznikla před téměř třiceti lety s cílem zajistit svým klientům komfortnější život, co se týká jejich kondice i zdraví. Stálá spolupráce s vědeckými a výzkumnými institucemi je zárukou nejvyšší kvality produktů.

Výrobky značky Olimp laboratories jsou proto vhodné pro všechny, kterým není jejich zdravotní stránka jed-

no. A protože dnešní strava nezřídka postrádá důležité živiny, jsou produkty Olimp laboratories vhodným doplňkem, ať už vám chybí některé vitamíny či minerální látky, nebo potřebujete pomoci s některými zdravotními potížemi.

V současnosti se produkty Olimp laboratories prodávají v zemích po celém světě, mimo jiné v Německu, Švýcarsku, Rakousku či Francii.

Olimp laboratories se vždy snažila být inovativní společností, díky čemuž se jí podařilo udělat pokrok ve vývoji produktů s obsahem minerálních látek.



Díky patentované technologii uvádí na trh produkty s minerálními látkami v chelátových vazbách. Minerální látky v chelátových vazbách jsou na základě vědeckých studií tou nejvstřebatelnější formou pro lidské tělo.

Chelát představuje vazbu minerální látky na dva tzv. nosiče, které představují aminokyseliny, kdy je jakoby sevřen v kleštích (chelát = kleště), díky čemuž prochází v této formě nezměněn žaludkem a následně je tato celá chelátová forma vstřebávána přes sliznici tenkého střeva. Pro náš zažívací trakt se tak jedná o přirozenou formu, která je obsažena například ve špenátu či salátech. Z tohoto důvodu je pro náš organizmus z hlediska vstřebávání a využití nejvhodnější.



Rozpis Brněnského běžeckého poháru

Startovné 50 Kč nebo 60 Kč pro každého účastníka viz. stránka s informacemi o registrační kartě.

Časový rozvrh je pro všechny závody jednotný

Prezentace: 8.00 hod.

Start: 9.00 hod. – starší žactvo

9.15 hod. – mladší žactvo

9.30 hod. – přípravy

(ostatní kategorie mladších přípravků budou dle pořadatele od 9.40)

10.30 hod. – Dky; Dci; Jky; Jři; Ž; ŽV; start na 5 km

11.15 hod. – M; MV1; MV2; MV3 start na 10 km

Žactvu je povoleno zúčastnit se závodu na 5 km s řádným bodováním ovšem za příslušnou starší kategorii. Dorostenci a junioři se mohou zúčastnit 10 km závodu s řádným bodováním také za příslušnou starší kategorii. Dorostenky, juniorky a ženy se mohou zúčastnit 10 km závodu, a muži mohou startovat na 5 km trati. Nebudou však bodováni.

Závody BBP heřmánková lékárna jsou veřejnosti přístupné a nejsou limitovány žádným omezením. Každý se zde zúčastňuje na vlastní nebezpečí a běží s intenzitou podle svého zdravotního stavu a kondice.

Konec prezentací na jednotlivé kategorie je 15 minut před startem, prosíme přihlašujte se včas.

Nové www stránky
www.brnenskybezeckypohar.cz

2017–2018

Kategorie:

Přípravky: ročníky narození 2007–2008

1 km: žákyně mladší (ŽkyM), žáci mladší (ŽciM) nar. 2005–2006

1,5 km: žákyně starší (ŽkyS), žáci starší (ŽciS) nar. 2003–2004

5 km: dorostenky (Dky), dorostenci (Dci) nar. 2001–2002

juniorky (Jky), junioři (Jři) nar. 1999–2000

ženy (Ž) nar. 1979–1998, veteránky 1 (ŽV1) nar. 1969–1978,

veteránky 2 (ŽV2) nar. 1959–1968,

veteránky 3 (ŽV3) nar. 1958 a dříve

10 km: muži (M) nar. 1979–1998, veteráni (MV1) nar. 1969–1978,

veteráni 2 (MV2) nar. 1959–1968, veteráni 3 (MV3) nar. 1958 a dříve

Vyhodnocení seriálu:

Žactvo a nejstarší přípravy jsou bodovány podle pořadí v cíli: 1. místo – 100 b.; 2. místo – 95 b.; 3. místo – 91 b.; 4. místo – 88 b.; 5. místo – 86 b a každý další o 1 bod méně než předchozí.

Ostatní kategorie v závodech na 5 a 10 km jsou bodovány podle absolutního umístění v daném závodě: 1. místo – 500 b.; 2. místo – 490 b.; 3. místo – 481 b.; 4. místo – 473 b.; 5. místo – 466 b.; 6. místo – 460 b.; 7. místo – 455 b.; 8. místo – 451 b.; 9. místo – 448 b.; 10. místo – 446 b. a každý další získává o 1 bod méně než předchozí.

Minimální počet je 10 bodů za závod, to ovšem neplatí v případě, že závodník závod vzdá.

Celkové pořadí v seriálu je dáno součtem nejvyšších získaných bodů 6ti z 10ti závodů. Při shodě dosažených bodů rozhoduje o pořadí nejlepší dosažené umístění.

Pokračování kolekce
běžeckých dresů
Informace na
www.atletikauni.cz
www.atxsport.cz

ATEX

WEAR. WORK OUT. WIN.

HRDÝ PARTNER

VSK
Univerzita
Brno



DANIEL KOTYZA

atletika

ATEX

SPORTSWEAR

Jsme česká firma rodinná firma a vyrábíme sportovní oblečení na míru.

Oblečení v malých sériích vyrábíme pro mnoho sportovních odvětví již více než dvacet pět let a výhradně v dílnách plných šikovných lidí. Jednu máme v Brně, další v Jeseníku. Většina našich zákazníků, sportovních nadšenců či profesionálů, je z České a Slovenské republiky. Výjimkou však nejsou ani sportovci – zákazníci z Rakouska, Německa, Francie a dalších evropských zemí.

Mnoho let úzce spolupracujeme s řadou sportovních hvězd světového věhlasu, a proto si myslíme, že dokážeme vyhovět každému zájemci o kvalitní oblečení – ať už profesionálnímu týmu veslařů, který se snaží dosáhnout co nejlepšího času či partě cyklo nadšenců, která se naopak snaží dosáhnout pořádné žízňě. **Jsme totiž ATEX – česká rodinná firma, která obléká do stejné kvality profíky i sportovní nadšence.**

Naše oblečení nosí největší jména ve svých sportovních odvětvích, za všechny jmenujme medailisty z olympiád: biatlonisty **Gabrielou Soukalovou** a **Ondřeje Moravce**, veslaře **Mirku Knapkovou** a **Ondřeje Synka**, snowboardistku **Evu Samkovou**, rychlobruslařku **Martinu Sáblikovou** či běžkaře **Lukáše Bauera**. Na poli běžeckém úzce spolupracujeme s úspěšnou českou reprezentací ve skyrunningu a oddílem VSK Univerzita Brno.

Pokud máte zájem o naše oblečení, pak je ideální navštívit naši vlajkovou prodejnu na ulici Vážného v Brně-Řečkovcích, kde vám s výběrem oblečení poradí ochotné prodavačky každý pracovní den od 9–18 hodin. Případně můžeme navštívit naši pražskou prodejnu a nově taktéž prodejnu v Jeseníku.

Již od loňského roku můžete na našem eshopu na adrese www.atexsport.cz/bbp zakoupit vybrané běžecké oblečení s motivem Brněnského běžecského poháru, ať už se jedná o běžecký dres s krátkými i dlouhými rukávy, tak sportovní mikinu, volné běžecké trenky, elastické tříčtvrteční legíny či univerzální bandana šátek. Všechny tyto položky budou rovněž k vidění a vyzkoušení na našem stánku hned v průběhu prvního závodu BBP 17. listopadu v brněnských Jehnicích.

Těšíme se na setkání s Vámi!

1. závod Brněnského běžeckého poháru

Běh o pohár Jehnic – Běh 17. listopadu

Datum: 17. 11. 2017

Pořadatel: VSK Univerzita Brno – oddíl atletiky, Atletika UNI CZ s.r.o.,
ZŠ v Jehnicích, FSpS MU a ÚMČ Brno-Jehnice

Ředitel závodu: Mgr. Petr Kotyza

Telefon: 606 333 997

e-mail: kotyza@fspmuni.cz

Místo: Základní škola v Jehnicích

Tratě: 1/1,5/5/10 + přípravky



Vesely

STAVEBNÍ SPOLEČNOST
ČÁSLAVA



PLYN-SERVIS
S & L s.r.o.
VLADIMÍR BUČEK
Plynová údržba, servis, projektování
plynových systémů, údržba a opravy
plynových kotlů, plynových topení
www.plyn-servis.cz

Ford CARent

2. závod Brněnského běžeckého poháru

Mikulášský běh Okrouhlá

Datum: 2. 12. 2017

Pořadatel: AC Okrouhlá a obec Okrouhlá

Ředitel závodu: Gustav Grün

Telefon: 777 080 515

e-mail: GustavGrun@seznam.cz

Místo: Okrouhlá u Boskovic, Kulturní dům

Tratě: 0,4/0,9/1,8/5,0/8,6 + přípravky



O.K.
BAG
WWW.OKRUGLA.CZ

newline

RESTAURACE
ZALOŽNA
BOSKOVICE

DOPEŠ
Základní Boskovice

POHOŠTITELNÉ
BOBY
OKROUHLÁ

ZRCADLO
BLANENSKÁ A BOSKOVICKÁ

VAŠE MOBILNÍ APLIKACE SE ZDRAVOTNÍMI ZÁZNAMY VŽDY PO RUCE

#healthbook



MOBILNÍ
APLIKACE
NEJEN PRO
BĚŽCE

SOUTĚŽ PRO ÚČASTNÍKY
BRNĚNSKÉHO BĚŽECKÉHO POHÁRU 2017-2018

STÁHNI SI APLIKACI
DO TELEFONU ČI TABLETU

KLIKNI NA BANER NA ÚVODNÍ OBRAZOVCE
A ZAREGISTRUJ SE DO SOUTĚŽE O ZAJÍMAVÉ CENY

VYHRÁVÁ KAŽDÝ
ZAREGISTROVANÝ ÚČASTNÍK

ZDARMA KE STAŽENÍ



Google play



Available on the
App Store

www.h-book.cz

Dětské tarify

Teleshica

Volání za
100 Kč
měsíčně!



Samozřejmě bez
závazků.

	50 volných minut
	0,50 Kč v síti
Volání	1,50 Kč do ostatních sítí
	0,50 Kč v síti
SMS	1,50 Kč do ostatních sítí
	5 Kč do všech sítí
MMS	

K tarifu můžete přibjednat mobilní internet od 100 Kč/ měsíc

Dětský tarif neumožňuje volání nebo posílání SMS na placené informační linky, soutěže apod. Pokud to nedovolíte, z dětského tarifu nelze volat ani do zahraničí a v roamingu.

☎ 730 731 732

✉ telestica@telestica.cz

www.telestica.cz

sportif

nutrition

www.sportifnutrition.cz

BEZOBALOVÝ PRODEJ



- Elektrický mlýnek na obilí a vločkovač Waldner Combi Star z masivu borovice
- Čerstvá domácí mouka a vločky
- Obilí v bio kvalitě od českých farmářů
- Luštěniny v bio kvalitě
- Superpotraviny v bio kvalitě
- Pšenice ozimá, červená pšenice, špalda loupaná, oves bezpluchý, dvouzrnka, žito ozimé, čirok loupaný
- Quinoa, Amarant, Jáhly, Kuskus
- Fazole adzuki, borlotti, hrách zelený a žlutý, červená a zelená čočka, beluga čočka
- Skleněné dózy Bormioli Rocco Fido s patentovaným uzávěrem pro hermetické uzavření dózy

Více informací na

www.sportifnutrition.cz

3. závod Brněnského běžeckého poháru

Vranovský žleb

Datum: 9. 12. 2017

Pořadatel: ATLETIKA UNI CZ s.r.o.

Ředitel závodu: Robert Škarecký

Telefon: 602 165 852

e-mail: robert.skarecky@metrostav.cz

Místo: Sportovní areál AMK Zbrojovky Brno

Tratě: 0,3/0,8/1/1,5/5/10



DoZBos
dopravní zručení

**PODZEMNÍ
STAVBY
PROBETON**

metr@stav

**PLYN-SERVIS
S & L s.r.o.**
VLADIMÍR BUČEK
PROJEKČNÍ A STAVEBNÍ FIRM
PROJEKČNÍ A STAVEBNÍ FIRM
PROJEKČNÍ A STAVEBNÍ FIRM

4. závod Brněnského běžeckého poháru

Štěpánský běh Syrovice

Datum: 26. 12. 2017

Pořadatel: TJ Sokol Syrovice

Ředitel závodu: Ota Suchánek

Telefon: 605 120 302

e-mail: ota.suchanek@email.cz

Místo: Syrovice sokolovna

Tratě: 1/1,5/4,7/9,4 + přípravky



HARTMANN

woodwork
STAVBY

ZDRAVOTNÍ
POJISTOVNA
MANIFESTAIVA
VNITRA ČR **211**

**centrum
digitálního
tisku s.r.o.**

SMERO

INFINIT
umění relaxace

Termální bazény a saunový svět Infit Maximus

www.infit.cz/brno-prehrada

Hrázní 4a, Brno-Kníničky, tel.: +420 730 182 942

Svět wellness Infit

www.infit.cz/brno-lesna

Majdalenky 10, Brno-Lesná, tel.: +420 739 500 252



Vodní SPA a saunový svět Infit Maximus je unikátní celoroční wellness zasazené do přírody Podkomorských lesů. Ve vodním SPA jsou pro vaši relaxaci a plavání k dispozici vnitřní i venkovní bazény. Ve vnitřní části se nachází whirlpool a relaxační bazén, který je průplavem spojen s venkovním celoročně vyhřívaným vířivým bazénem a vzniká tak 30 metrů dlouhá vodní plocha. Ve venkovní části se dále nachází sláný vířivý whirlpool se slaností 1 až 2%. Venkovní bazény jsou otevřeny v každou roční dobu a teploty vody se přizpůsobují aktuálnímu počasí. Ve vnitřním a venkovním saunovém světě najdete celkem 11 druhů saun, jejichž kouzlu propadne každý milovník saunování. Navštívit zde můžete saunu například tichou na jezeře, tradiční finskou saunu či některou ze zakopaných saun. Ve vnitřní zóně dále najdete i 2 parní lázně a mnoho dalšího. V Infit Maximus nechybí ani relaxační místnosti, fresh bary a zóna privátního SPA se širokou škálou masáží a různými druhy privátních koupelí.

Svět wellness Brno-Lesná nabízí k pasivnímu i aktivnímu odpočinku ve vodním SPA s relaxačním bazénem, vířivkou, parní lázní a v saunovém světě se 3 druhy saun, relaxační zónou a fresh barem. Nechybí ani privátní vířivka pro relaxaci v soukromí, masáže vedené předními odborníky – klasické, sportovní, relaxační, baňkové, masáže lávovými kameny, zábaly a mnoho dalšího. Jako skvělý doplněk je k dispozici solárium s kolagenem. Pro aktivní pohyb můžete využít moderní fitness centrum s kardiozónou a posilovnou. Také lze využít služby osobních trenérů, kteří vám sestaví efektivní program dle vašich přání a potřeb. Svět wellness Infit také provozuje vlastní plaveckou školu Rosničku.

Běžecká kolekce BBP

a kelímky NICKNACK pokračuje



ATEX
SPORTSWEAR



Kelímek NICKNACK *sportifnutrition*

Upomínkou na další ročník Brněnského běžeckého poháru se opět stává kelímek NICKNACK, který obdržíte po vrácení startovního čísla. Kelímku, který opravňuje opakovaně doplňovat, je možné využít pro pitný režim po závodech, který v letošním roce zajišťuje Sportifnutrition, případně dalších možností dle nabídky pořadatele (kelímek je možné i zakoupit za částku 50 Kč u prezentace). Po skončení každého závodu si kelímek můžete ponechat jako upomínku nebo kdykoliv v průběhu běžeckého seriálu BBP vrátit ve stánku generálního partnera Sportifnutrition, kde výměnou obdržíte raw bio handmade proteinovou tyčinku z nové výživové kolekce Sportifnutrition.

Běžecká kolekce ATEX

Běžecké 3/4 elastáky získá účastník minimálně 10 závodů, ostatní s menším počtem mají možnost si jej doplatit a to 50 Kč za každý neobtěhnutý závod do počtu 10. (Příklad: mám odběhnutých 5 závodů, musím tedy doplatit 250 Kč). Běžecké 3/4 elastáky budou vydávány po doběhu 10. závodu Brněnského běžeckého poháru dle objednaných velikostí. Současně je možné objednat běžeckou kolekci BBP dle informací na stánku ATEX (kde je možné i vyzkoušet), případně na prodejně ATEX v Brně - Vážného 3, nebo na internetovém obchodě firmy ATEX - www.atexsport/bbp.

Na prodejně ATEX v Brně - Vážného 3 je možno velikosti 3/4 elastáků vyzkoušet.

V případě zájmu o běžecké 3/4 elastáky po skončení BBP 2017/2018 JE NEZBYTNĚ NUTNÉ odevzdat formulář do konce února na registraci.

Jméno: Příjmení:

Datum narození: Kategorie:

Oddílová příslušnost: Telefon:

Výběr velikosti (zakroužkujte jednu možnost velikosti):

muž / žena

122 / 128 / 134 / 140 / 146 / 152 / XS / S / M / L / XL / XXL

Podpis účastníka Brněnského běžeckého poháru:

5. závod Brněnského běžeckého poháru

Kuřimský kros

Datum: 6. 1. 2018

Pořadatel: TJ Slovan Kuřim-Podlesí

Ředitel závodu: Aleš Sikora, Richard Kolář

Telefon: Sikora – 608 661 139, Kolář – 603 111 271

e-mail: ales@sikora.cz, seniornet@centrum.cz

Místo: Kuřim ZŠ Tyršova

Tratě: 1/1,4/4,8/8,8



6. závod Brněnského běžeckého poháru

Radostická nerezová desítka

Datum: 20. 1. 2018

Pořadatel: TJ Sokol Radostice, obec Radostice, BETA URSUS Orienteering

Ředitel závodu: Pavel Ptáček, Jindřich Martinec

Telefon: Ptáček – 603 255 926, Martinec – 606 387 413

e-mail: pavel.ptacek@bmt.cz

Místo: Radostice náměstí

Tratě: 0,4/0,6/1/1,7/4,6/10,5



PLAVECKÁ ŠKOLA
ROSNIČKA
PRO RADOŠT Z VODY

Plavecká škola Rosnička Brno

www.plavani-rosnicka.cz

Majdalenky 10, Brno-Lesná

Tel.: +420 737 692 474



Plavecká škola Rosnička nabízí kurzy plavání dětí kojeneckého, batolecího a předškolního věku, letní intenzivní kurzy, příměstské tábory a pobyty s plaváním v krásné přírodě.

Kurzy probíhají v hezkém a čistém zázemí Světa wellness Infinít. Plave se v relaxačním (34 °C) a zážitkovém (32 °C) bazénu v malých skupinkách po čtyřech až sedmi dětech. Součástí vodního světa je i parní solná lázeň s eukalyptovými esencemi, kterou děti po každé lekci navštěvují už od nejútlejšího věku. Bazény splňují nejnáročnější hygienické a provozní podmínky pro pořádání dětských plaveckých kurzů od půlročních miminek.



V Rosničce se setkáte se špičkovým lektorským týmem. Instruktorzy plavecké školy v lekcích vytvářejí příjemnou přátelskou atmosféru, abyste se ve vodě cítili bezpečně. Výuka plavání vychází z psychomotorického vývoje dětí a to je pravidlo, které je v Rosničce vždy respektováno. Kromě odborně vedených kurzů plavání nabízí Rosnička ve spolupráci se Světem wellness Infinít plavání pro veřejnost rodičů s dětmi a rodinné víkendy ve wellness za zvýhodněné ceny.



Více informací o kurzech a o vstupech se dočtete na našich webových stránkách www.plavani-rosnicka.cz.

ŽIVOT JE SLADKÝ I BEZ CUKRU

Jezte a pijte, co je zdravé! A také levné! PROČ?









NEI s přidaným cukrem

Denně jen 12 kostek přidaného cukru!

ANO! bez přidaného cukru

1 kostka cukru = 4 gramy

BUDETE SE CÍTIT LÉPE!
 Voda z kohoutku je levnější než sladké nápoje. Sladkosti nahrad'te ovocem, je vhodnější pro vaše zdraví. Omezte slazení kávy a čaje. Budete mít zdravější zuby! Budete štíhlejší! Ušetříte!

 ochucený mléčný nápoj 310 ml (18,- Kč) 6 kostek	→	 sklenice mléka 300 ml (4,- Kč)
 kečup 100g (8,- Kč) 6 kostek	→	 rajče 100g (6,- Kč)
 ovocný nektar 200 ml (7,- Kč) 6 kostek	→	 sklenice vody s citronem (max. 2,- Kč)
 čokopiškoty 6 ks (cena 12,- Kč) 12 kostek	→	 zakysaná smetana ochucená čerstvým ovocem 100 g (max. 9,- Kč)
 arašidy v čokoládě 80g (15,- Kč) 6 kostek	→	 mandarinka (4,- Kč)
 ovocný jogurt 150 g (12,- Kč) 5 kostek	→	 bílý jogurt s čerstvým ovocem 150 g (9,- Kč)



Státní zdravotní ústav
 STRÁŽCE VÁŠHO ZDRAVÍ
 od roku 1925

Vydáno za finanční podpory MZ ČR, Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví, „Významné dny ve zdravotnictví v kontextu podpory zdraví“, č. projektu 10743, © Státní zdravotní ústav, 2017

Více informací na: szu.cz/publikace/zdravotne-vychove-materialy

sportif nutrition

www.sportifnutrition.cz

MORUŠE BÍLÁ BIO

Morušovník je strom pocházející z Číny, který se do Evropy rozšířil již během středověku. Je velmi odolný proti nemocem a daří se mu zejména v teplých středomořských oblastech. Sušené plody moruše bílé jsou velmi chutnou pochoutkou. Obsahují vysoké množství přírodních cukrů, díky čemuž jsou sladké a chuťově připomínají med. Mimo to jsou i dobrým zdrojem vápníku, železa, fosforu a hořčíku. Plody moruše bílé jsou zcela bez laktózy a bez lepku. Na ovoce obsahují poměrně velké množství bílkovin a téměř žádný tuk. Moruše je vhodná jak pro přímou konzumaci, tak do müsli, jogurtů a jiných sladkých svačin. Můžete ji použít jako přírodní sladidlo.



Superpotravina

- Zdroj vitamínu C
- Zdroj minerálů – vápník, železo, fosfor, hořčík
- Na ovoce má vysoký podíl bílkovin

Nutriční hodnoty na 100 g

Energetická hodnota	1078 kJ/258 kcal
Tuky	2,9 g
Z toho nasyc. kyseliny	0,3 g
Sacharidy	55,7 g
Z toho cukry	37,6 g
Bílkoviny	14,1 g
Vláknina	12,3 g
Sůl	0,2 g
Fosfor	247 mg (35,3 %)*
Hořčík	106 mg (28,3 %)*
Vápník	250 mg (31 %)*
Železo	13,5 mg (96 %)*
Vitamin C	37,5 mg (47 %)*

* referenční hodnota příjmu, může se lišit v závislosti na faktorech ovlivňujících kvalitu půdy a sklizeň

Více informací na

www.sportifnutrition.cz

7. závod Brněnského běžeckého poháru

Rájecká desítka

Datum: 27. 1. 2018

Pořadatel: Sport Club Ráječko, o.s. „Za rozvoj města“ z.s.

Ředitel závodu: Zdeněk Příbyl, Zdeněk Vašíček

Telefon: Příbyl – 728 009 595, Vašíček – 736 484 472

e-mail: pribapriba@seznam.cz, vas.zdenek@seznam.cz

Místo: Gymnázium Rájec-Jestřebí

Tratě: 1/1,5/5/10 + přípravy



8. závod Brněnského běžeckého poháru

Modřický pohár

Datum: 17. 2. 2018

Pořadatel: MÚ a TJ Sokol Modřice

Ředitel závodu: Bronislav Krejčí

Telefon: 603 266 893

e-mail: bronislav.krejci@seznam.cz

Místo: ZŠ Benešova 332, Modřice

Tratě: 0,8/1,2/1,5/5/10 + přípravy



NUTRIČNÍ PORADNA SPORTIF NUTRITION V NEMOCNICI BOSKOVICE

- Chcete zracionalizovat svoji stravu?
- Jste diabetik a nevíte jak na pestrou stravu?
- Trpíte nedostatečným příjmem minerálů a potřebujete poradit, jak lze tento problém řešit úpravou jídelníčku?
- Máte diagnostikovanou Anémii a potřebujete upravit jídelníček?
- Potřebujete nabrat svalovou hmotu a nevíte jak na to skrze pestrou stravu?
- Je Vaše dítě obézní, a Vy si už nevíte rady?
- Nedaří se Vám dostat se na požadovanou váhu?
- Chcete racionálně a kontrolovaně hubnout, aniž byste drželi nesmyslné diety?
- Jste sportovec a hledáte cestu, jak využít příjmu potravy pro maximalizaci svých sportovních výkonů?
- Potřebujete poradit v moři doplňků stravy, produktů sportovní výživy?
- Jste těhotná či kojící a chcete poradit, jak podpořit zdraví své i svého miminka?

Tak možná právě pro Vás je zde naše **nutriční poradna!**

Akční cena | Analýzy tělesného složení na Brněnském běžeckém poháru
Délka 10–15 min., cena 149 Kč (běžná cena 249 Kč)

Pro jednotlivé závody si rezervujte měření na info@sportifnutrition.cz

Analýza tělesného složení

- měření na diagnostickém přístroji Inbody 270
- interpretace výsledků za pomoci nejmodernějšího softwaru Body-vision a LookinBody 120
- výsledky v elektronické podobě na mail

Diagnostický přístroj Inbody 270

- přehledný a profesionální výstup včetně QR kódu pro chytré telefony
- celková voda, proteiny, kostní/nekostní minerální látky, tuková hmotá, kostní a svalová hmotá, svalová hmotá, bez tuková hmotá, váha
- BMI, procentuální podíl tělesného tuku, poměr pasu k bokům (WHR)
- svalová hmotá v jednotlivých tělesných částech, procento svaloviny v jednotlivých tělesných částech
- oblast tělesného tuku (růstový graf pro jedince pod 18 let)
- nutriční diagnóza (proteiny, minerály, tuk, edém)
- tělesná vyváženost, tělesná síla, zdravotní diagnóza
- cílová váha, kontrola váhy, tuková kontrola, svalová kontrola, stav tělesné zdatnosti, stupeň obezity
- historie tělesného složení
- impedance v jednotlivých tělesných částech stanovené každou frekvencí zvlášť



Příspěvky zdravotních pojišťoven

Víte, že zdravotní pojišťovny přispívají v rámci svých preventivních programů na výživové poradenství, vyšetření na diagnostickém přístroji či sestavení jídelníčku?

VZP až 500 Kč na sestavení jídelníčku pro děti a dospělé **ZPMVČR až 600 Kč** pro sestavení jídelníčku u dětí s nadváhou od 3 do 15 let **RBP ZP až 500 Kč** na úhradu diagnostického vyšetření nebo ošetření podporujícího zdraví nehrázeného ze zdravotního pojištění pro mládež od 7 do 18 let a dospělé **OZP** v rámci bonusového programu VITAKONTO průměrně **500 až 1300 Kč** kreditu na nutriční poradenství.

Více informací na <https://www.sportifnutrition.cz/nutricni-poradna>

9. závod Brněnského běžeckého poháru

Běh kolem Myslivny

Datum: 10. 3. 2018

Pořadatel: AC Moravská Slávia Brno

Ředitel závodu: Ladislav Zouhar

Telefon: 724 697 446, 608 874 235

e-mail: zouhar@tepl-brno.cz nebo zouha@volny.cz

Místo: ZŠ Brno, Kamínky 5, Nový Lískovec

Zázemí i starty všech kategorií budou stejně jako minulý rok v areálu ZŠ.

Tratě: 1/1,5/5,5/10,5 + přípravky



10. závod Brněnského běžeckého poháru

Brněnská přehrada

Datum: 25. 3. 2018

Pořadatel: VSK Univerzita Brno, Hotel Rakovec

Ředitel závodu: V. Knobloch, K. Zadák

Telefon: 731 548 278, 603 814 070

e-mail: vknobloch@volny.cz, karel.zadak@seznam.cz

Místo: Přehrada Brno-Rakovec, Hotel Rakovec

Tratě: 1/1,5/5/10 + přípravky



Spolehlivý partner a řešitel problémů

Lohmann & Rauscher (L&R) je přední světový dodavatel zdravotnických a hygienických výrobků nejvyšší kvality s orientací do budoucnosti – od klasických obvazových materiálů až po moderní terapeutické a pečovatelské systémy. Společnost L&R, která vznikla v roce 1998 spojením dvou podniků Lohmann (založen v roce 1851) a Rauscher (založen v roce 1899), má více než 160letou kompetenci jako spolehlivý partner a řešitel problémů svých zákazníků.

Inovativní zdravotnické prostředky vycházející z tradice

Sortiment L&R zahrnuje rozmanitou nabídku z oblasti zdravotnictví, péče a hygieny. Charakteristickým znakem výrobků L&R je jejich vynikající kvalita, vysoká funkčnost a vysoká terapeutická účinnost. V posledních letech uvedla společnost L&R úspěšně na trh četné přesvědčivé inovace. K zákazníkům L&R patří lékaři, ošetřovatelé a lékárny, trh hygienických a zdravotnických prostředků, velkoobchod a průmysl.

Nejvyšší kvalita pro nejvyšší nároky

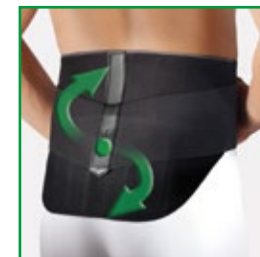
Kvalita je pro L&R na prvním místě – bez ohledu na to, zda se jedná o suroviny, přikupované díly, komponenty nebo služby. S využitím mezinárodního certifikovaného managementu kvality, interní kontroly na vysoké úrovni a klinických hodnocení, resp. případových studií neustále optimalizujeme naše výrobky, koncepcie terapie a kvalitu našich služeb.

Udržitelnost – více než módní slovo

U L&R je člověk vždy na prvním místě: jako zákazník, obchodní partner, pracovník a pacient. L&R proto cítí jako svůj velmi významný závazek přispívat důsledně k lepšímu a bezpečnějšímu ošetření pacientů. Hlásíme se k odpovědnosti za ochranu životního prostředí a považujeme to za důležitou vůdčí myšlenku naší podnikatelské činnosti. Ekologicky odpovědné jednání začíná již při vývoji výrobku a pokračuje přes výrobu a expedici až po likvidaci našich výrobků.

Inovativní bandáže a ortézy Velpeau®

Používání ortopedických pomůcek nabývá stále větší význam. Tato skutečnost překvapí jen těžko, protože přednosti terapie bandážemi a ortézami jsou jednoznačné. L&R uvedl na trh řadu bandáží a ortéz Velpeau®, které se vyrábí ve Francii a přináší řadu inovativních řešení. Produkty jsou vyrobeny z těch nejvyšších High-tech materiálů. Velpeau® nabízí jak minimalistické bandáže pro sportovce, které mají za cíl co největší podporu při zcela minimálním omezení pohyblivosti, tak ortézy se specifickými fixačními systémy.



sportif nutrition

www.sportifnutrition.cz

RAW HANDMADE
PROTEINOVÁ
TYČINKA

sportif
nutrition

RAW HANDMADE
PROTEINOVÁ
TYČINKA

sportif
nutrition



VIŠŇOVÁ
OŘECHOVÁ
KAKAO - SKOŘICE
GUARANA - CHIA - RAKYTNÍK

Bez přidaného cukru, konzervantů a sladidel – slazeno bio datlemi

Tyčinky jsou vyrobeny ze surovin té nejvyšší kvality, v drtivé většině s BIO certifikací. Neobsahují žádné konzervanty, přidaný cukr ani jiné přídavné látky pro vylepšení chutě, vůně či vzhledu. Věříme, že to nejlepší co do nich můžeme dát, je to co nám dává příroda ve své neupravené podobě. Proto jsme při výrobě tyčinek zvolili raw postup. Raw neboli vitarianství je postup zpracování, při kterém teplota nepřekročí 42 °C. Tímto způsobem se z kvalitních surovin dostává do těla maximální množství vitamínů a enzymů potřebných pro trávení. A právě trávení je jedním z nejdůležitějších procesů probíhajících v lidském těle, zvláště pro sportovce. Nedostatek enzymů a špatné trávení může do značné míry ovlivnit sportovní výkon.

Důvod, proč do tyčinek nepřidáváme cukr a sladíme je ovocem, je velmi jednoduchý. Cukr v ovoci je pro tělo zcela přirozeným zdrojem energie a při dodržování rozumných stravovacích návyků se zcela minimálně ukládá do tukových zásob. Naproti tomu vysoká konzumace přidaného cukru je spolu s dalšími zlovyky moderního životního stylu jedním z hlavních důvodů diabetu a obecně obezity v naší vyspělé civilizaci. Kdyby před vás někdo vysypal hromádku přidaného cukru, který za den zkonsumujete, asi byste se hodně divili. Přebytek cukru se ukládá ve formě zásobního glykogenu, který je důležitý jako zdroj energie pro lidské tělo, zejména u sportovních aktivit do 1 hod. Jakmile však překročí množství glykogenu kapacitu jater, tak se glykogen uvolňuje do těla ve formě mastných kyselin. A ty se právě ukládají do méně aktivních partií těla jako je například neoblíbená „pneumatika“ kolem břicha.

Tyčinky Sportif nutrition obsahují rovněž tzv. Superfoods. Jedná se o potraviny, které obsahují velké množství antioxidantů, minerálů, vitamínů a dalších živin. V zásadě se nejedná o nic objevného, jelikož tyto potraviny tvořili základ stravy starodávných civilizací. Antioxidanty obecně podporují imunitní systém a zmírňují proces stárnutí. Při sportu jsou důležité zejména jako ochrana před oxidativním stresem uvnitř měkkých tkání. Svaly jsou při maximální zátěži vystaveny působení volných radikálů, které způsobují drobná poškození svalu. Antioxidanty tyto volné radikály neutralizují a tím pádem částečně zabraňují traumatům uvnitř svalu.

Správně zvolená strava je spolu s dostatečnou regenerací nejdůležitějším předpokladem pro zlepšení sportovních výkonů a snížení rizika zranění. Proto doufáme, že se naše tyčinky stanou zdravou alternativou různých přeslazených müsli tyčinek, které zcela postrádají svůj původní význam. Tyčinky vyrábíme ve spolupráci s raw manufakturou Markéty Kolíkové MARKOL FOOD a rozhodně doporučujeme ochutnat i její produkty, pokud máte rádi zdravý a chutný mls.

Hlavní partneři Brněnského běžeckého poháru



Jihomoravský kraj



Lohmann & Rauscher



Olimp Labs®



umění relaxace



PLAVECKÁ ŠKOLA
ROSNIČKA

PRO RADOST Z VODY



Reklamní a komunikační
agentura



SPORTSWEAR

ATLETIKA UNI CZ s.r.o.



VSK Univerzita Brno
oddíl atletiky

sportif nutrition

Telestica  Můj mobilní operátor

