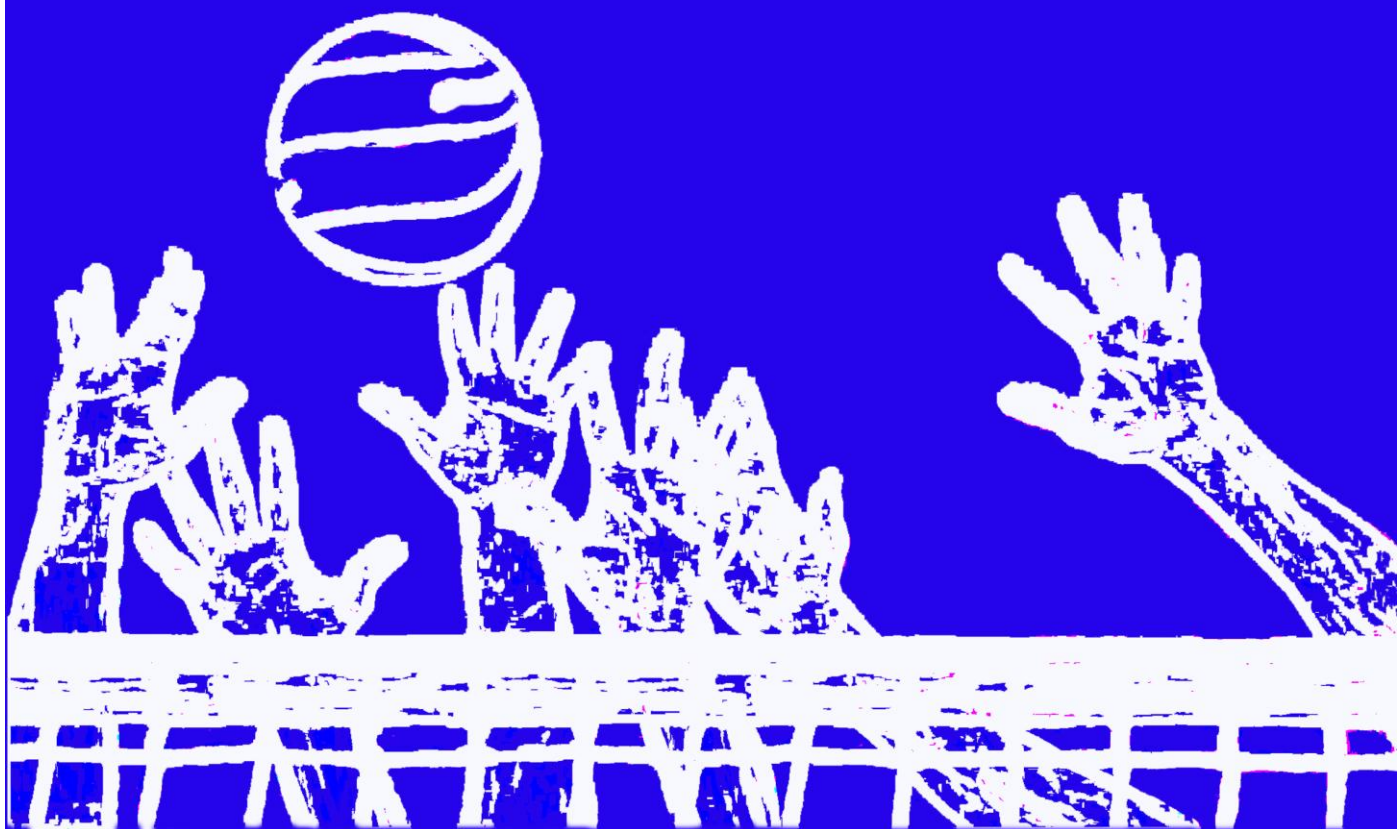


# WOLFFERBALOVÝ MARATÓN

AMATÉRSKYCH DRUŽSTIEU

28. - 29. 9. 2012  
BRATISLAVA



# VOLEJBALOVÝ MARATÓN BRATISLAVA 28.-29.september 2012



**Bratislavský**  
samosprávny  
kraj



## OBSAH

Úvod

Pravidlá

Servis pre hráčov a realizačný team

Hráči

Praktické odporúčania pre hráčov

Časová os Maratónu

Striedanie

PodĎakovanie

Mapa

## VOLEJBALOVÝ MARATÓN BRATISLAVA 28.-29.september 2012



Bratislavský  
samosprávny  
kraj



### ÚVOD

Prvotný návrh usporiadať VOLEJBALOVÝ MARATÓN na Slovensku v takomto rozsahu, prišiel niekedy v novembri 2011 od nášho kamaráta Petra Vaška, ktorý sa v Čechách takéhoto maratónu pred niekoľkými rokmi zúčastnil.

Po krátkom prieskume záujmu a našich možností sme zistili, že chuť absolvovať niečo podobné máme, skúsenosti z turnajov tiež, a máme aj partnera, ktorý je na tom rovnako – má chuť aj skúsenosti.

Tak došlo k úzkej spolupráci medzi dvomi amatérskymi volejbalovými zoskupeniami OZ VOLEJBAL KOŠICKÁ zastúpenú Milanom Bojnanským a AVL SK zastúpenú Radoslavom Fašangom.

Následne sme začali plánovať, chystať, vymýšľať, pripravovať. Postupne sme zapojili ostatných spoluhráčov, kamarátov z Košickej, rodinných príslušníkov a známych z blízkeho aj vzdialeného okolia. Začali sme hľadať sponzorov, kontakty, konexie.

Nakoniec sa nám podarilo pripraviť projekt VOLEJBALOVÉHO MARATÓNU ako pokus o prekonanie Slovenského rekordu vytvoreného v auguste 2011 amatérskymi hráčmi vo Veľkom Horeši – 25 hodín, 7 minút 14 sekúnd, prekonanie Československého rekordu vytvoreného hráčmi oboch krajín pred šiestimi rokmi v českom Zábřehu – 31 hodín 14 minút, za účasti širokej verejnosti a médií v športovej hale VKP (PKO) Nábřežie armádneho generála Ludvíka Svobodu 3 Bratislava.

Tento najznámejší volejbalový stánok v Bratislave nám vo svojich útrobach ponúka: priestory s rozlohou 39 x 20 m, výška 9 m, miest na sedenie: 260 sedadiel, 100 sedadiel na vysúvacej tribúne, svetelnosť 1200 lux, sedem šatní, možnosť VIP priestoru. V tesnom susedstve je reštaurácia VOLEJ s preskleným výhľadom priamo do haly, s posedením na terase s výhľadom na nábřežie Dunajskej promenády. V priestoroch reštaurácie bude počas akcie prebiehať sponzorská prezentácia.

Vytvorenie svetového rekordu zo zápisom do Guinnessovej knihy rekordov sa v priebehu príprav akcie ukázalo ako nereálne, nakoľko v GWR vzhľadom na množstvo akcií ktoré riešia, nerozlišujú medzi amatérskym a profesionálnym volejbalom (85 hodín Holandský ligový hráči), ani medzi tým či sa vytvorenia rekordu zúčastňujú len muži, alebo aj ženy.

Cieľom rekordu je prekonať hranicu 32 hodín, nepretržitého hrania volejbalu.

Pri realizácii akcie budeme spolupracovať s Knihou slovenských rekordov - [www.slovenskerekordy.sk](http://www.slovenskerekordy.sk), kde po úspešnom absolvovaní Maratónu bude náš rekord zaznamenaný.

Pri príprave nám výrazným spôsobom finančne pomohol Bratislavský samosprávny kraj, ako hlavný partner akcie a mnoho ďalších sponzorov a prispievateľov.

## VOLEJBALOVÝ MARATÓN BRATISLAVA 28.-29.september 2012



Bratislavský  
samosprávny  
kraj



### PRAVIDLÁ

Hrá sa podľa oficiálnych volejbalových pravidiel s prihliadnutím na aspekty hry amatérskych hráčov. Sety do 25, dvojbodový rozdiel.

Dve družstvá A (A1 a A2) a B (B1 a B2), dvanásť hráčov, dvaja náhradníci (1muž, 1 žena) v každom družstve, ktorí sa aktívne zapájajú do hry. Na ihrisku musia byť vždy 2 ženy + 4 muži v družstve

Náhradníci nastupujú v prípade zranenia resp. nevládnosti niekoho zo základných šiestiek. A podľa potreby.

Ako prvé nastupujú družstvá A1 a B1. Družstvo A1 hrá prvú hodinu všetky ostatné striedania (pokračuje B1 atď.) sú po dvoch hodinách, tak aby vždy hrali proti sebe jednu hodinu obe družstvá tzn. každú hodinu sa strieda jedno družstvo, vždy na opačnej strane ihriska.

Začne sa a následne sa strieda každú celú hodinu. Striedanie sa uskutoční vždy na pokyn časomerača, strieda sa vždy celé družstvo.

Výmena družstiev cca 10 sekúnd bez zbytočných zdržaní ako klasické striedanie. Výmena strán s prestávkou na občerstvenie cca 1 min

Striedanie náhradníkmi kedykoľvek počas hry - avizované rozhodcom. Pokiaľ by bolo v rámci družstva nutné striedať aj nad rámec náhradníkov, doporučujeme z dôvodu vyrovnanosti družstiev zachovať model z Volleytour Košická (viď. [www.volejbalkosicka.sk](http://www.volejbalkosicka.sk)) – červení hráči za červených, zelení hráči za zelených, a žltí za žltých.

Hráči sú povinní z organizačných dôvodov akýkoľvek svoj odchod mimo haly (reštaurácia, bufet, WC, sprchy, nočľaháreň, fajčiareň a pod.) a následný príchod hlásiť zapisovateľovi.

## VOLEJBALOVÝ MARATÓN BRATISLAVA 28.-29.september 2012



Bratislavský  
samosprávny  
kraj



### SERVIS PRE HRÁČOV A ORGANIZAČNÝ TEAM

Počas maratónu majú všetci hráči a organizačný team v priestoroch športovej haly VKP k dispozícii: šatne, sprchy, spoločné priestory, tribúnu na komunikáciu s divákmi, v čase od 23.00 do 11.00 „nocľaháreň“ na 1. poschodí objektu.

Pre všetkých účastníkov akcie je zabezpečený pitný režim (minerálky)

V piatok v čase od 15.00 do 23.00 a v sobotu od 8.00 do 22.00 je zabezpečený bufet s obsluhou a pestrým sortimentom v ostatnom čase len na nápoje prostredníctvom zápisu na otvorený účet (kofola, káva, čaj, pivo, iontové nápoje, snack). V čase keď je bufet otvorený majú hráči zabezpečený otvorený účet každý na svoje meno (preukazuje sa náramkom účastníka akcie a menom na drese) splatný po ukončení akcie.

Hráči a organizačný team majú zabezpečené stravovanie v reštaurácii VOLEJ – v piatok večera, v sobotu obed a večera, formou objednaného jedla (v sobotu možnosť výberu z dvoch možností menu). Táto strava bude zúčastneným vydaná za stravovací lístok, ktorý zúčastnení na každú stravu obdržia.

Raňajky si zúčastnení vyriešia po vlastnej línii najpravdepodobnejšie asi v zabezpečenom bufete (studený bufet, teplé sendviče).

Hráči a organizačný team majú počas trvania akcie okrem uvedeného v reštaurácii VOLEJ zabezpečenú zľavu na útratu 10% po preukázaní sa náramkom, ktorí obdržali v rámci akcie.

Podobne aj členovia OZ VOLEJBAL KOŠICKÁ majú počas trvania akcie v reštaurácii VOLEJ zabezpečenú zľavu na útratu 10% po preukázaní členstva v OZ (prívesok).

Hráči a organizačný team vchádzajú do haly zadným vchodom z ulice, návštevníci akcie spredu cez vestibul okolo reštaurácie VOLEJ priamo na tribúny na poschodí.

Účastníci akcie sú povinní pohybovať sa v hale výlučne vo vhodnej halovej obuvi, sú povinní dodržiavať zákaz fajčenia v priestoroch haly a zákaz nosenia skla v akejkoľvek forme na palubovku.

Každé družstvo obdrží jeden kľúč umožňujúci prechod chodbou k reštaurácii VOLEJ (resp. návrat z týchto priestorov) aby sa zamedzilo prístupu verejnosti do priestorov palubovky a zázemia pre hráčov a organizačný team.

# VOLEJBALOVÝ MARATÓN BRATISLAVA 28.-29.september 2012



Bratislavský  
samosprávny  
kraj



## HRÁČI

Hráči sú rozdelení do dvoch družstiev po 12 hráčov pričom v každej šestke sú vždy štyria muži a dve ženy. Každé družstvo má dvoch náhradníkov, muža a ženu.

DRUŽSTVO	MENO PRIEZVISKO	
<b>A1</b>	Peter DANKO	27
	Ján TIMKO	30
	Andrej HOOS	47
	Michal VELECKÝ	29
	Eva PÉRIOVÁ	36
	Blanka BENKOVÁ	37
<b>A2</b>	Jozef ORGONÁŠ	27
	Dominik FODOR	28
	Milan HRÍBIK	32
	Jozef BRATKA	46
	Miriám LENHARTOVIČOVÁ	40
	Alica VARGOVÁ	25
<b>NÁHRADNÍCI</b>	Gabriela URMÍNOVÁ	40
	Peter IRING	27

# VOLEJBALOVÝ MARATÓN BRATISLAVA 28.-29.september 2012



Bratislavský  
samosprávny  
kraj



## HRÁČI

Hráči sú rozdelení do dvoch družstiev po 12 hráčov pričom v každej šestke sú vždy štyria muži a dve ženy. Každé družstvo má dvoch náhradníkov, muža a ženu.

DRUŽSTVO	MENO PRIEZVISKO	
<b>B1</b>	Július NAGY	30
	Radoslav FAŠANG	36
	Lukáš LIPOVSKÝ	29
	Marek VOZÁR	27
	Slávka GREGUŠOVÁ	22
	Zuzana BÁTORYOVÁ	28
<b>B2</b>	Vratko VITIKÁČ	28
	Andrej KRAMÁR	31
	Milan BOJNANSKÝ	42
	Tomáš TÓTH	44
	Andrea BOJNANSKÁ	41
	Eva ŠULEKOVÁ	30
<b>NÁHRADNÍCI</b>	Katarína BARKOLOVÁ	44
	Vojtech NAGY	46



Bratislavský  
samosprávny  
kraj



## PRAKTICKÉ ODPORÚČANIA PRE HRÁČOV

Hráčom, primerane aj realizačnému teamu (zapisovatelia, rozhodcovia, masér, zdravotník, bufetár, fotograf, kameraman) odporúčame podľa individuálnych potrieb na túto akciu priniesť so sebou:

- uterák či osušku,
- šlapky, či inú pohodlnú obuv (aj do sprchy),
- karimatku, deku, alebo spacák, vankúšik,
- klapky na oči, štuple do uší ☺
- dostatočný počet ponožiek,
- tejpovaciu pásku,
- bandáže rôznych častí tela,
- tričko(á) náhradné d'alšie vo farbe družstva,
- lieky, antikoncepciu,

Hráčom dávame do pozornosti nasledovné:

Vzhľadom na prepokladané dlhodobé zaťaženie organizmu doporučujeme hráčom nielen dbať o primeraný príjem kalórií pravidelným stravovaním a dodržaním pitného režimu, čo sa všetko dá realizovať aj v bufete a príľahlej reštaurácii, ale zvláštnu pozornosť venovať aj rozcvičeniu pred jednotlivými hracími blokmi..

Úlohou rozcvičenia je navodiť stav optimálnej pripravenosti na športový výkon. Cieľom takejto prípravy organizmu na nastávajúci výkon je prekonať pomalšiu reakciu spúšťacích mechanizmov a vyrovnať rozdiely medzi rýchle reagujúcim pohybovým aparátom a oneskorujúcimi sa vnútornými orgánmi. Okrem toho, rozcvičenie je aj prostriedkom, ktorý znižuje narušenie stálosti vnútorného prostredia organizmu pri vlastnej pohybovej činnosti.

Z psychologického hľadiska rozcvičenie zlepšuje náladu športovca v ktorej pristupuje k športovému výkonu. Výsledkom správneho rozcvičenia je prebudenie organizmu, pružnosť a pohotovosť.

Pohybové rozcvičenie zahreje celý organizmus, prekrví všetky svalové skupiny, zvýši pružnosť svalov, šliach, upraví dýchanie, podporí činnosť vnútorných orgánov a zvýši schopnosť svalovej a celkovej regenerácie organizmu. Vplyvom rozcvičenia sa zlepšuje nervovo svalová koordinácia, znižuje sa počet chýb a ich odstránenie prebieha rýchlejšie. Tento vplyv je účinný vtedy, ak je rozcvičenie intenzívne a kvalitné. Aby bolo rozcvičenie efektívne, musíme v ňom rešpektovať aj poznatky o dynamickej stereotypii, ktoré môžu mať negatívny vplyv na jej úroveň. Rozcvičenie by malo teda prebiehať nestereotypne, aby si organizmus na rozcvičenie nezvykol.

Rozcvička by nemala trvať príliš krátko, ani príliš dlho, a mala by obsahovať všeobecnú a špecializovanú časť. Závisí od teploty prostredia, od intenzity svalovej práce, od stupňa trénovanosti, od veku jednotlivca a ďalších faktorov. Celková doba rozcvičenia sa pohybuje medzi 10–15 minútami. Hlavná časť rozcvičky má pozostávať z 5 minútového cvičenia aerobného charakteru (rôzne formy ohybov, rotácií a kmitov trupom a končatinami – beh na mieste, stacionárny bicykel, stepper), ktoré zvyšujú teplotu tela a tepovú frekvenciu. Po tomto aerobnom rozcvičení nasleduje 5-10 minút nat'ahovanie svalov strečingom.

Špeciálna časť by mala obsahovať cvičenia, ktoré prednostne a lepšie precvičujú tie časti tela, ktoré sú v hre najviac zaťažované.





Bratislavský  
samosprávny  
kraj



### PRAKTICKÉ ODPORÚČANIA PRE HRÁČOV

Správne dopĺňanie tekutín je pri športovej aktivite extrémne dôležité. Počas športovania stratíme najväčší podiel tekutín predovšetkým potením. Pri fyzickej aktivite totiž vzniká v tele veľké množstvo tepla, ktoré sa odvedie von prostredníctvom potu. Ak už telo nemá dostatok tekutín, ktoré by mohlo použiť na svoje ochladenie, náš výkon sa rýchlo znižuje. Množstvo tvoreného potu závisí od intenzity pohybu, dĺžky jeho trvania a špecifik organizmu každého z nás.

Ďalšia cesta, ktorou prichádzame o tekutiny, je dýchanie. Vydychovaný vzduch obsahuje značné množstvo vodnej pary a keďže pri športe dýchame hlbšie a intenzívnejšie, strácame viac vody, ako keď povedzme čítame knihu.

Denne stratíme obličkami 1,8 l vody, vydychovaním 0,4 l vody, potením 0,5 l vody, stolicou 0,3 l vody. Spolu to predstavuje straty 3 l. Pri extrémnych podmienkach (fyzický výkon, vysoké teploty, choroba) môžeme za 24 hodín len potením stratiť až 15 litrov vody. Tekutiny sú teda pri športovaní dvojnásobne dôležité.

Zatiaľ čo bežne stačí prijať 2 až 3 litre tekutín denne, v deň, keď človek športuje, by mal vypiť približne 1 – 2 litre navyše. Samozrejme, že to závisí od druhu športu, intenzity a prostredia, v ktorom ho vykonáva.

Vo všeobecnosti je najlepšie dodávať telu takú tekutinu, ktorá je mu čo najprirodzenejšia, a tou je čistá voda. Pri športových aktivitách je ideálna konzumácia pramenitých a minerálnych vôd s nižším obsahom minerálov v rozmedzí 150 - 400 mg na jeden liter, ktoré sú vhodné na pravidelné dopĺňanie stratených tekutín. Nápoje, ktoré pijeme pred športom, by nemali byť príliš sladké. Veľké množstvo cukru nám zvýši hladinu krvného cukru, v dôsledku čoho sa zvyšná sladká tekutina zo žalúdka pomalšie vstrebáva. Ideálne sú preto pramenité a minerálne vody a rôzne koncentráty s optimálnym podielom glukózy, ktoré sú hypotonického (s nižšou hustotou ako krvná plazma) charakteru.

Nedostatočný príjem prípadne nadmerné straty vody a minerálov majú vždy za následok zníženie výkonu, bolesti hlavy, nesústredenosť, stres, vznik kŕčov, zakyslenie organizmu, zápal kĺbových štruktúr, zahustenie krvi, zvýšenie tepu a ďalšie nespočetné množstvo porúch, ktoré negatívne vplývajú na funkciu organizmu.

Nevhodné pre športovcov sú nápoje obsahujúce CO<sub>2</sub>, obsahujúce horké látky, chinín, kofeín, pivo, alkohol, presladené nápoje. Nápoj s obsahom sacharidov 10 % sa do prvých 15 minút vyprázdni zo žalúdka iba 5 %, z hypotonického nápoja sa vyprázdni za prvých 15 minút 40 % objemu.

Pivo má pre športovcov nežiaduce účinky - dehydratačný účinok, namiesto dopĺňania tekutín dochádza k dehydratácii organizmu, spôsobuje hypoglykémiu, poškodzuje športový výkon (pri požití pred tréningom, alkohol zasahuje do kontroly hladiny krvného cukru), nie je zdrojom energie zo sacharidov (svaly neukladajú energiu z alkoholu vo forme glykogénu. Skôr sa opijete ako vám to dodá energiu). Jedno pivo obsahuje asi 20 g alkoholu, ktoré je v pečeni zlikvidované za 2 hodiny. Pečeň je zaťažovaná jednak likvidáciou kyseliny mliečnej z výkonu a jednak alkoholom. „Nikdy nepite pivo (alkohol) na prázdny žalúdok, ktorý je dehydrovaný!!!“

Na každé pivo treba vypiť pohár vody, aby sa kompenzoval účinok dehydratácie alkoholu.

# VOLEJBALOVÝ MARATÓN BRATISLAVA 28.-29.september 2012



Bratislavský  
samosprávny  
kraj



## ČASOVÁ OS MARATÓNU

14.30	Nástup hráčov a slávnostné zahájenie		
14.45	Rozcvička družstiev A1 a B1	20.59	Upozornenie na striedanie B2
14.55	Slávnostné zahájenie Maratónu	21.00	<b>Striedanie B1 dole, nastupuje B2</b>
15.00	<b>Začiatok Maratónu</b>		Masér k dispozícii najbližšie tri hodiny
	Otvorenie bufetu	21.40	Príprava na striedanie A1 – rozcvička
15.30	Príprava na striedanie A2 – rozcvička	21.59	Upozornenie na striedanie A1
15.59	Upozornenie na striedanie A2	22.00	<b>Striedanie A2 dole, nastupuje A1</b>
16.00	<b>Striedanie A1 dole, nastupuje A2</b>	22.30	Koniec podávania večere
16.30	Príprava na striedanie B2 – rozcvička	22.30	Upozornenie na zatvorenie bufetu
16.59	Upozornenie na striedanie B2	22.40	Príprava na striedanie B1 – rozcvička
17.00	<b>Striedanie B1 dole, nastupuje B2</b>	22.59	Upozornenie na striedanie B1
17.30	Začiatok podávania večere	23.00	<b>Striedanie B2 dole, nastupuje B1</b>
17.40	Príprava na striedanie A1 – rozcvička		Zatvorenie bufetu
17.59	Upozornenie na striedanie A1		Otvorenie nočľahárne
18.00	<b>Striedanie A2 dole, nastupuje A1</b>		Masér k dispozícii už len hodinu
18.40	Príprava na striedanie B1 – rozcvička	23.40	Príprava na striedanie A2 – rozcvička
18.59	Upozornenie na striedanie B1	23.59	Upozornenie na striedanie A2
19.00	<b>Striedanie B2 dole, nastupuje B1</b>	24.00	<b>Striedanie A1 dole, nastupuje A2</b>
19.40	Príprava na striedanie A2 – rozcvička	00.40	Príprava na striedanie B2 – rozcvička
19.59	Upozornenie na striedanie A2	00.59	Upozornenie na striedanie B2
20.00	<b>Striedanie A1 dole, nastupuje A2</b>	01.00	<b>Striedanie B1 dole, nastupuje B2</b>
20.40	Príprava na striedanie B2 – rozcvička	01.40	Príprava na striedanie A1 – rozcvička

# VOLEJBALOVÝ MARATÓN BRATISLAVA 28.-29.september 2012



Bratislavský  
samosprávny  
kraj



## ČASOVÁ OS MARATÓNU

01.59	Upozornenie na striedanie A1		
02.00	<b>Striedanie A2 dole, nastupuje A1</b>		Otvorenie bufetu – raňajky
02.40	Príprava na striedanie B1 – rozcvička	08.40	Príprava na striedanie B2 – rozcvička
02.59	Upozornenie na striedanie B1	08.59	Upozornenie na striedanie B2
03.00	<b>Striedanie B2 dole, nastupuje B1</b>	09.00	<b>Striedanie B1 dole, nastupuje B2</b>
03.40	Príprava na striedanie A2 – rozcvička	09.40	Príprava na striedanie A1 – rozcvička
03.59	Upozornenie na striedanie A2	09.59	Upozornenie na striedanie A1
04.00	<b>Striedanie A1 dole, nastupuje A2</b>	10.00	<b>Striedanie A2 dole, nastupuje A1</b>
04.40	Príprava na striedanie B2 – rozcvička	10.40	Príprava na striedanie B1 – rozcvička
04.59	Upozornenie na striedanie B2	10.59	Upozornenie na striedanie B1
05.00	<b>Striedanie B1 dole, nastupuje B2</b>	11.00	<b>Striedanie B2 dole, nastupuje B1</b>
05.40	Príprava na striedanie A1 – rozcvička		Masér k dispozícii už len hodinu
05.59	Upozornenie na striedanie A1		Uzavretie nočňahárne
06.00	<b>Striedanie A2 dole, nastupuje A1</b>		Zahájenie workshopu firmy StelaShop
06.40	Príprava na striedanie B1 – rozcvička	11.40	Príprava na striedanie A2 – rozcvička
06.59	Upozornenie na striedanie B1	11.59	Upozornenie na striedanie A2
07.00	<b>Striedanie B2 dole, nastupuje B1</b>	12.00	<b>Striedanie A1 dole, nastupuje A2</b>
	Odohraná polovica Maratónu		Začiatok podávania obeda
07.40	Príprava na striedanie A2 – rozcvička	12.40	Príprava na striedanie B2 – rozcvička
07.59	Upozornenie na striedanie A2	12.59	Upozornenie na striedanie B2
08.00	<b>Striedanie A1 dole, nastupuje A2</b>	13.00	<b>Striedanie B1 dole, nastupuje B2</b>
	Masér k dispozícii najbližšie 4 hodiny		Zahájenie konzultácií - Zdravá výživa
		13.40	Príprava na striedanie A1 – rozcvička

# VOLEJBALOVÝ MARATÓN BRATISLAVA 28.-29.september 2012



Bratislavský  
samosprávny  
kraj



## ČASOVÁ OS MARATÓNU

13.59	Upozornenie na striedanie A1	18.59	Upozornenie na striedanie B1
14.00	<b>Striedanie A2 dole, nastupuje A1</b>	19.00	<b>Striedanie B2 dole, nastupuje B1</b>
14.40	Príprava na striedanie B1 – rozcvička		<b>B1 hrá posledné dve hodiny</b>
14.59	Upozornenie na striedanie B1	19.40	Príprava na striedanie A2 – rozcvička
15.00	<b>Striedanie B2 dole, nastupuje B1</b>	19.59	Upozornenie na striedanie A2
	<b>Odohraných 24 hodín</b>	20.00	<b>Striedanie A1 dole, nastupuje A2</b>
	Koniec podávania obeda		<b>A2 hrá posledné dve hodiny</b>
15.40	Príprava na striedanie A2 – rozcvička	20.40	Príprava na striedanie B2 – rozcvička
15.59	Upozornenie na striedanie A2	20.59	Upozornenie na striedanie B2
16.00	<b>Striedanie A1 dole, nastupuje A2</b>	21.00	<b>Striedanie B1 dole, nastupuje B2</b>
16.07.20	Prekonaný Slovenský rekord		<b>B2 hrá posledné dve hodiny</b>
16.40	Príprava na striedanie B2 – rozcvička		<b>B1 má Maratón za sebou</b>
16.59	Upozornenie na striedanie B2		Masér k dispozícii už len hodinu
17.00	<b>Striedanie B1 dole, nastupuje B2</b>	21.40	Príprava na striedanie A1 – rozcvička
	Ukončenie workshopu firmy StelaShop	21.59	Upozornenie na striedanie A1
	Ukončenie konzultácií - Zdravá výživa	22.00	<b>Striedanie A2 dole, nastupuje A1</b>
17.40	Príprava na striedanie A1 – rozcvička		<b>Posledné striedanie</b>
17.59	Upozornenie na striedanie A1		<b>A1 hrá poslednú jednu hodinu</b>
18.00	<b>Striedanie A2 dole, nastupuje A1</b>		<b>A2 má Maratón za sebou</b>
	Začiatok podávania večere	22.14	<b>Prekonaný Československý rekord</b>
	Masér k dispozícii najbližšie 4 hodiny	23.00	<b>KONIEC MARATÓNU</b>
18.40	Príprava na striedanie B1 – rozcvička		Slávnostné ukončenie + odovzdanie certifikátu od Knihy slov. rekordov

# VOLEJBALOVÝ MARATÓN BRATISLAVA 28.-29.september 2012



Bratislavský  
samosprávny  
kraj



## STRIEDANIE DRUŽSTIEV

	A1	A2	B1	B2
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				

**16** Keď sa dohrá táto hodina máme polovicu za sebou

**24** Odohraných 24 hodín

**25** hodín 7 minút 20 sekúnd - evidovaný Slovenský rekord

**31** hodín 14 minút - Československý rekord

**32** Keď sa dohrá táto hodina bude mať každý hráč odohraných 16 hodín a máme Slovenský rekord

Prítomný masér

## VOLEJBALOVÝ MARATÓN BRATISLAVA 28.-29.september 2012



Bratislavský  
samosprávny  
kraj



### POĎAKOVANIE

V tomto priestore by sme chceli vysloviť poďakovanie všetkým účastníkom akcie, členom Občianskeho združenia Volejbal Košická a tým ktorý sa aktívne podieľali na príprave Volejbalového maratónu a zabezpečovali jeho hladký priebeh.



Bratislavský  
samosprávny  
kraj

Predovšetkým **Bratislavskému samosprávnemu kraju** bez finančnej podpory ktorého by sa táto skvelá akcia nikdy neuskutočnila.



Firme **Stela shop**, internetovému obchodu so širokým sortimentom zameraným na šport, ktorá poskytla na akciu technické zabezpečenie.



Firme **Ekoma design**, ktorá už viac ako 17 rokov prináša to najlepšie z kvalitného a nápaditého dizajnu popredných svetových značiek v oblasti nábytkového dizajnu. Vďaka jej príspevku sme pokryli časť nákladov na zabezpečenie stravovania pre účastníkov akcie.



Firme **Amik servis**, skvelému autoservisu nášho kamaráta a spoluhráča, ktorý spolu s tímom svojich mechanikov zabezpečí všetko pre vašich plechových miláčikov. Vďaka jej príspevku sme pokryli časť nákladov na zabezpečenie pitného režimu pre účastníkov akcie.



NÁKUP V POHODLÍ DOMOVA

Firme **InterStore.sk**, najširšiemu česko-slovenskému e-shopu, fungujúcemu už od roku 2006 v ktorom dnes kúpite už takmer všetko - viac ako 230 000 produktov v 17-tich kategóriách. Vďaka jej príspevku sme pokryli časť nákladov na zabezpečenie rozhodcov a zdravotníkov.



Štúdiu **Good Vibes**®, ktoré sa ako prvé na Slovensku špecializuje na Power Plate®, poskytlo ceny pre víťazov Maratónu



Agentúre **InterStudy**, zabezpečujúcej svojim klientom o.i. štúdiom v zahraničí a profesionálny servis v tejto oblasti. Vďaka jej príspevku sme pokryli časť nákladov na zabezpečenie prenájmu priestorov pre odpočinok hráčov.

## VOLEJBALOVÝ MARATÓN BRATISLAVA 28.-29.september 2012



Bratislavský  
samosprávny  
kraj



### POĎAKOVANIE



**Privatbanke a.s.**, prvej banke na slovenskom bankovom trhu, ktorá sa orientuje na privátne bankovníctvo. Vďaka jej príspevku sme pokryli časť nákladov na zabezpečenie maséra.



Firme **volleyshop.sk**, internetovému obchodu so zameraním na športové potreby, ktorá nám poskytla lopty s ktorými sme maratón odohrali.



**MC2** je študentská online televízia zastrešená Slovenskou technickou univerzitou v Bratislave. Vysiela zo štúdií na internátoch Mladosť v Mlynskej doline od februára 2009. Nám zabezpečila prezentáciu najlepších a najzaujímavejších momentov akcie na svojich stránkach [www.mc2.sk](http://www.mc2.sk)



**Kniha slovenských rekordov** - mediálne podporí akciu na svoje stránke a tiež bude informovať médiá o príprave a realizácii pokusu o rekord. Pripraví pre účastníkov návrhy na účastnícky certifikát..



**Volejbal.sk** vďaka ktorej bol zabezpečený kompletný servis pre hráčov a organizačný team, ako aj technické zabezpečenie v priestoroch haly VKP v PKO.

# VOLEJBALOVÝ MARATÓN BRATISLAVA 28.-29.september 2012



Bratislavský  
samosprávny  
kraj



## MAPA

