

TLAČOVÁ SPRÁVA

UCM NIGHT RUN prepája tento rok šport a duševné zdravie

Trnava, 24. 4. 2023 – Nočný beh v celkovej trase 5,96 km sa uskutoční 2. mája o 20:00.

UCM Night Run sú bežecké preteky určené pre každého milovníka športu. Hlavnou myšlienkou tohto ročníka je prepojenie pohybu a mentálneho zdravia. „Naším cieľom je rozhybať Trnavu, informovať verejnosť o benefitoch športu na duševné zdravie človeka, ale aj posilniť športové aktivity Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave,“ vysvetľujú organizátori.

Nočný beh je naozaj skvelý zážitok, ktorý kombinuje šport, duševné zdravie a kultúru. Trasa, ktorá vedie cez významné pamiatky Trnavy, poskytuje úžasné výhľady a nádhernú atmosféru, ktorú bude mať každý bežec možnosť zažiť.

Tento ročník podujatia nesie aj benefičný charakter. Priamo na podujatí bude prebiehať zbierka pre [Flek klub](#), ktorý poskytuje psychologickú pomoc mladým ľuďom. Založili ho psychológovia a odborníci z OZ IPčko a majú dlhoročnú podporu Ministerstva školstva SR a rôznych významných nadácií a fondov.

V rámci témy duševného zdravia si organizátori pripravili aj doplňujúci program, a to diskusiu o vplyve behu na duševné zdravie so psychológom. Po diskusii zaspieva talentovaná Emma Llure s gitarovým doprovodom Adama Kršiaka. Neskôr prebehne diskusia so športovcom a kondičným trénerom Patrikom Krajčovičom.

Trať s dĺžkou 5,96 kilometra je vhodná pre všetkých bežcov bez ohľadu na úroveň ich kondície a skúseností s behom. Beh sa začína a končí na Námestí Jozefa Herdu. Základné štartovné pre pretekárov je 10 € v [predregistrácii](#) a 12 € na mieste, študenti platia 5 € v [predpredaji](#) a 10 € na mieste.

Registrácia: <https://goout.net/sk/listky/ucm-night-run-2023/cdgs/>

Časový harmonogram:

17:00 - 18:00 - Registrácia súťažiacich

17:45 - 18:15 - Diskusia Vplyv behu na duševné zdravie

18:20 - 18:50 - Vystúpenie speváčky Emmy Llure

18:55 - 19:25 - Diskusia s kondičným trénerom a športovcom Patrikom Krajčovičom

20:00 - Začiatok pretekov

[Počet kategórií](#), ale aj všetky ostatné informácie môžete nájsť na Facebook podujatia [UCM Night Run](#) alebo [Instagrame](#). Meranie času bude sprostredkovať firma SPORTSOFT TIMING.

Organizátori tohto podujatia sú študenti Univerzity sv. Cyrila a Metoda. Takéto projekty môžu poskytnúť veľmi cenné skúsenosti a umožniť študentom rozvíjať sa nielen v akademickom prostredí, ale aj v praktických oblastiach svojho odboru.

Viac informácií poskytnete:

Bc. Kristína Kameníková

Oddelenie práce s verejnosťou

Telefón: 0903 454 916

E-mail: kristina.kamenikova@ucm.sk

Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave pomáha rozvoju vedy a vzdelanosti na Slovensku. Vo svojom portfóliu má 146 študijných programov na piatich fakultách a jednom inštitúte v bakalárskom, magisterskom i doktorandskom štúdiu, a to na Fakulte masmediálnej komunikácie, Fakulte prírodných vied, Fakulte sociálnych vied, Fakulte zdravotníckych vied, Filozofickej fakulte a Inštitúte manažmentu. Medzi hlavné poslania a priority univerzity patria uplatnenie absolventov v praxi, rozvoj kritického myslenia študentov, podpora hodnôt humanizmu a demokracie a taktiež rozvoj spoločnosti prostredníctvom vedy a výskumu v spoločenských aj prírodných vedách.