



WORLD SERIES

BTC City
LJUBLJANA
SLOVENIJA



WWW.FRANJA.ORG

MARATON FRANJA

— BTC CITY —
LJUBLJANA



156 KM

MARATON FRANJA BTC CITY

22/44 KM

KRONOMETER

LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA

TT WE UCI CAT 1.2

97 KM

TRIGLAV

MALI MARATON FRANJA

25 KM

DRUŽINSKO ŠOLSKI MARATON

1,5 KM

VZAJEMNA

PREIZKUŠNJA ZA NAJMLAJŠE

83 KM

BARJANKA

7.-9. JUNIJ 2019

Trije brkati velikani slovenske kulture vas
čakajo na nenavadni kolesarski turi.
Vsak petek ob 15.00

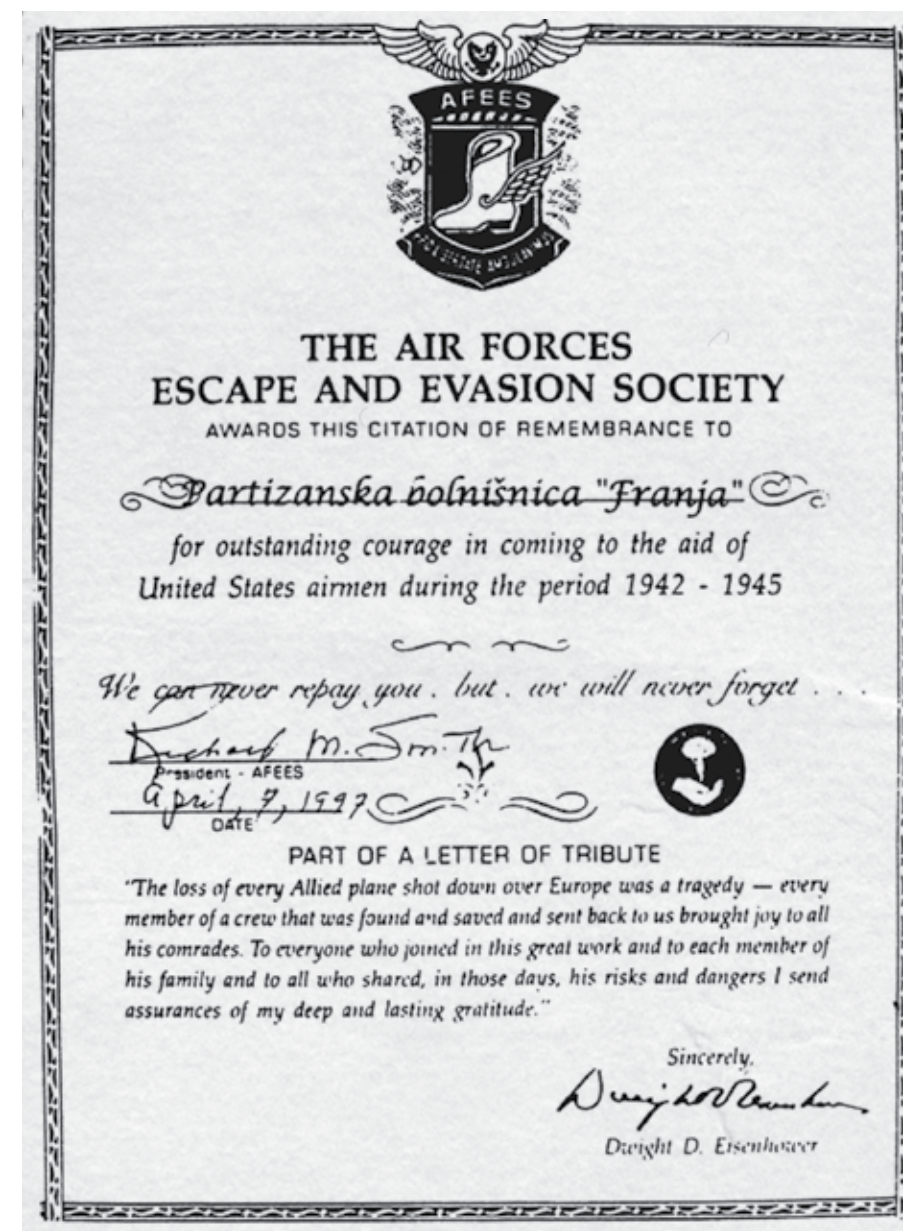
Three moustachioed mighty men of Slovenian
culture await you on this unusual bicycle tour.
Every Friday at 15:00



www.visitljubljana.com

PISMO GENERALA EISENHOWERJA GENERAL EISENHOWER'S LETTER



Pismo generala Dwight D. Eisenhower-ja,
v katerem se zahvaljuje za pomoč.

Letter of general Dwight D. Eisenhower,
thanking Franja hospital for their help
during WWII.

KAZALO

04

PROGRAM MARATONA
FRANJA BTC CITY
PROGRAM OF MARATHON
FRANJA BTC CITY

10

ZORAN JANKOVIČ
LJUBLJANA, MESTO KOLESARJEV
LJUBLJANA, A CITY OF CYCLISTS

16

VTISI ZMAGOVALCEV
IMPRESSIONS OF WINNERS

28

BTC CITY LJUBLJANA -
MESTO PRILOŽNOSTI
BTC CITY LJUBLJANA -
CITY OF OPPORTUNITIES

44

INFORMACIJE ZA KOLESARJE
INFORMATION FOR CYCLISTS

132

KRONOMETER
LJUBLJANA-DOMŽALE-
LJUBLJANA, WE UCI CAT, 1.2
TIME TRIAL
LJUBLJANA-DOMŽALE-LLJUBLJANA,
WE UCI CAT 1.2

158

TRIGLAV MALI MARATON FRANJA 2019
TRIGLAV LITTLE MARATHON FRANJA 2019

182

VZAJEMNA PREIZKUŠNJA
ZA NAJMLAJŠE
VZAJEMNA TRIAL FOR KIDS

06

GORAZD PENKO
MARATON FRANJA BTC CITYSEDI VSEM TEM
NOVIM KOLESARSKIM ODKRITJEM IN TRENDOM
MARATHON FRANJA BTC CITY ACKNOWLEDGES
AND FOLLOWS ALL THESE CYCLING NOVELTIES
AND TRENDS

12

ALEX ŠTAKUL
KOLO SE OBRAČA IN ŽIVLJENJE
TEČE NAPREJ
THE WHEELS KEEP
SPINNING AND LIFE GOES ON

23

LJUBLJANSKO BARJE KRAJINSKI PARK
NATURE PARK LJUBLJANSKO BARJE

32

KD ROG SE PREDSTAVI
KD ROG PRESENTATION

48

NAŠI POKROVITELJI
OUR SPONSORS

140

KRONOMETER
LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA
TIME TRIAL LJUBLJANA-DOMŽALE-
LJUBLJANA

168

BARJANKA - KOLESARSKO DOŽIVETJE
NA LJUBLJANSKEM BARJU
BARJANKA - CYCLING EXPERIENCE
ACROSS THE LJUBLJANA MARSHES

186

10 ZLATIH PRAVIL ZA
PREŽIVETJEMARATONA
10 TIPS TO SURVIVE A MARATHON

08

JOŽE MERMAL
NE KOLESARIMO, DA DODAMO DNEVE
NAŠEMU ŽIVLJENJU, KOLESARIMO, DA
DODAMO ŽIVLJENJE NAŠIM DNEM
WE ARE NOT CYCLING ONLY TO ADD
DAYS TO OUR LIVES, BUT RATHER TO
ADD LIFE TO OUR DAYS

14

BTC IN MARATON FRANJA
BTC AND MARATHON FRANJA

26

PARTIZANSKA BOLNICA FRANJA -
POMNIK ČLOVEČNOSTI NAS POVEZUJE
FRANJA PARTISAN HOSPITAL -
A MONUMENT TO HUMANITY THAT
CONNECTS US

44

INTERVJU: LOVRO ŽIBERNA
INTERVIEW: LOVRO ŽIBERNA

125

INFORMACIJE ZA KOLESARJE
INFORMATION FOR CYCLISTS

148

VELIKI MARATON FRANJA BTC CITY 2019
BIG MARATHON FRANJA BTC CITY 2019

176

DRUŽINSKO ŠOLSKI MARATON
FAMILY AND SCHOOL MARATHON

188

HVALA, KER KOLESARITE Z NAMI
THANK YOU FOR CYCLING WITH US

ORGANIZACIJSKI ODBOR ORGANIZATION COMMITTEE

PREDSEDNIK | PRESIDENT

Jože Mermal

PODPREDSEDNIKI | VICE-PRESIDENTS

Aleš Čerin, Marko Kolenc, Maja Oven

ČLANI | MEMBERS

Matjaž Batič, Helena Dovč, Damjan Glazer, Robert Hajdinjak, Andrej Hauptman, Janez Hribar, Vojko Jezeršek, Boštjan Kavčnik, Rado Kocjančič, Miha Koncilja, Martin Krašek, Matija Kotnik, Silvester Krivec, Milena Levstek, Tadej Marinko, Marjan Mirt, Miro Miškulin, Gašper Modic, Zdenko Mraz, Matic Penko, Urša Pintar, Matej Primožič, Andreja Strupi, Blaž Žgajnar

MARATON FRANJA BTC CITY 2019 MARATHON FRANJA BTC CITY 2019

DIREKTOR | DIRECTOR

Gorazd Penko

ČASTNI ODBOR HONORARY COMMITTEE

PREDSEDNIK | PRESIDENT

Zoran Jankovič

ČLANI | MEMBERS

Andrej Bručan, Tone Fornezzi Tof, Tomaž Grm, Primož Kališnik, Tim Kocjan, Damjan Kralj, Marko Kolbl, Damir Pavlovič, Aleksander Mervar, Marián Šefčovič, Aleks Štakul, Dimitrij Šulin, Aleš Torkar, Ivan Winkler, Anja Jurca, Marko Hren, Rok Drašler.

ODGOVORNA UREDNIKA Maja Oven, Gorazd Penko

IZVRŠNI UREDNICI Urša Pintar, Marjeta Kljajič

UREDNIŠKI ODBOR Milena Prša (za Pristop)

PREVODI Mamblin, prevajanje in izobraževanje d. o. o.

FOTO Aleš Fevžer, Arhiv BTC, Arhiv KD Rog,

Foto Banka, Leon Andrejaš, Studio Bomba,

Frane Kranjc (Prijavim.se)

PRODUKCIJA NICH A

TISK Rolgraf Medvode

NAKLADA 4000 izvodov

VEČ INFORMACIJ www.franja.org, www.btc-city.com

MARATON FRANJA

BTC CITY 07.–09. JUNIJ 2019

PROGRAM

PETEK, 07.JUNIJ, 2019

12.00 Prijave, izdaja števil in čipov

12.00 Otvoritev novinarskega središča v BTC Cityju

16.00 **Kronometer Ljubljana-Domžale-Ljubljana**

SOBOTA, 08.JUNIJ, 2019

08.00 Štart Barjanke, Kongresni Trg

10.00 Otvoritev novinarskega središča v BTC Cityju

11.00 Otvoritev sejma kolesarstva (prireditvena vas)

12.00 Prijave, izdaja števil in čipov

13.00 Pričetek spremljevalnega programa

15.30 Pozdravni nagovori in tehnična navodila

16.00 Štart Družinsko šolskega maratona

16.30 Štart VZAJEMNA Preizkušnje za najmlajše

18.20 Razglasitev in podelitev nagrad za najštevilčnejše družine, šole in organizirane skupine

NEDELJA, 09.JUNIJ, 2019

07.30 Prijave, izdaja štartnih števil in čipov

08.00 Pričetek spremljevalnega programa

08.30 Pogovor z gosti maratona na štartni črti

08.40 Pozdravni nagovor Predsednika Uprave BTC d.d., g. Jože Mermal

08.45 Pozdravni nagovor župana mesta Ljubljana, g. Zoran Janković

08.50 Zadnji tehnični napotki

08.55 Odštevanje in

09.00 Štart Maratona Franja BTC City 156 km

10.00 Pogovori s povabljenimi gosti

10.15 Pozdravni nagovor

10.20 Zadnji tehnični napotki

10.40 Štart Triglav malega Maratona Franja BTC City

15.30 Pričetek razglasitev najboljših po kategorijah

18.00 Zaključek prireditve in novinarska konferenca

POZDRAVLJENI!

Maraton Franja BTC City je rekreativno tekmovalni dogodek z najdaljšo tradicijo, ki v tridnevnem dogajanju povezuje kolesarje in kolesarke vseh starosti. Z izbiro kolesarskih prog je namenjen vsakomur, tako najboljšim kolesarjem kot povprečnim rekreativcem, družinam, ter tistim, ki si za kolo bolj poredko najdejo čas.

Maraton Franja BTC City spremlja pester zabavni program.

Vse preizkušnje se začnejo in končajo v BTC Cityju, ki tri dni živi z in za kolesarstvo. Osrednji prireditveni prostor na parkirišču P4 (pri Kristalni palači) združuje vse aktivnosti v zvezi s posameznimi starti. Maraton Franja BTC City je član družine najuglednejših UWCT maratonov ter priznana mednarodna prireditelja, ki je že dolga leta vpisana v koledar mednarodne kolesarske zveze UCI ter Alpe Adria Tour in privablja vse večje število tujcev iz cele Evrope.

MARATHON FRANJA

BTC CITY 07–09 JUNE 2019

PROGRAM

PETEK, 7 JUNE, 2019

12.00 Registrations, number, welcome package and chip handout

12.00 Opening of Press centre in BTC City (Start/finish village)

16.00 **Time Trial Ljubljana-Domžale-Ljubljana**

SATURDAY, 8 JUNE, 2019

08.00 June 8.00 Start “Barjanka”, Kongresni trg square

10.00 Opening of Press centre in BTC City (Start/finish village)

11.00 Opening of cycling fair “Bicycle” (Start/finish village)

12.00 Registrations, number, welcome package and chip handout

13.00 Start of Marathon Franja BTC City program

15.30 Welcome speeches

16.00 Start Family and school marathon

16.30 Start “VZAJEMNA Trial for Kids”

18.20 Flower ceremony for most numerous school and family groups

SUNDAY, 9 JUNE, 2019

07.30 Registrations, number, welcome package and chip handout

08.00 Commencement of animation program

08.30 Chat with Marathon Franja BTC City guests

08.40 Welcome speech by Mr. Jože Mermal, CEO of BTC

08.45 Welcome speech by Mayor of Ljubljana, Mr. Zoran Janković

08.50 Technical briefing

08.55 Countdown ...

09.00 Start “Marathon Franja BTC City”

10.00 Chat with Marathon guests

10.15 Welcome speech

10.20 Technical briefing

10.40 Start “Triglav Little Marathon Franja BTC City”

15.30 Commencement of Flower ceremonies for best riders in age groups

18.00 Closure and press conference

WELCOME!

Marathon Franja BTC City is a long-standing recreational and competitive event, which spans three days and brings together cyclists of all ages. Its selection of courses addresses everyone – from elite cyclists to moderate recreational cyclists, families, and all those who only rarely find time for a bike ride.

Marathon Franja BTC City is accompanied by an exciting entertainment programme.

All races start and finish in BTC City Ljubljana, which breathes with and for cycling all throughout the three days of the event. The main event area in parking lot P4 (next to the Crystal Palace) combines all activities relevant to individual race starts. Marathon Franja BTC City is a member of the elite tier of UWCT marathons and a renowned international event, which has long been entered in the UCI racing calendar and the Alpe Adria Tour, and attracts an ever increasing number of international guests from all over Europe.

MARATON FRANJA BTC CITY SLEDI VSEM NOVIM KOLESARSKIM ODKRITJEM IN TRENDOM



GORAZD PENKO

Direktor Maratona Franja BTC City in športni direktor kolesarske ekipe BTC City Ljubljana

Director of the Marathon Franja and sports director of the professional women's cycling team BTC City Ljubljana

Zgodovina kolesa se je začela tam okoli leta 1820 in kdo bi si mislil, da bo tudi po 200 letih kolo eden izmed najbolj trendovskih predmetov sodobne družbe. Za zdravo telo se kolesari že dolgo, kar sta za svoj posel zelo dobro izkoristila industrija in turizem. Ponudba kolesarskih doživetij je resnično izjemna, tako vas lahko vozijo po odmaknjenih krajih, vzdolž rek, prek gorskih prelazov ali pa po trasah najbolj znanih kolesarskih dirk. Iz leta v leto je več ponudnikov, ravno tako kolesarske infrastrukture, ki smo jo resno začeli graditi tudi pri nas.

Kot da to ne bi bilo dovolj, nas je doletela še e-mobilnost. Priljubljena mestna izposoja koles se iz Ljubljane (njen BicikeLJ je imel lani skoraj 1,1 milijona izposoj) širi v manjše kraje, kolesarske steze so zasedene tudi pozimi, pred poslovnimi stavbami je vse več »parkirišč« za kolesa, prava revolucija pa so seveda električna kolesa. Slednja so in bodo zvabila še veliko več ljudi na kolo. Po turističnih kolesarskih stezah v tujini ni nič nenavadnega, če je polovica koles električnih, večinoma pa jih vozijo starejši, ki so se pred leti lahko le sprehajali. Sedaj so jim dostopne destinacije na višjeležečih predelih, o katerih so pred časom lahko le sanjali.

Električna kolesa so okužila tudi mlade kolesarje, ki se jim življenje dogaja izredno hitro. Mnogim je kolesarstvo približala tudi digitalizacija, včasih smo bili veseli števca, ki nam je kazal hitrost in razdaljo, zdaj številne mobilne aplikacije skrbijo za motivacijo in tekmovalnost.

Maraton Franja BTC City kot osrednji kolesarski dogodek v Sloveniji čuti in sledi vsem tem novim kolesarskim odkritjem in trendom. Barjanka, lanskoletna novost maratona, je že v prvi izvedbi pustila močan pečat, saj je združila tako tiste, ki si želijo kolesarjenja v naravi, po makadamskih poteh, nostalgike s starimi kolesi, kot najnovejše e-kolesarje. Ker se čas ne meri, je vseeno, s kakšnim kolesom se podate na pot. Ponudba občin ob trasi, krajinski park Barje in partnerji Franje so le še dodali piko na i sodobni kolesarski zgodbi.

Kako pomembno vlogo ima lahko kolesarjenje v sodobnem svetu, smo organizatorji Maratona Franja BTC City sicer spoznali že pred leti, ko smo vpeljali sobotni družinsko-šolski maraton. Vsakoletna množičnost tega dogodka, zadovoljni otroci in starši, ki jih ne ustavi niti morebitna napoved dežja, so dokaz, da bomo tudi v prihodnje kljub »samovozeči tehnologiji« še vedno obračali pedala. Očitno nam ne bo zmanjkalo niti kolesarskega podmladka, pa naj bodo računalniške igrice še tako virtualno resnične. Vse povedano pa nam mora biti zagon, da kljub zahtevnosti organizacije kolesarskih dogodkov vztrajamo s Franjo tudi v bodoče.

Vsem novim in starim kolesarjem želim veliko užitkov na kolesu!

MARATHON FRANJA BTC CITY ACKNOWLEDGES AND FOLLOWS ALL THESE CYCLING NOVELTIES AND TRENDS

“

The history of the bicycle dates back to around 1820. Who would have thought back then that even after 200 years the bicycle would still be one of the trendiest items of the modern society. Cycling as a way of staying healthy has been popular for a long time – a fact well taken advantage of by industry and tourism. The range of possible cycling experiences is truly exceptional – cycling through remote towns, along rivers, across mountain passes, or on the most renowned cycling courses. Every year, the number of providers of cycling adventures grows, and the same goes for the expanding cycling infrastructure, which is under serious construction also in Slovenia.

”

As if that were not enough, we have recently witnessed the emergence of e-mobility. Popular city rent-a-bike services have spread from Ljubljana (Ljubljana's BicikeLJ bikes were rented almost 1.1 million times in 2018) to smaller towns, cycling courses are full of cyclists even in the winter, there is a growing number of bicycle parking spaces in front of office buildings, and electric bikes have also brought about a real revolution in mobility since more people seem to be using them with every passing day. Abroad, it is nothing unusual to see the tourism cycling trails bustling with cyclists, with half of them riding electric bikes, mostly the elderly, who in the past did not ride bikes but went only for walks. Now, they have easy access to locations uphill and to areas which they could only dream of accessing years ago.

Electric bikes have become popular also among young cyclists, who are living in the fast lane. Many see digitalisation as an important factor that has brought cycling closer to the young. In the past, we were over the moon if our bike was equipped with a speedometer, and now mobile applications provide us with motivation and spur competitiveness.

As the main cycling event in Slovenia, Marathon Franja BTC City acknowledges and follows all these cycling novelties and trends. Barjanka – last year's new marathon course – has already in its first edition left a strong impact as it brought together those who wish to ride their bikes in nature, on gravel, or feel nostalgic enough to ride their old bicycles, and those who ride electric bikes. Since there is no timekeeping at Barjanka, it is not so important which bike you use when you embark on the course. The products and services provided by the different municipalities along the course, the Ljubljana Marshes Nature Park, and the partners of Marathon Franja BTC City have only put the cherry on top of a modern cycling story.

Years ago, when we introduced the Family-School Marathon (on Saturday), we acknowledged the important role of cycling in a modern society. Every year, the popularity of the event, the satisfaction of children and parents alike, who won't be stopped, not even by a potential rain forecast, are a testament to the fact that we will keep riding in the future, regardless of the emerging "autonomous technology". It is clear that there will always be an abundance of young cyclists, regardless of how virtually realistic computer games may become. All the mentioned facts give us momentum to continue organising Franja in the future, despite the tough conditions that accompany the organisation of cycling events.

I wish all the new and old cyclists a lot of fun on the bike.

NE KOLESARIMO, DA DODAMO DNEVE NAŠEMU ŽIVLJENJU, KOLESARIMO, DA DODAMO ŽIVLJENJE NAŠIM DNEM



FOTO: Alerš Beno

JOŽE MERMAL

Predsednik organizacijskega odbora Maratona Franja BTC City in predsednik uprave družbe BTC

President of the Organising Committee of Marathon Franja BTC City and President of the BTC Company Management BoardW

Kolesarjenje je sopomenka za zdravje, svobodo in dobro energijo, pa naj ga razumemo kot način mobilnosti, preživljanja prostega časa ali poklic. Gre za preprosto lep šport, ki navdihuje, povezuje in bogati naše dni. Je tudi sopomenka za uspehe. Številni na kolesu podirajo osebne in mednarodne rekorde. Za nas v družbi BTC pa kolesarjenje predstavlja tudi način uresničevanja naših vrednot: spoštovanja narave, vztrajnosti in drznosti za prebojne dosežke. In ne pozabimo: kolesarstvo je postalo prepoznavna slovenska zgodba, ki širi glas naše dežele daleč preko meja.

Kolesarstvo je že več kot 15 let neločljivo povezano z družbo BTC. Naša zgodba ljubezni in podpore temu športu se je začela leta 2003, ko smo

postali generalni pokrovitelj Maratona Franja BTC City, BTC City Ljubljana pa je postal osrednje prizorišče dogajanja ob maratonu. Veseli nas, da letos, 16 let pozneje, ponovno združujemo moči s Kolesarskim društvom Rog, Mestno občino Ljubljana in partnerji ter pripravljamo že 38. izvedbo maratona, ki vsako leto utrjuje svoj položaj športnega dogodka z najdaljšo tradicijo v Sloveniji.

Franjino zgodbo so zaznamovale številne izjemne izvedbe, rekordni dosežki in nove vsebine. A najlepši del maratona, tradicija druženja in vsakoletnega zbiranja ljubiteljev kolesarstva, ostaja isti. Franjo namreč živijo in ustvarjajo ljudje. Tisti, ki na tekmovalni liniji zbirajo energijo za osebne in mednarodne športne

uspehe. Družine, ki se podajo na sobotni kolesarski izlet po progi Franje. Pa otroci, ki s svojim prvim kolesom poganjajo pedala po trasi otroškega maratona. V zadnjih letih ta praznik vsakokrat poveže okoli 7.000 kolesarjev, v vseh letih izvedbe pa se je skupno pod Franjo podpisalo že več kot 150.000 udeležencev. Tu so seveda še navdušeni navijači, ki spodbujajo vse zavzete kolesarje. Vsi skupaj pa dihalo kolesarsko navdušenje in dogodku dajejo edinstveno energijo.

Posebno mesto na Maratonu Franja BTC City ima več kot 2.300 članov organizacijske ekipe, ki skrbi, da Franja vsako leto znova navdihuje in je hkrati varna za vse udeležence. Srce organizacije predstavlja Kolesarsko društvo Rog, ki je že od začetka maratona leta 1982 neločljivo povezano s Franjo, v letošnjem letu pa obeležujejo tudi svoj poseben jubilej – 70 let delovanja društva.

Ljubezen do Franje in kolesarjenja pa ni blizu le nam, ki živimo zelene kolesarske poti Slovenije, ampak danes že daleč presega meje naše države. Ne le s številčno mednarodno udeležbo, kolesarji na maratonu namreč prihajajo iz več kot 70 držav, ampak tudi s tem, da je maraton del svetovne serije maratonov UCI Gran Fondo World Series. Med prvimi smo se pridružili tej seriji dirk, ki spodbuja kolesarjenje za vse, danes pa poteka že na 23 lokacijah po svetu. Maraton Franja BTC City tako nedvoumno ponaša slovensko ime v svet in deluje kot neprecenljiv promotor Slovenije kot zelene kolesarske destinacije.

Franja ima tako nekaj za vsakega. Predstavlja tekmovalni šport, rekreacijo, druženje, zabavo, sprostitev, posebna ambiciozno doseganje ciljev in tudi poslovno sodelovanje. Namenjena je vsem generacijam. Predvsem pa dodaja življenje našim dnem.

WE ARE NOT CYCLING ONLY TO ADD DAYS TO OUR LIVES, BUT RATHER TO ADD LIFE TO OUR DAYS

Cycling is a synonym for health, freedom, and positive energy, be it as a means of transport, the way of spending free time, or a profession. Cycling is simply a beautiful sport that inspires, connects, and gives value to our days. It is a synonym for success. Many individuals break personal or international records on their bikes. For the BTC Company, it represents a synonym for realising our values: respecting nature, perseverance, and boldness for breakthrough achievements. And let us not forget: cycling has become a recognisable Slovene story that spreads the word of our country far beyond our borders.

For more than 15 years, cycling has been an irreplaceable part of the BTC Company. Our story of love and support for this sport began in 2003, as the Company assumed the position of the general sponsor of Marathon Franja BTC City with BTC City Ljubljana becoming the central venue of the accompanying activities. 16 years later, we are happy to once again join forces with Cycling Association KD Rog, the City Municipality of Ljubljana, and partners in preparing already the 38th edition of the Marathon that fortifies its position of a sports event with the longest-lasting tradition in Slovenia every year.

The story of Marathon Franja BTC City was marked by countless extraordinary editions, record achievements, and new contents. Yet, the most beautiful part of the Marathon remains the same – the annual tradition of cycling fans gathering and spending time together – since it is people who fulfil and create Franja. Those who are building up the energy at the starting line to achieve personal and international sports success. Families who set out on a Saturday cycling trip on the Marathon Franja course. And children, pedalling their first bikes on the School and Family Marathon course. In the last few years, this cycling holiday

has on a yearly basis brought together nearly 7,000 cyclists, with more than 150,000 participants having pushed the pedals throughout the entire history of the event. Naturally, we have to mention all the enthusiastic fans who encourage eager cyclists. Together, they live for cycling and add that special energy to the event.

A special spot in Marathon Franja BTC City is saved for over 2,300 members of the organising team that makes sure Franja excites every year and at the same time presents a safe event for all the competitors. The heart of the organisation is Cycling Association KD Rog that has inseparably been connected to Franja since 1982 and is celebrating a special anniversary this year – 70 years of its existence.

We, the cyclists, living the green cycling paths of Slovenia are not the only ones who feel the love for Franja and cycling – today, this love long transcends the borders of our country, not only through extensive international participation – cyclists coming from over 70 countries of the world – but also with the Marathon being a part of the UCI Gran Fondo World Series. We were one of the first to join this series of races encouraging cycling for all, taking place at 23 locations all over the world. Marathon Franja BTC City undoubtedly echoes the name of Slovenia across the world and acts as a priceless promoter of Slovenia as a green cycling destination.

Franja holds something special for everyone. It represents competitive sports, recreation, socialising, fun, and relaxation, while at the same time it personifies an ambitious achieving of goals and business cooperation. It is an event for all generations. And above all, it adds life to our days.

LJUBLJANA, MESTO KOLESARJEV



ZORAN JANKOVIĆ,

Župan Mestne občine Ljubljana

Mayor of the City of Ljubljana

Junij je pred vrati in vsi ljubitelji kolesarjenja že težko čakamo osrednji rekreativni dogodek leta – Maraton Franja. Že zdaj se veselim tistega konca tedna, ko se bodo v Ljubljani znova zbrali kolesarji z vseh koncev in se podali na pot po Sloveniji.

Maraton Franja je edinstven dogodek, ki vsako leto združi kolesarke in kolesarje vseh generacij. Vzdušje, ki ga ustvarijo rekreativci, je izjemno in neponovljivo. Vsakokrat jih z navdušenjem in ponosom opazujem pri zadnjih pripravah ter se veselim z njimi, ko se po letu dni znova srečajo, se spodbujajo in drug drugemu iskreno privoščijo izjemne rezultate.

Ljubljana je kolesarsko mesto, v katerem nenehno spodbujamo vse oblike kolesarjenja, od vsakodnevnega mestnega vrtenja pedal do rekreativnega, gorskega in športnega kolesarjenja. Zavedamo se, da je to ena izmed najbolj zdravih in okolju prijaznih oblik mobilnosti, zato ves čas izboljšujemo kolesarsko infrastrukturo, saj sta varnost in udobje kolesarjev med našimi najpomembnejšimi nalogami. Izvajamo tudi številne ukrepe in akcije, s katerimi kolesarjenje še dodatno promoviramo med različnimi generacijami in ciljnim skupinami naših meščank in meščanov. Še posebej sem vesel, ko opazujem celotne družine na kolesih, saj kolesarjenje od malih nog za otroke predstavlja odlično popotnico za kolesarjenje v vseh življenjskih obdobjih.

Organizatorji Maratona Franja vsako leto pripravijo izjemen kolesarski dogodek. Kolesarsko društvo Rog skupaj s partnerji in ob trdni podpori Mestne občine Ljubljana vztrajno viša standarde izvedbe tega edinstvenega dogodka, za kar se jim iskreno zahvaljujem. Prepričan sem, da nas bodo tudi letos navdušili in poskrbeli za nepozabne spomine vseh udeležencev.

LJUBLJANA, A CITY OF CYCLISTS

June is just around the corner and fans of cycling can hardly wait for the main recreational event of the year – Marathon Franja. I am already looking forward to the weekend when cyclists from all over gather in Ljubljana once again to go for a ride across Slovenia.

Marathon Franja is a unique event bringing together cyclists of all generations. The atmosphere created by the keen amateur cyclists is extraordinary and inimitable. Each and every year, I watch on with pride and excitement as they make their final preparations for the ride. I also share their joy as they meet again after another year gone by, cheer for one another, and show genuine happiness about their fellow cyclists' success.

Ljubljana is a city of cyclists, encouraging everything from daily city cycling to recreational and road cycling, and even mountain biking. We are well aware that cycling is one of the healthiest and most environmentally friendly modes of mobility, which is why we are continuously improving our cycling infrastructure. The safety and comfort of our cyclists are our priority. We also implement a variety of measures and undertake campaigns to further promote cycling among different generations and target groups of our citizens. I am particularly pleased to see entire families on bikes since taking up cycling early on is a good indicator for cycling later in life as well, regardless of age.

Every year, the organisers of Marathon Franja prepare an exceptional cycling event. Cycling Association KD Rog, together with its partners and the firm support of the City of Ljubljana, keeps raising the bar in organising this unique event, for which I am sincerely grateful. I am certain that they will impress us once again and make sure that all the participants come away with many indelible memories.

“

Dear cyclists,

Marathon Franja is a truly special experience and a test of your physical and mental fitness. May this year's Franja be successful and fun. Choose the route that fits you best, set yourself realistic goals, dream big, and WIN! Countless fans along the route will cheer on every single one of you – for me, you are all already winners.

Best of luck and see you at the 38th Marathon Franja BTC City!

”

“

Spoštovane kolesarke, spoštovani kolesarji,

Maraton Franja je prav posebna izkušnja ter preizkus vaše telesne in psihične pripravljenosti. Naj bo tudi letošnja Franja uspešna in prijetna. Izberite traso po svoji meri, postavite si dosegljive cilje, sanjajte velike sanje in ZMAGAJTE! Številni navijači ob progi bomo spodbujali prav vsakega izmed vas, zame pa ste že zdaj prav vsi zmagovalci.

Srečno in se vidimo na 38. Maratonu Franja BTC City!

”

KOLO SE OBRAČA IN ŽIVLJENJE TEČE NAPREJ



ALEKS ŠTAKUL

Predsednik KD Rog Ljubljana

President of KD Rog

Kot dolgoletni rogovec sem se z veliko nostalgije in ponosa lotil tega zapisa. Letos KD Rog namreč praznuje že 70. rojstni dan. Častitljiva obletnica, ki jo je s kolesarskimi dosežki in rastjo pomembno zaznamovalo vsako desetletje. Spočela ga je peščica kolesarskih zanesenjakov v novoustanovljeni Rogovi tovarni koles na koncu Ceste dveh cesarjev, ki se je kasneje preselila na Trubarjevo. Tovarniška preizkuševalna ekipa koles, v kateri so bili Janez Kupljen, Dušan Janežič, Pavle Smrekar in Zvone Zanoškar, ki je prevzel vlogo trenerja, je turistična Rogova kolesa s svojo iznajdljivostjo kmalu nadomestila z dirkalnimi. Uvozili so jih od namišljenih sorodnikov iz Trsta. Začetek je bil težak, a tudi uspešen. Prirejali so cestne dirke, med njimi je bila v organizaciji KD Rog prestižna Ljubljana-Ilirska Bistrica-Ljubljana, na kateri so sodelovali mnogi jugoslovanski klubi. Na tej znameniti trasi so po letu 1960 prvič razpisali tudi nagrado, in sicer so namenili 50 tisoč dinarjev, kar je bilo približno dve takratni plači, zmagovalcu, ki bi dosegel povprečno hitrost vsaj 38 km/h, toda vrhniški klanec je opravil svoje in rekord so le za las zgrešili.

Toda pravi razcvet se je začel z vztrajnim trenerskim delom legende slovenskega kolesarstva Zvoneta Zanoškarja, ki je tudi v vlogi selektorja jugoslovanske kolesarske reprezentance ob koncu šestdesetih let in kasneje ustvaril vrhunske mlade kolesarje Rudiya Valenčiča, Vinka Polončiča, Primoža Čerina, Jureta Pavliča, Franca Škerla, Jožeta Šebenika, Janeza Žirovnika, Andreja Boltežarja, Jožeta Ronerja, Staneta Božičnika z odmevnimi dosežki na dirkah Po Jugoslaviji, v tujini, na poletnih olimpijskih igrah in svetovnih prvenstvih.

V klubskih prostorih društva na policah in stenah ni bilo več prostora za številna prejeta priznanja in imenitne pokale. Vidni uspehi na mednarodni ravni so se nadaljevali v osemdesetih letih, ko so se Vinko Polončič, Primož Čerin in Jure Pavlič pomerili v konkurenci najboljših svetovnih profesionalcev na Giru d'Italia in na dirki Tour de France.

Pod okriljem strokovnega vodstva KD Rog in organiziranega iskanja novih mladih kolesarskih talentov v imenitni Rogovi kolesarski šoli so se zvrstile generacije tekmovalcev, ki so z vrhunskimi rezultati doma in v svetu vidno zaznamovali rast in razvoj slovenskega kolesarstva: Gorazd Penko, Miloš Rnjakovič, Martin Hvastja, Boris Premužič, Robert Pintarič, Igor Kranjec, Andrej Hauptman, Zoran Klemenčič, Simon Špilak, Gašper Mulej, Nejc Košir, Žiga Ručigaj, Jan Tratnik, Izidor Penko, Grega Bole, Luka Pibernik, Tadej Pogačar in ne nazadnje, Primož Roglič, najboljši slovenski profesionalni kolesar, ki je Rogov dres oblekel za kratek čas na začetku svoje kariere.

Mladinskim in članskim vrstam je sledila tudi novoustanovljena profesionalna ženska kolesarska ekipa BTC City Ljubljana pod vodstvom Gorazda Penka. V kratkem obdobju je v elitni petnajsterici med ekipami na UCI lestvici zasedla 9. in 11. mesto v WorldTouru z izvrstnimi uvrstitvami Polone Batagelj, Eugenie Bujak in Urške Pintar v najtežjih preizkušnjah. Njen največji uspeh pa je, da je ob televizijskih prenosih in ustrezni promociji s pomočjo glavnih sponzorjev MOL in BTC City ter ostalih podpornikov ponesla slovenski blagovni znamki na največja svetovna kolesarska tekmovanja in prispevala k večji prepoznavnosti mesta Ljubljane v svetu ter omogočila kot največji dosežek društva organizacijo začetka ženskega Gira Rosa, svetovno odmevna dogodka.

Vse to dokazuje, da zgodovino Roga in njegov zdrav razvoj poganjata jasna vizija in strategija z iskanjem novih idej in dosegljivih ciljev. Številne športne prireditve, kot je organizacija kolesarskih dirk, Maratona prijateljstva Ljubljana-Trst, z vrhuncem organizacije Maratona Franja BTC City, ki so ga pred 38-imi leti zasnovali Zvone Zanoškar, Tone Fornezzi - Tof in Janez Winkler, so razlogi, zaradi katerih smo lahko ponosni na največjo slovensko kolesarsko rekreativno prireditev, ki je z različnimi dogodki ob velikem razumevanju in finančni pomoči družbe BTC, Mestne občine Ljubljana in številnih sponzorjev, množice redarjev, slovenske prometne policije in občin, kjer potekajo kolesarske trase, prerasla v tridnevni kolesarski praznik v svetovnem merilu in prejela priznanje z organizacijo Svetovnega prvenstva za amaterje leta 2014.

V negovanju in ohranjanju zgodovinskega poslanstva Maratona Franja BTC City in spremljajočih prireditev je skrita tudi svetla, obetavna prihodnost najbolj množičnega slovenskega ljubiteljskega kolesarskega dogodka za vse starostne skupine, saj bo maraton kot zvezda stalnica vedno znova odkrival nove in nove kolesarske talente, ki bodo s svojo srčnostjo, pogumom in vztrajnostjo dres KD Rog ponosno nosili doma in v svetu.

Vsem udeležencem tridnevni kolesarskih prireditev želim prijetno druženje.

THE WHEELS KEEP SPINNING AND LIFE GOES ON

As a long-time member of KD Rog, I tackled this article with a lot of nostalgia and pride. Especially since this year marks KD Rog's 70th birthday. A venerable anniversary significantly marked by cycling accomplishments and growth by each passed decade. It all started with a group of cycling enthusiasts in the newly-established Rog bicycle factory located on the far end of the Cesta dveh cesarjev Road in Ljubljana. Later on, the factory moved to Trubarjeva ulica Street in Ljubljana. The factory's bicycle testing team, which included Janez Kupljen, Dušan Janežič, Pavle Smrekar, and Zvone Zanoškar, who also took on the role of team's coach, with its resourcefulness soon replaced Rog's amateur bikes with racing bikes. They imported them from their made-up relatives from Trieste. The beginning was tough, yet successful. They organised road races, among which there was also the prestigious race Ljubljana-Ilirska Bistrica-Ljubljana in the organisation of KD Rog and in which many Yugoslav clubs competed. After 1960, the organisers for the first time promised an award in the amount of 50,000 Yugoslav dinars, which was approximately a two-month's salary of that time, to the winner who would manage to tackle the race with the average speed of 38 km/h or above. Yet, the Vrhnika climb took its toll and the record-breaking barrier was just slightly missed.

A true blossoming started with hard and persistent coaching work of the legend of Slovene cycling, Zvone Zanoškar, who in the role of the team manager of the Yugoslav cycling team at the end of the 1960s and also later on helped discover and build top young cyclists - Rudi Valenčič, Vinko Polončič, Primož Čerin, Jure Pavlič, Franc Škerl, Jože Šebenik, Janez Žirovnik, Andrej Boltežar, Jože Roner, Stane Božičnik - with excellent results in races Across Yugoslavia (Slov. Po Jugoslaviji), abroad, at the summer Olympics, and at World Championships. There was no place left on the walls and shelves of KD Rog's clubhouse for numerous prizes and trophies. Noticeable results on a global scale continued in the 1980s, when Vinko Polončič, Primož Čerin, and Jure Pavlič competed side-by-side with the world's best professional racers in Giro d'Italia and Tour de France.

Under the professional management of KD Rog and with organised scouting for new young cycling talents as part of KD Rog Cycling School, generations of racers came along, who with their results at home and abroad clearly marked the growth and development of Slovene cycling. Among them were: Gorazd Penko, Miloš Rnjakovič, Martin Hvastja, Boris Premužič, Robert Pintarič, Igor Kranjec, Andrej Hauptman, Zoran Klemenčič, Simon Špilak, Gašper Mulej, Nejc Košir,

Žiga Ručigaj, Jan Tratnik, Izidor Penko, Grega Bole, Luka Pibernik, Tadej Pogačar. The cycling jersey of KD Rog was at the start of his cycling career for a short while also worn by Slovenia's best professional racer, Primož Roglič.

The junior and professional team were followed by the newly established women's professional cycling team BTC City Ljubljana, led by Gorazd Penko. In a very short period, the team ranked 9th and 11th in the UCI WorldTour rankings, putting in excellent results by Polona Batagelj, Eugenia Bujak, and Urška Pintar in the toughest of races. The team's biggest success is that during live coverages and with excellent promotion it managed to carry the name of two Slovene brands to the biggest cycling competitions in the world. Besides that, it also greatly contributed to the global recognition of Ljubljana and made the organisation of a world-renowned event possible - the start of women's Giro Rosa in Slovenia - the greatest accomplishment by KD Rog so far.

All this attests to the history of KD Rog and its healthy development being driven by a clear vision and strategy of finding new ideas and reachable goals. Numerous sports events, such as the organisation of cycling races, the Marathon of Friendship Ljubljana-Trieste, Marathon Franja BTC City, an event established 38 years ago by Zvone Zanoškar, Tone Fornezzi - Tof, and Janez Winkler, and which represents the peak of KD Rog's accomplishments, can truly make us shine with pride when it comes to the largest Slovene cycling recreational event. With numerous events and with a lot of understanding and financial incentive by the BTC Company, the City Municipality of Ljubljana, and other sponsors, stewards, the Slovene traffic police and municipalities through which the course of Marathon Franja BTC City extends, the event managed to become an international three-day cycling holiday and received the honour of organising ARWC 2014.

The preserving of the historic mission of Marathon Franja BTC City and all its accompanying events represents also a bright and promising future for the most attended and most popular Slovene cycling recreational event for all age groups in the sense that the Marathon as a regular event will help discover new talents who with their boldness, courage, and perseverance will wear KD Rog's jersey at home and abroad with great pride.

I wish all the participants of three-day cycling events a lot of fun.



2006

Vstopi v povezavo Alpe Adria Tour
Generalni sponzor postane BTC d.d.
in tako dobi maraton novo ime –
Maraton Franja BTC City
**Inclusion in the Alpe Adria Tour
BTC d.d. becomes the general sponsor
of the event, which gets a new
name – Marathon Franja BTC City**

Uvedba kronometra – tekme na čas
Introduction of the time trial event



2012

BTC IN MARATON FRANJA

Po trasi Maraton Franja BTC City poteka Svetovno
prvenstvo rekreativnih kolesarjev, UWCT Finale
**ARWC and UWCT Finals take place on the
course of Marathon Franja BTC City**

28.–31. 8. 2014



2016

Maraton Franja z idejo evropskega
povezovanja kolesarjenja in kulturne
dediščine. V letu 2016 izvedba prve Franja
Akademije tudi s podporo Veleposlaništva
Kraljevine Nizozemske v Ljubljani.
**Marathon Franja promotes the European
integration of cycling and cultural heritage.
The first Franja Academy, held in 2016,
was also supported by the Embassy of the
Kingdom of the Netherlands in Ljubljana.**



Maraton Franja se včlani v serijo najboljših
kolesarskih maratonov na svetu pod okriljem
Mednarodne kolesarske zveze UCI – UWCT
**Marathon Franja is included in the series
of the best cycling marathons in the world
under the auspices of UCI – UWCT**

2010



Z marketinško akcijo »S kolesarskih stez
na maraton« postane Maraton Franja
dobitnik nagrad na SOFu in Sportu
**For the marketing campaign "From
bike paths to the marathon" the
Marathon Franja receives awards at
SOF and Sporto**

2013



BTC AND MARATHON FRANJA

Giro Rosa - Ženski kolesarski
spektakel s 1. etapo in
vožnjo na čas prvič v Sloveniji
**Giro Rosa - Women's cycling
race first time in Slovenia with
1st stage and prologue**



3.–4. 7. 2015

2017



Zaključena 2. Franja Akademija –
Evropski projekt My Sport is Franja.
**2 nd Franja Academy finished-
European Project My sport is Franja**

Barjanka – premierna izvedba
novega turistično-športnega
dogodka, ki povezuje občine,
ponudnike in društva na
Ljubljanskem barju.
**Barjanka - the premiere
edition of the new tourism
and sports event that
connects municipalities,
suppliers, and societies in
the area of the Ljubljana
Marshes.**



2018



ALEXANDER STEFFENS

ZMAGOVALEC – VELIKI MARATON FRANJA BTC CITY

WINNER – BIG MARATHON FRANJA BTC CITY

1. Kaj vam pomeni zmaga na maratonu?

Zmaga na Maratonu Franja BTC City je bila moj osebni vrhunec leta 2018. Po nekaj tednih smole z mehanskimi okvarami, napačnimi strateškimi odločitvami in zdravstvenimi težavami je v Ljubljani končno vse uspelo. Zmaga v »kolesarski državi«, kot je Slovenija, ki ima toliko odličnih kolesarjev (naj tukaj omenim meni ljubega konkurenta Gregorja Sikoška), je bila prav poseben trenutek. Vliła mi je samozavest za preostanek sezone, ki je bila po tem osebnem preboju na Maratonu Franja preprosto izjemna.

2. Koliko časa ste se pripravljali za maraton?

Na kolesarsko sezono sem se pripravljval pozimi na trenažerju (prvaki se kalijo pozimi, kot pravijo). V Ljubljano sem prispel v četrtek. V petek sem startal v vožnji na čas, proga pa mi je bila tako všeč, da sem to storil dvakrat. V soboto sem imel čas za raziskovanje trase (mimogrede, res priporočam burgerje v majhni restavraciji po drugem vzponu pri Trebiji, kjer sem si moral nekoliko oddahniti pred spopadom z zadnjimi kilometri).

3. Ali se boste tudi v prihodnje udeležili velikega Maratona Franja BTC City?

Da, seveda. Ali mi še niste rezervirali tistega VIP paketa z najvišjo stopničko na podelitvi nagrad in zabavo po dirki z ljubljanskim županom?

4.Zakaj ste se prijavił na maraton?

Moj cilj je bila kvalifikacija za septembrsko Svetovno prvenstvo v Vareseju. Ljubljana je bila zame zelo privlačna destinacija, saj združuje vožnjo na čas in Gran Fondo. Poleg tega sem sanjal o tem, da bi raziskoval Slovenijo – ali obstaja boljši način za to kot na kolesu?

5. Kaj bi svetovali vsem udeležencem?

Uživajte. To je najpomembnejši nasvet. Res morate imeti radi, kar počnete. Bodite točni. Če gre, pridite na prizorišče nekaj dni prej, da boste uživali v vzdušju in si ogledali traso. Če je vroče, kot je bilo lani, ne pozabite piti veliko tekočine. To je bil moj ključ za uspeh in zmago na lanski dirki.

6. Kaj se vam je najbolj vtisnilo v spomin?

Najboljše vtise sem začel zbirati že dan pred dirko, ko sem potreboval pomoč pri pripravi kolesa in napotke, kje v dirkalnem naselju bi sploh lahko poiskal takšno profesionalno pomoč (iz dna srca se zahvaljujem celotni ekipi Maxisport Čerin). Poleg tega so name naredili vtis gledalci ob progi, ki so med dirko navijali za vsakogar, ne glede na njegovo narodnost. Še en vrhunec je bila dobra organizacija dogodka z vsemi prostovoljci in spremljevalnim avtomobilom, ki je vodilni skupini tako profesionalno dostavljal vodo. Počutil sem se kot pravi profesionallec. Razumevanje lokalnega prebivalstva za zaprte ceste je bilo enkratno. Pravzaprav je bilo vse čudovito.

1. What does winning the marathon mean to you?

Winning the Marathon Franja BTC City was my personal highlight of 2018. After a couple of weeks of bad luck with mechanical problems, wrong strategic decisions and health problems, in Ljubljana everything finally just worked out perfectly. To win in a “cycling nation” such as Slovenia, which has such strong riders (a little shout-out to my beloved contender Gregor Sikošek), was a very special moment and gave me self-confidence for the rest of the season, which was just amazing after my personal breakthrough at the Marathon Franja BTC City.

2. How long did you prepare for the marathon?

I prepared for the cycling season during the wintertime (“Champions are made in winter”) on my cycling trainer. I then arrived on site in Ljubljana on Thursday. On Friday, I started in the time trial, and I liked the race course so much that I did it twice. On Saturday I had the time for a recon day in order to discover the course. By the way, I can really recommend the burgers at this little restaurant after the second climb at Trebija, where I needed a little break before finishing the last kilometres.

3. Are you going to participate in the big Marathon Franja BTC City in the future?

Oh, yes, of course. Is the VIP package including the highest step at the price giving ceremony and the after-race-party with the mayor of Ljubljana not booked for me yet?

4. Why did you sign up for the marathon?

My goal was to qualify for the World Championships in Varese in September. The destination Ljubljana was very attractive as it combines a time trial and a Gran Fondo event. Besides that, one of my dreams was to discover Slovenia – and is there any better way than doing this on your bike?

5. Your advice to all the participants?

Have fun. This is my most important piece of advice. You really have to love what you do. Be there in time. If possible, arrive a couple of days before the event in order to enjoy the atmosphere and to inspect the race course. If it's hot like last year, don't forget to hydrate. This was my key to success for winning the race.

6. What is your best impression about the marathon?

My best impressions started already the day before the race, when I needed assistance to get my bike ready and advice on where I could find such professional help in the race village (thank you from the bottom of my heart to the whole team of Maxisport Čerin). Besides that, I was impressed with the spectators along the road during the race cheering for everybody, no matter which nationalities we were. Another highlight was the good organisation of the event with all those volunteers and the service car, which provided water for the leading group in such a professional way. I was feeling like a real pro. The understanding of the whole local population for the closed roads was just amazing. Actually, everything was just awesome.



MATEJA ROGLIČ

ZMAGOVALKA – VOŽNJA NA ČAS,

KATEGORIJA ŽENSKE UCI

WINNER – UCI WOMEN'S TIME TRIAL

1. What does winning the time trial Ljubljana-Domžale-Ljubljana mean to you?

I actually achieved two wins here: the victory that brought me on the podium and my personal victory. The latter also means more to me, especially because I reached my personal goal and gave it my best.

2. How long did you prepare for the time trial?

The Franja time trial is just one of the races in the season, so I made no special preparations for it.

3. How many kilometres a year do you ride on your bike?

Definitely fewer than I would want to. I have a regular job, so I ride as much as time and my energy levels will allow – unfortunately, I'm often low on those two. The number of kilometres ridden doesn't mean as much to me as the quality of the training and my enjoyment of the ride.

4. What do you think of Marathon Franja BTC City?

I took part in the marathon a couple of times in the past, but in the last two years I focused only on the time trial. I like Marathon Franja because of its homely atmosphere, which means a lot. And I like the time trial because it's the longest time trial in Slovenia. I would also like to thank the excellent organisers, who always make sure that everything goes according to plan.

5. Why did you sign up for the marathon/time trial?

Like I said, because it's the longest time trial in Slovenia, which suits me.

6. What is your most memorable moment of Marathon Franja BTC City?

The nice and successful racing in the rain.

1. Kaj vam pomeni zmaga v vožnji na čas Ljubljana-Domžale-Ljubljana?

Tukaj sem dosegla dve zmagi – tisto na stopničkah in osebno zmago. Slednja mi tudi največ pomeni, predvsem zato, ker sem izpolnila svoj osebni cilj in iztisnila svoj maksimum.

2. Koliko časa ste se pripravljali na vožnjo na čas?

Vožnja na čas na Franji je le ena izmed tekem v sezoni, nanjo se nisem posebej pripravljala.

3. Koliko kilometrov prevozite na leto?

Gotovo manj, kot bi si želela. Imam redno službo, zato vozim, kolikor mi dopuščata čas in energija, ki pa ju velikokrat primanjkuje. Število prevoženih kilometrov mi ne pomeni toliko kot kakovost treninga in uživanje na kolesu.

4. Kakšen se vam zdi Maraton Franja BTC City?

V preteklosti sem se nekajkrat udeležila Maratona Franja, zadnji dve leti pa le vožnje na čas. Maraton Franja mi je všeč, ker je vzdušje domače, in to veliko šteje. Vožnja na čas pa mi je všeč, wker je najdaljša vožnja na čas v Sloveniji. Pohvala gre tudi odličnim organizatorjem, ki se vsako leto potrudijo, da vse poteka tako, kot mora.

5. Zakaj ste se prijavił na maraton/vožnjo na čas?

Kot sem že predhodno omenila, ker je najdaljša vožnja na čas v Sloveniji, kar mi zelo odgovarja.

6. Kaj se vam je najbolj vtisnilo v spomin?

Lepa in uspešna tekma v dežju.



EUGENIA BUJAK

ZMAGOVALKA – VOŽNJA NA ČAS,
KATEGORIJA ŽENSKÉ ELITE
WINNER – ELITE WOMEN'S TIME TRIAL

1. Kaj vam pomeni zmaga v vožnji na čas Ljubljana-Domžale-Ljubljana?

Moja najboljša uvrstitev je bilo 2. mesto v vožnji na čas v Ljubljani, kamor vedno pridejo najboljšé tekmovalke v vožnji na čas na svetu. Zadovoljna sem, da lahko z njimi stojim na stopničkah. Veliko željo imam enkrat zmagati, saj bi bil to izjemen rezultat. Mislim, da bi bilo nekaj posebnega zmagati doma in pred vsemi našimi sponzorji. Za njih bi bila to nagrada za njihovo podporo.

2. Koliko časa ste se pripravljali na vožnjo na čas?

Naša sezona je vsako leto intenzivna, zato je malo časa za trening vožnje na čas. Pred vožnjo na čas v Ljubljani po navadi naredim 4–5 treningov. Vso ostalo pripravljenost v nogah dobim na dirkah. Koliko kilometrov prevozite na leto? Na leto prevozim 20 tisoč kilometrov.

3. Kakšen se vam zdi Maraton Franja BTC City?

Organizacija Maratona Franja je na najvišji ravni. Veliko organizatorjev naših dirk prve kategorije bi se lahko veliko naučilo od našega Gorazda Penka in vseh, ki mu pomagajo. Vsako leto sem ponosna, kako lepo se na maratonu razvija slovensko kolesarstvo.

4. Zakaj ste se prijavili na maraton/vožnjo na čas?

Vožnja na čas v Ljubljani je za nas državno prvenstvo in dirka UCI 2.2. To sta dva pomembna razloga, zakaj startam v vožnji na čas. Seveda vozim tu tudi zato, ker je to domača dirka in si ne predstavljam, da ne bi bila na startu.

5. Kaj se vam je najbolj vtisnilo v spomin?

Start in cilj. Izjemna podpora vseh ljudi, saj bi srce za njih naredilo 110 odstotkov, tudi če nogi ne bi več zmogli.

1. What does winning the time trial Ljubljana-Domžale-Ljubljana mean to you?

My best result was 2nd place at the Ljubljana time trial, which always hosts the best time trialists in the world. I'm happy I could share the podium with them. My great wish is to win this race one day; that would be a tremendous achievement. I think it would be special to win at home in front of all our sponsors and thereby thank them for their support.

2. How long did you prepare for the time trial?

Every season is intense, with not enough time left for the time trial. Before the time trial in Ljubljana, I usually do about 4 or 5 training sessions. Everything else I have in my legs is from the races. How many kilometres a year do you ride on your bike? I ride 20 thousand kilometres per year.

3. What do you think of Marathon Franja BTC City?

The organisation of Marathon Franja BTC City is top notch. Many of our elite race organisers could learn a lot from Gorazd Penko and all who help him. With every year's marathon I'm proud to see Slovene cycling develop further.

4. Why did you sign up for the marathon/time trial?

For us, the time trial in Ljubljana represents the national championships and a UCI 2.2 race. These are two important reasons for my start in the time trial. Of course, I also ride in the time trial because it is a home race and I can't imagine not starting.

5. What is your most memorable moment of Marathon Franja BTC City?

The start and the finish. The incredible support of all the people – even if my legs happened to give way, my heart would give 110% for them.



JAN TRATNIK

ZMAGOVALEC – VOŽNJA NA ČAS,
KATEGORIJA MOŠKI ELITE
WINNER – ELITE MEN'S TIME TRIAL

1. What does winning the time trial Ljubljana-Domžale-Ljubljana mean to you?

The victory means a lot to me because it enables me to compete at the biggest races and represent my country with the national champion jersey.

2. How long did you prepare for the time trial?

Not long. I had a rather gruelling racing schedule, so I didn't train much on the time trial bike.

3. How many kilometres a year do you ride on your bike?

About 28 thousand kilometres.

4. What do you think of Marathon Franja BTC City?

I think it's a beautiful event, and it's great to see so many people on road bikes. The organisation of the event is top notch, and I do believe that this marathon gives an incentive to do road cycling to even more people.

5. What advice can you give to this year's amateur cyclists competing in the time trial?

I would advise them not to start too fast, to pace themselves and increase their speed as they approach the finish line, because if you're too fast at the beginning, the road to the finish is long.

6. What is your most memorable moment of last year's Marathon Franja BTC City?

The bad weather conditions were the most memorable. We just kept checking the weather all the time. The amateur cyclists still rode in the rain, but I already started in "good", rain-free conditions. However, as I turned the last corner I saw only clouds and heavy lightning. I could only hope to get to the finish line as fast as possible. Maybe that provided additional motivation to ride as hard as I could, because when I crossed the finish line it started to pour.

1. Kaj vam pomeni zmaga v vožnji na čas Ljubljana-Domžale-Ljubljana?

Zmaga mi veliko pomeni, saj lahko na največjih dirkah nastopam v majici državnega prvaka.

2. Koliko časa ste se pripravljali na vožnjo na čas?

Ne veliko, saj sem imel zelo naporen program dirk, tako da nisem opravil veliko treningov na kolesu za vožnjo na čas.

3. Koliko kilometrov prevozite na leto?

Približno 28 tisoč kilometrov.

4. Kakšen se vam zdi Maraton Franja BTC City?

Mislim, da je zelo lep dogodek in lepo je videti toliko ljudi na cestnem kolesu. Organizacija je na vrhuncu in verjamem, da ta maraton še več ljudi spodbudi k vožnji s cestnim kolesom.

5. Kaj svetujete letošnjim amaterskim kolesarjem v vožnji na čas?

Svetujem jim, naj ne startajo prehitro in naj stopnjujejo hitrost proti cilju, saj je – če startaš prehitro – pot do cilja težavnejša.

6. Kaj se vam je najbolj vtisnilo v spomin na lanskem Maratonu Franja?

Najbolj so se mi v spomin vtisnile slabe vremenske razmere. Ves čas smo spremljali vreme. Med dirko amaterjev je še padal dež, ko pa sem štartal sam, so bile razmere »dobre«, brez dežja. Na zadnjem obratu pa sem videl samo oblake in močne strele, zato sem le še upal, da pridem čim prej do cilja. Mogoče je bila to dodatna motivacija, da sem pritisnil na pedala, saj je, ko sem zaključil z vožnjo na čas, začelo močno deževati.



MARKO SEVER

ZMAGOVALEC - VOŽNJA NA ČAS, HANDBIKE MH4

WINNER - HANDBIKE MH4 TIME TRIAL

1. Kaj vam pomeni zmaga v vožnji na čas Ljubljana-Domžale-Ljubljana?

Zmaga v vožnji na čas Ljubljana-Domžale-Ljubljana mi pomeni samopotrditve in nagrado za trud.

2. Koliko časa ste se pripravljali na vožnjo na čas?

Ker z ročnim kolesom treniram že več let, posebnih priprav za vožnjo na čas nisem imel.

3. Koliko kilometrov prevozite na leto?

Na leto prevozim od 12 do 15 tisoč kilometrov.

4. Kakšen se vam zdi Maraton Franja BTC City?

Maratona Franja se rad udeležim, ker je dobro organiziran, proga pa je zanimiva, a hkrati naporna.

5. Zakaj ste se prijavi na maraton/vožnjo na čas?

Na vožnjo na čas sem se prijavil, ker sem hotel preveriti svoje sposobnosti.

6. Kaj se vam je najbolj vtisnilo v spomin?

V vožnji na čas na Franji se mi je v spomin najbolj vtisnila pozornost organizatorjev.

1. What does winning the time trial Ljubljana-Domžale-Ljubljana mean to you?

To me, winning the time trial Ljubljana-Domžale-Ljubljana means self-affirmation and a reward for my hard work.

2. How long did you prepare for the time trial?

Since I've been training on the handbike for a number of years now, I had no special individual sessions for the time trial.

3. How many kilometres a year do you ride on your bike?

I ride from 12 thousand to 15 thousand kilometres per year.

4. What do you think of Marathon Franja BTC City?

I loved taking part in Marathon Franja BTC City because it is a well-organised event, with an interesting but hard course.

5. Why did you sign up for the marathon/time trial?

I signed up for the time trial because I wanted to test my abilities.

6. What is your most memorable moment of Marathon Franja BTC City?

The most memorable moment at the Franja time trial was the attentiveness of the organisers.

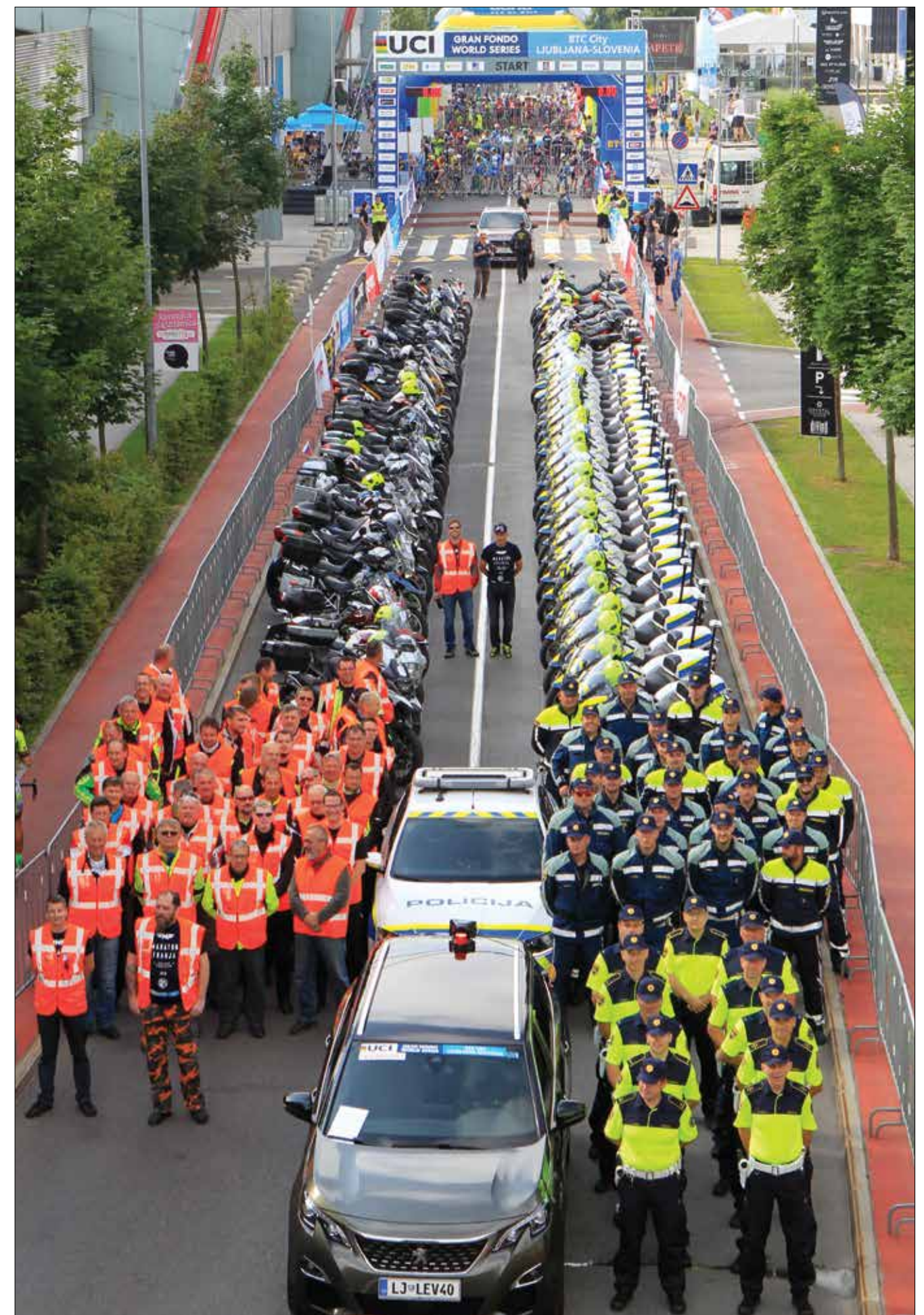




Foto:BRANKO ČEAK

2. kolesarski maraton “BARJANKA” 2019

Spoznajte lepote Ljubljanskega barja in obujajte spomine na začetke kolesarskih tekmovanj, ki so potekala po makadamskih cestiščih.

Barjanka je turistično športni dogodek, ki povezuje občine, ponudnike in društva. Trasa poteka po vseh občinah v Krajinskem parku Ljubljansko barje in je dolga 83 km. Vabimo vas Mestna občina Ljubljana, Občina Brezovica, Občina Log – Dragomer, Občina Vrhnika, Občina Borovnica, Občina Ig, Občina Škofljica, Krajinski park Ljubljansko barje, KD Rog in BTC.



PRIDRUŽITE SE NAM

- **Sobota, 8. junij 2019**
- **Ob 8. uri**
- **Štart na Kongresnem trgu v Ljubljani**
- **Cilj v BTC Cityu**
- **Prijave na www.franja.org**

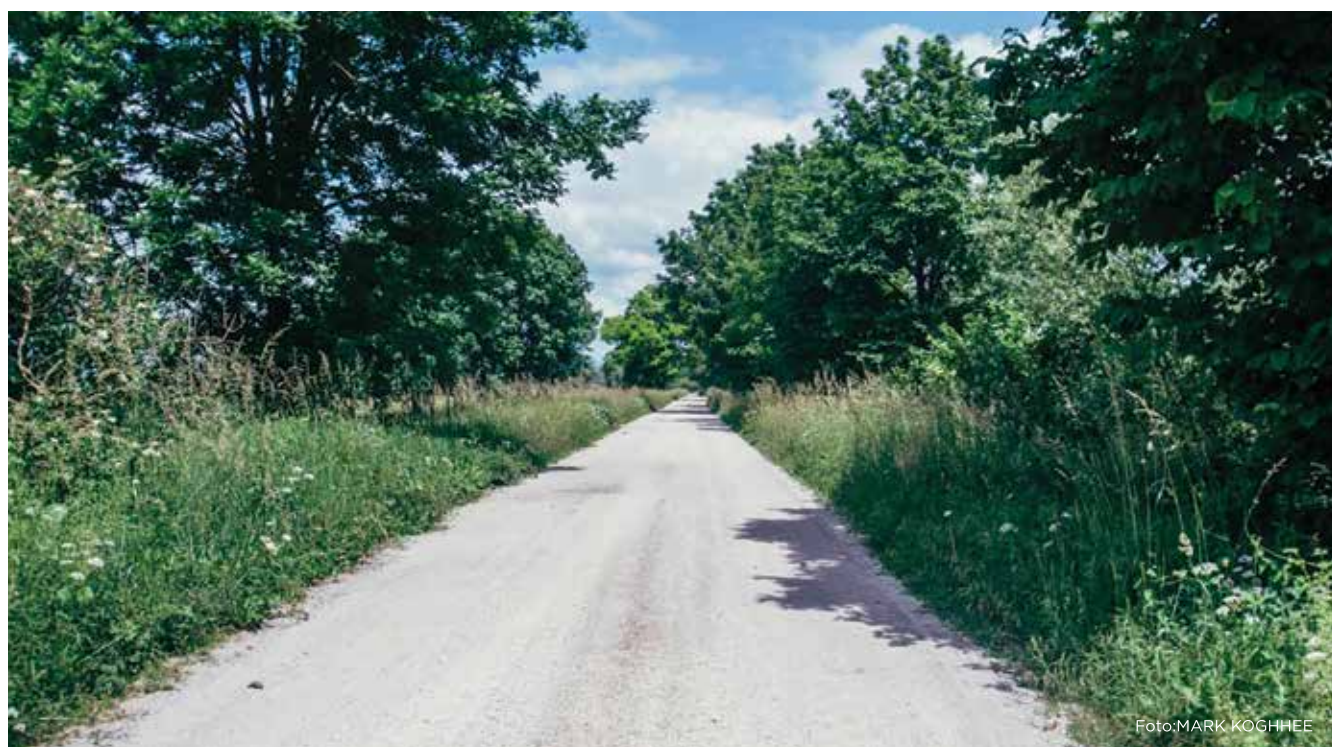


Foto:MARK KOGHHEE

KRAJINSKI PARK LJUBLJANSKO BARJE LJUBLJANA MARSHES NATURE PARK



Foto: Krajinski park Ljubljansko barje
Photo: Ljubljana Marshes Nature Park

Zelo redki so primeri na svetu, ko se na pragu glavnega mesta razprostira območje, dosegljivo peš, s kolesom, čolnom ali javnim prevozom, s tako bogato zgodovino, arheološko dediščino, etnološkimi posebnostmi in visoko ovrednoteno naravo, kot ga najdemo na Barju. Barjanska tla so skozi tisočletja ohranila izjemne arheološke najdbe, kot je 5200 let staro kolo – najstarejše leseno kolo na svetu. Dobrih 150 km² močvirne ravnice zaznamuje neskončen mozaik travnikov, steljnikov, njiv, izsuševalnih jarkov in mejic. Na Ljubljanskem barju si ne le oddahnemo od mestnega vrveža, poletne sopare in meglenega smoga, Barje je tudi učilnica na prostem. V vsakem letnem času ponuja svojo zgodbo in vabi, da jo preberemo. Od leta 2008 je to območje zaščiteno kot Krajinski park Ljubljansko barje. Kot obiskovalci bodimo vljudni do naših gostiteljev, rastlinskih in živalskih vrst ter njihovih življenjskih prostorov. Če ne bomo preglašni, bomo lahko prisluhnili stoterim glasovom narave. Če ne bomo s seboj ničesar odnesli, niti za seboj ničesar pustili, bodo v naravi lahko uživali še mnogi drugi.

TEMATSKE POTI NATURE TRAILS

Pot barjanska okna
The Marsh Springs
Nature Trail
Pot ob reki Iški
The River Iška
Meandre
Nature Trail
Koščeva učna pot
The Corncrake
Nature Trail
Bevska učna pot
The Bevke
Nature Trail

There are very few examples in the world where on the threshold of a capital, accessible on foot, by bicycle, by boat, or public transport, there is an area with such a rich history, archaeological legacy, special ethnological features, and precious natural heritage. The wetlands soil has preserved exceptional archaeological finds for millennia, such as a 5200-year-old wheel – the oldest wooden wheel ever found. Over 150 km² of marshy plains are marked by an endless mosaic of meadows, marshes, fields, drainage ditches, and borders. Ljubljansko barje is not only a place where you can relax from the city hustle and bustle, the summer heat, and smog, but it is also a museum and an open-air classroom. In every season, Ljubljansko barje offers a different story and invites you to read it. Since 2008, the area is protected as Ljubljansko barje Nature park. Visitors are requested to be considerate to their hosts, the plant and animal species and their habitats. If you do not make too much noise, you may hear a myriad of natural noises. If you do not take anything or leave anything behind, many others will be able to enjoy the natural environment.



Foto: Krajinski park Ljubljansko barje
Photo: Ljubljana Marshes Nature Park

Ljubljansko barje je tudi učilnica na prostem.

Ljubljana Marshes is also a museum and an open-air classroom.



Foto: Krajinski park Ljubljansko barje
Photo: Ljubljana Marshes Nature Park



Foto: Krajinski park Ljubljansko barje
Photo: Ljubljana Marshes Nature Park



Foto / Photo: Anže Grabeljšek



Foto / Photo: Anže Grabeljšek



Foto / Photo: Anže Grabeljšek

INFORMACIJE INFORMATION

Informacijska pisarna
Krajinskega parka Ljubljansko barje
Ljubljana Marshes Nature Park
Information Office

Podpeška cesta 380
1357 Notranje Gorice
T: +386 8 205 23 50
info@ljubljanakobarje.si
www.ljubljanakobarje.si



Organizacija Zrnatih narodov za izobraževanje, znanost in kulturo
Pragovinska kletila okoli Alp
opisane na seznamu svetovne dediščine leta 2011



PARTIZANSKA BOLNICA FRANJA NAS POVEZUJE



Želja pomagati sočloveku je v letih druge svetovne vojne na Cerkljanskem povezala domačine ter medicinsko in drugo osebje, ki so v soteski Pasice blizu Cerknega zgradili skrito bolnišnico. Poimenovali so jo po Franji Bojc, pogumni in srčni zdravnici, ki jo je vodila. V njej je našlo pomoč in varno zavetje skoraj 600 ranjenih partizanov, pripadnikov zavezniških enot, civilistov in drugih pomoči potrebnih posameznikov različnih narodnosti.

Bolnišnica je bila kmalu po koncu vojne razglašena za spomenik in odprta za obiskovalce. Skrb zanjo že desetletja povezuje organizacije, posameznike in strokovnjake različnih področij, ki so se in se še trudijo ohranjati njen simbolni pomen. Kot pomnik človečnosti, solidarnosti in tovarištva med domačini, osebjem in ranjenimi vojaki, ki so se med drugo svetovno vojno borili za mir, je bila prepoznana kot del skupne dediščine evropskih narodov in nosi znak evropske dediščine.

Skrb za ohranjanje spomina, vrednot in sporočil je skupna naloga muzeja in kolesarskega maratona. Franja nas povezuje in opominja, da je cilj lažje doseči, če si med sabo pomagamo.



PARTISAN HOSPITAL FRANJA CONNECTS US

During WWII, the wish to help fellow-man connected the locals, the medical and other personnel in the Cerkljansko region in the effort of building a hidden hospital in the gorge of Pasica in the vicinity of Cerkno. They named it after Franja Bojc, a courageous and passionate doctor who managed the hospital. Hospital Franja offered help and safe refuge to almost 600 injured partisans, members of the allied forces, civilians, and other people of different nationalities who needed help.

Soon after WWII, Partisan Hospital Franja received the status of a monument and opened its doors for visitors. For decades, it has connected organisations, individuals, and experts from various fields who tried and still continue to try to preserve its symbolic significance. As a reminder of benevolence, solidarity, and comradeship among the locals, the hospital personnel, and wounded soldiers, who during WWII fought for peace, Partisan Hospital Franja was recognised as part of the joint heritage of European nations, bearing the symbol of European heritage.

The care for preserving the memory, values, and conveyed messages is the mutual task of the museum and Marathon Franja BTC City. Franja connects us all and at the same time reminds us of the fact that achieving a goal is easier if we join in our efforts.



PARTIZANSKA BOLNICA FRANJA
Franja Partisan Hospital



**EVROPA SE ZAČNE
V PARTIZANSKI
BOLNICI FRANJA**



**EUROPE STARTS IN
THE FRANJA
PARTISAN HOSPITAL**

VEČ | MORE INFO

www.muzej-idrija-cerkno.si

KJE NAS NAJDETE? | WHERE TO FIND US?

Dolenji Novaki, 5282 Cerkno,

KOORDINATE LOKACIJE |

LOCATION COORDINATES:

46.150073, 14.027254

INFORMACIJE | INFORMATION

Cerkljanski muzej,
Bevkova 12,
SI 5282 Cerkno
Tel.: 05 37 23 180
E-pošta: info@muzej-idrija-cerkno.si

BTC CITY LJUBLJANA BTC CITY LJUBLJANA



BTC City Ljubljana je eno največjih poslovnih, nakupovalnih, zabavišnih, rekreativnih in kulturnih središč v Evropi.

BTC City Ljubljana is one of the largest business, shopping, entertainment, recreational, and cultural centers in Europe.



Izvrstno nakupovalno izkušnjo ponuja več kot 450 trgovin s širokim izborom svetovno priznanih modnih blagovnih znamk, bogato izbiro športne opreme in pripomočkov, ponudbo za otroke ter mnogo trendovskimi in nišnimi izdelki.

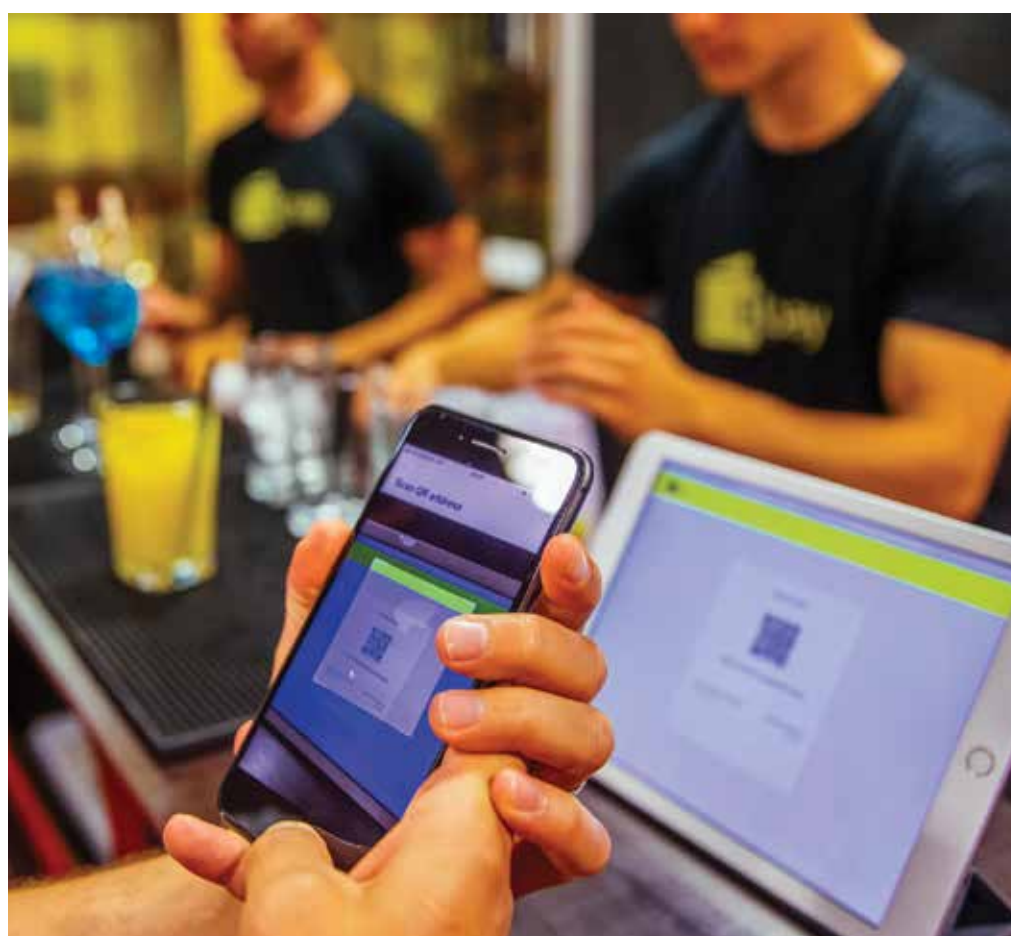
Več kot 70 ponudnikov kulinarike pod krovno blagovno znamko »Food Bluz« ponuja nadvse okusno kulinarično doživetje. Ljubitelji pristne domače hrane lahko uživajo kot doma, navdušenci mednarodne kuhinje pa lahko uživajo v bogati paleti svetovnih okusov. K druženju v sproščenem vzdušju vabi Kulinarični park, ki ponuja različne vrste vegetarijanskih jedi in solat ter hamburgerjev in drugih mesnih specialitet. BTC City Ljubljana pa je tudi prvo nakupovalno središče, ki je svojo ponudbo predstavilo v projektu European Region of Gastronomy 2021.

BTC City Ljubljana pa ima še mnogo drugih privlačnih plati. Raziščite jih pri številnih ponudnikih sprostitev in športnih aktivnosti, v Vodnem mestu Atlantis, v okusih in dišavah na Tržnici BTC City, v odkrivanju popustov na Nočnem nakupovanju, ali pa na dogodku Festival nakupov in zabave, ki razveseljuje s posebnimi akcijami ob spremljavi športnega, glasbenega in kulturnega programa.

When it comes to shopping, more than 450 shops offer world-famous fashion stores and brands, wide selection of sports gear and equipment, shops for children, and all sorts of trendy and niche products.

Under the umbrella brand »Food Bluz«, more than 70 food & drink vendors take you on a delicious culinary journey. Fans of authentic local dishes can enjoy the amazing offer as if it were homemade, while fans of international cuisine can enjoy a wide selection of international culinary experience. All sorts of vegetarian dishes, burgers, meat and salad specialties without the formality and etiquette of restaurant dining are also served at our Open Air Food Court. Additionally, BTC City Ljubljana is the first among shopping centres to present its offer as part of the project European Region of Gastronomy 2021.

While number of leisure time and sports facilities, Atlantis Water Park, all sorts of tastes and smells at Open Market BTC City, unbeatable deals combined with sports, musical and cultural events at the Festival and Shopping and Fun or extended evening open hours at Late Night Shopping event invite you to explore all other pleasant dimensions of BTC City Ljubljana.



SPLOŠNI ODPIRALNI ČAS:*

od ponedeljka do sobote

od 9:00 do 20:00

v mesecu decembru odprti tudi ob

nedeljah od 9:00 do 15:00

*Odpiralni časi nekaterih ponudnikov na območju BTC City se lahko razlikujejo.

INFORMACIJE:

Telefon: + 386 (0) 1 585 22 22

Spletna stran: www.btc-city.com

Elektronska pošta: info@btc-city.com

GENERAL OPENING HOURS:*

Monday to Saturday from 9 am to 8 pm

in December open also on Sundays

from 9 am to 3 pm

*Please note that some opening times of goods and service providers within BTC City area may vary

INFO:

Phone: + 386 (0) 1 585 22 22

Website: www.btc-city.com

E-mail: info@btc-city.com

KD ROG SE PREDSTAVI KD ROG PRESENTATION





Dečki A in B na Bazi 20, 2019 **Boys A and B at Baza 20 in 2019**



Priprave na Pokljuki, 2019 **Training on Pokljuka plateau in 2019**



Valbruna, 2018

NAZIV SELEKCIJE: DEČKI A IN B

Trener: Borut Dežman

Dečki A: Enej Čuk, Domen Oblak, Teodor Vidrih, Matic Žagar, Luka Zupan, Jakob Bevc, Jakob Juvan, Tomaž Buljan

Dečki B: Matevž Zajc, Luka Vidic, Luka Gregorčič, Rok Kredar, Tine Jenko

Treninge v veliki meri sestavlja učenje osnov kolesarjenja. Veliko delamo na tehniki vožnje in obvladovanja kolesa. Skupina dečkov A in B je prva, ki skoraj vse treninge opravlja na cesti, in tako smo tudi soočeni s cestnim prometom. Zato je dobro poznavanje cestnoprometnih predpisov eno izmed ključnih znanj vadečih. A vsi treningi niso opravljeni na cesti in na kolesu.

Zimski del sezone preživimo v telovadnici, kjer se učimo osnov gibanja telesa, delamo na splošni pripravljenosti, razvijamo gibalne sposobnosti in osvajamo različne športe z žogo, npr. košarko, nogomet, odbojko, kakšne igre pa si izmislimo kar sami.

Večino treningov pozimi opravimo tudi v naravi. Tek in hoja po Šmarni gori sta za nas odlično izhodišče za razvijanje kondicije in moči, ki ju želimo kasneje prenesti na kolo.

Vsak teden opravimo po en trening tudi na »spinnerjih« v prostorih Kolesarskega kluba Rog, kjer delamo na postavitvi, kadenci in spreminjanju ritma.

Zimske priprave opravimo na Pokljuki, kjer se dečki učijo teka na smučeh in s pohodi odkrivajo bližnje vrhove. Ob zaključku priprav imamo interni maraton, dolg okoli štiri kilometre.

Ob odprtju in prenovi novomeškega velodroma pa upamo, da bomo zimskemu obdobju dodali tudi nekaj več pravega kolesarjenja in hitrejšega spoznavanja koles za piste.

Poletne priprave so malce bolj, vendar ne povsem kolesarske. Letos spet potekajo v Kranjski Gori, kjer vozimo preko bližnjih prelazov, kot so Vršič, Predel in Mokrine. Zaradi lepo urejenih kolesarskih poti smo v Kranjski Gori večino časa lahko na varnem pred prometom, v popoldanskem času pa si privoščimo kopanje v jezeru Jasna ali kakšen krajši pohod, igre z žogo, itd.

Letos smo se s kolesi podali na cesto že zelo hitro, saj je prišla zgodnja pomlad, zato smo imeli s kolesom prevoženih veliko kilometrov že sredi marca.

Upam, da bomo z uspešnimi treningi osvajali visoka mesta v prihajajoči sezoni. Cilji kolesarjev pa so jasni – imeti se lepo na kolesu, uživati v tem, kar delajo, pridobiti veliko novih znanj, razvijati motorične sposobnosti, upoštevati načela »fair playa« in se kolesarsko razviti do te mere, da lahko kasneje uspešno nastopajo in tekmujejo v višjih kategorijah

SQUAD NAME: BOYS A AND B

Coach: Borut Dežman

Boys A: Enej Čuk, Domen Oblak, Teodor Vidrih, Matic Žagar, Luka Zupan, Jakob Bevc, Jakob Juvan, Tomaž Buljan.

Boys B: Matevž Zajc, Luka Vidic, Luka Gregorčič, Rok Kredar, Jenko Tine.

Training consists predominantly of learning the basics of cycling. The riders work a lot on their technique and bike-handling skills. The groups Boys A and Boys B are the first to carry out their training sessions almost entirely on the road and are as such participants in road traffic. Knowing the road safety and traffic rules is therefore of the utmost importance for the cyclists. Not all training is performed on the road and on the bike, however.

The winter part of the season is spent in the gym, where we learn about the basics of body movement, work on our conditioning, develop motor skills, play different ball sports, such as basketball, soccer, and volleyball, and even make up new games.

In the winter, a lot of training sessions also take place in nature. Hiking and running up the Šmarna gora hill is a great starting point to get into shape and gain power, both of which we want to use later on while riding.

Once a week, we jump on the spinning bikes in the facilities of Cycling Association KD Rog, where we work on posture, cadence, and rhythm changes.

Winter training is done on the Pokljuka plateau, where boys learn cross-country skiing and hike to the mountain peaks in the vicinity. At the end, we organise an in-team marathon, approximately 4 km in length.

With the opening and renovation of the Novo mesto Velodrome we hope to be able to put in some riding also during the winter period. This will lead to us getting to know track cycling faster.

Summer training sessions are more, but not completely, devoted to cycling. This year, they will once again take place in Kranjska Gora, where we tackle the mountain passes in the vicinity – Vršič, Predel, Mokrine. Due to the well-maintained cycling routes in Kranjska Gora, we mostly feel very safe as participants in road traffic. In the afternoon, we usually treat ourselves to swimming in Lake Jasna or to a short hike, basketball or a soccer match, etc.

This year, we started riding on the roads quite soon, surprised by the early arrival of spring. In the middle of March, we already had a lot of kilometres behind us.



Šenturska gora, 2019



Training on the training course, 2019



Priprave na Pokljuki, 2019 **The morning of December 31st, 2018, atop the Šmarna gora hill**



NAZIV SELEKCIJE: DEČKI IN DEKLICE C

Smo najmlajša tekmovalna skupina. Pri nas mladi kolesarji izkusijo prvi stik z organizirano kolesarsko vadbo. Cilj kolesarskega društva Rog je, da je ta stik čim kakovostnejši, saj predstavlja temelj za gradnjo tekmovalne zmogljivosti v starejših kategorijah.

Skupina C združuje vadeče od vključno 12. leta. Vadbeni program je razdeljen v dve večji obdobji: zimsko in letno. Za zimsko obdobje je značilno, da ne treniramo na kolesih. V telovadnici izvajamo vadbo moči in gibljivosti ter športne igre, vzdržljivost se pridobiva v naravi s hojo in tekom, vključujemo pa tudi trening na trenažerjih in obisk bazena. Spomladi pričnemo s treningi na kolesih. Sprva razvoj kondicije in pridobivanje tehničnega kolesarskega znanja poteka na za promet zaprtem poligonu Policijske akademije v Tacnu. Velik poudarek je na učenju vodenja kolesa v različnih pogojih, zaradi česar vadimo vožnjo v zavojih, v skupini in na različnih spretnostnih poligonih. Vadeči, ki so osvojili osnovne kolesarske veščine in dosegli kondicijski minimum, pričnejo trening na izbranih, malo prometnih cestah. Najprej je cilj vadbe varno obnašanje v skupini ter pravočasno prepoznavanje in reagiranje v različnih situacijah v prometu. Ko vadeči pokažejo dovolj znanja in suverenosti v prometu, pa se trening usmeri primarno v razvoj vzdržljivosti.

Vsi mladi, ki vas zanima kolesarstvo, ste lepo vabljeni, da si ogledate naše treninge na avto-poligonu in se nam pridružite.

SQUAD NAME: BOYS AND GIRLS C

We are the youngest group of contenders. Here is where young cyclists first become acquainted with organised cycling training. Cycling Association KD Rog aims to make this training as good as possible since it lays the foundation for building racing stamina in older age groups.

Group C consists of members aged 12 and above. The training programme is divided into two major parts, which coincide with the winter and summer training periods. During the winter, we do not train on bikes. We do strength and mobility training in the gym, play games, improve endurance by walking or running outside, ride on indoor trainers, and take trips to the swimming pool. In the spring, we begin with bike training. We first build our stamina and cycling technique on the testing ground of the Tacen police academy, which is closed for traffic. We put a lot of emphasis on bike handling skills in different conditions, which is why we practice cornering, riding in a group, and braving diverse mobility courses. The riders who have acquired the basic bike skills and have reached the minimal required fitness level start riding on select less-busy roads. The first training goal is safe conduct in a group, the timely recognition of different traffic situations, and adequate reaction to those situations. When the riders display a high enough level of knowledge and independence, the training re-orientates to focus primarily on developing endurance.

All young people interested in cycling are kindly invited to come have a look at our training at the test-drive course and join us.

NAZIV SELEKCIJE: MLAJŠI MLADINCI (U17)

Smo skupina fantov, starih med 14 in 16 let, ki nas povezuje ena stvar. To je kolo. Nekateri pedala poganjamo že peto leto, drugi pa so se s tekmovalnim kolesarstvom spoznali šele letos. Naš trener je Miha Koncilija, ki je večini izmed nas ta šport tudi predstavil, pomaga pa mu Žan Andrejaš, ki je bil tudi uspešen kolesar.

Treniramo od tri- do štirikrat tedensko, prevozimo od 50 do 90 km, največ v okolici Ljubljane. Med vikendi se udeležujemo tekmovanj tako doma kot v tujini.

V letu 2018 smo dosegli 3 zmage, za vse je poskrbel Gašper Paulič, ki je še posebej blestel na državnem prvenstvu na velodromu.

Naši cilji so dobro dirkati na dirkah v Sloveniji in v tujini ter uspešno zastopati barve KD Rog v Pokalu Slovenije in se z vsaj enim kolesarjem uvrstiti na EYOF v Bakuju.

SQUAD NAME: YOUNGER JUNIORS (U17)

We are a group of boys, aged 14 to 16, with one thing in common – the bike. Some of us have been pedalling for five years now, while others came to know competitive cycling only this year. Our coach Miha Koncilija introduced the sport to the majority of us; his assistant is Žan Andrejaš, once a successful cyclist himself.

We do three to four training sessions per week and cover from 50 to 90 km, with the majority of sessions taking place around Ljubljana. On weekends, we participate in home competitions, as well as the ones abroad.

In 2018, we took home three victories, all of which went to Gašper Paulič, who was especially successful at the National Championships at the velodrome.

Our goal is to perform well in races in Slovenia and abroad, to successfully represent the colours of Cycling Association KD Rog in the Slovenian Cup, and have at least one cyclist qualify for EYOF in Baku.





NAZIV SELEKCIJE: MLADINSKA ŽENSKA EKIPA BTC CITY LJUBLJANA

V Kolesarskem društvu Rog že od nekdaj delamo z otroki, ki se navdušujejo za kolesarstvo. Seveda je delež fantov občutno večji od deklet, a je kljub temu od leta 2015 prisotna tudi ekipa mladih kolesark, ki v sezoni 2019 obsega več starostnih kategorij v naslednji sestavi:

Deklice A: Tia Špringer, Lucija Hočevnar in Hana Kranjec Žagar;

Mlajše mladinke: Pija Galof, Lea Horvat, Klara Čemažar in Vita Pilihi;

Starejše mladinke: Nika Jančič in Anamarija Hauptman;

Članice pod 23 let: Sara Debenec in Ula Berlan;

Trener: Martin Krašek.

Vadba poteka prilagojeno starosti, sposobnostim in predznanju mladih kolesark. Treninki obsegajo najrazličnejše vsebine, od obvladovanja osnovnih kolesarskih prvin, skupinske vožnje na cesti in splošne fizične priprave z vsebinami ostalih športov do specifične kolesarske vadbe in učenja taktike. Za večjo učinkovitost treningov skrbimo s priključevanjem kolesark fantovskim selekcijam glede na trenutno pripravljenost deklet.

Za najmlajša dekleta so cilji vezani predvsem na obvladovanje kolesa in varnost v prometu, medtem ko so mladinke že bolj usmerjene v tekmovalno kolesarstvo in se sčasoma začnejo potegovati za nastope v dresu državne reprezentance na večjih mednarodnih tekmovanjih (Olimpijski festival evropske mladine, Pokal narodov, evropsko in svetovno prvenstvo).

SQUAD NAME: JUNIOR WOMEN'S TEAM BTC CITY LJUBLJANA

Cycling Association KD Rog has always taken pride in working with children who are keen on cycling. The share of boy cyclists is far greater than that of girl cyclists. Nevertheless, in 2015, a team of junior female cyclists was established. In 2019, this team comprises several age groups:

Girls A: Tia Špringer, Lucija Hočevnar in Hana Kranjec Žagar;

Younger juniors: Pija Galof, Lea Horvat, Klara Čemažar in Vita Pilihi;

Senior juniors: Nika Jančič in Anamarija Hauptman;

U23 members: Sara Debenec in Ula Berlan;

Coach: Martin Krašek.

Training sessions are adjusted to the age, abilities, and pre-existing knowledge of young girl cyclists. They are varied and cover everything from the basics of cycling to riding on the road in a group, general physical fitness with training inspired by other sports, specific cycling training sessions, and tactics. In order to ensure better training efficiency, the girls train together with the boys' team, depending on the current physical condition of the girls.

For the youngest girls, the main objectives are bike handling and traffic safety, whereas the junior cyclists are already more focused on racing and gradually start competing to qualify for the national team jersey at larger international events (the Olympic Festival of European Youth, the Nations Cup, the European Championships, and the World Championships).

NAZIV SELEKCIJE: STAREJŠI MLADINCI (U19)

Smo skupina fantov, starih med 16 in 18 let. Povezuje nas ena stvar – kolo. Nekateri pedala poganjamo že sedmo leto, drugi pa so se s tekmovalnim kolesarstvom spoznali šele letos. Naš trener je Miha Koncilija, ki je večini izmed nas ta šport tudi predstavil, pomaga pa mu Žan Andrejaš, ki je bil tudi uspešen kolesar.

Treniramo od štiri- do petkrat tedensko, prevozimo od 70 do 130 km, največ treningov pa opravimo po Gorenjski oz. okolici Ljubljane. Med vikendi se udeležujemo tekmovanj tako doma kot v tujini.

V letu 2018 smo bili najbolj uspešni na državnem prvenstvu v Mirni Peči, kjer je Anže Skok postal državni prvak, Carlo Jurišević pa je postal hrvaški državni prvak v cestni vožnji.

Naš cilj je postati boljši kolesarji in čim bolj dirkati na dirkah v Sloveniji, kot tudi v tujini. Letos želimo, da se trije naši kolesarji uvrstijo v reprezentanco za evropsko in svetovno prvenstvo.

SQUAD NAME: YOUNGER JUNIORS (U19)

We are a group of boys, aged 16 to 18, with one thing in common – the bike. Some of us have been pedalling for seven years now, while others came to know competitive cycling only this year. Our coach Miha Koncilija introduced the sport to the majority of us; his assistant is Žan Andrejaš, once a successful cyclist himself.

We do four to five training sessions per week and cover from 70 to 130 km, with the majority of sessions taking place across the Gorenjska region or around Ljubljana. On weekends, we participate in home competitions, as well as the ones abroad.

In 2018, our best result was achieved in National Championships in Mirna Peč where Anže Skok became the national champion, while Carlo Jurišević won the Croatian national champion title in road racing.

Our goal is to become better cyclists and do the best we can in races in Slovenia and abroad. This year, we want at least three of our cyclists to make it to the national team to race at the European and World Championships.





NAZIV SELEKCIJE: MOŠKA KONTINENTALNA EKIPA LJUBLJANA GUSTO SANTIC

Ljubljana Gusto Santic je nov, osvežen obraz kontinentalne kolesarske ekipe, iz katere je prišlo nekaj vrhunskih kolesarjev na svetovni ravni.

Hrbtenica kontinentalne kolesarske ekipe Ljubljana Gusto Santic je Kolesarsko društvo Rog, ki ima bogato zgodovino vrhunskega kolesarstva in 70-letno tradicijo.

Slovenija leži na križišču mednarodnih poti v srcu Evrope, celine, kjer je kolesarstvo doma. Tudi v Sloveniji je kolesarska tradicija zelo močna. Kolesarsko društvo Rog je v teh sedmih desetletjih razvilo vrhunsko strokovno ekipo, ki nenehno sledi tehnološkemu razvoju in najnovejšim dosežkom na področju strokovnega dela s kolesarji. Rog ima tako eno najboljših kolesarskih šol na svetu.

POGLAVITNI CILJI

- Vzpostaviti in razvijati profesionalno kolesarsko ekipo na podlagi dolgoletnih strokovnih izkušenj.
- Povezati kolesarje in pokrovitelje z vsega sveta v obsežno globalno skupnost.
- Izpopolniti naše procese, da bi zagotovili nadaljnji razvoj uspešne kolesarske ekipe, ki bo zanimiva za kolesarje z vsega sveta.
- Popularizirati kolesarstvo med mladimi, jih spodbujati in jim omogočiti izobraževanje na tem področju.
- S celovitim pristopom zagotoviti dodano vrednost za naše pokrovitelje, tekmovalce, osebje in podpornike ter prispevati k zavedanju o pomenu zdravega načina življenja.

SQUAD NAME: MEN'S CONTINENTAL TEAM LJUBLJANA GUSTO SANTIC

Ljubljana Gusto Santic is the new, refreshed face of the continental cycling team that has already provided us with some top cyclists on a global scale.

The backbone of the continental cycling team Ljubljana Gusto Santic is Cycling Association KD Rog, which boasts a rich history of professional cycling and a tradition spanning 70 years.

Slovenia lies at the crossroads of international routes in the heart of Europe – a continent that is considered to be the home of cycling. The tradition of cycling is very strong in Slovenia. In seven decades, Cycling Association KD Rog managed to bring together a top expert team that constantly follows technological advancements and the newest accomplishments in the field of professional cycling training. KD Rog has one of the best cycling schools in the world.

MAIN OBJECTIVES

- Establishing and developing a professional cycling team on the basis of long-time expert experience.
- Connecting cyclists and sponsors from all over the world in one vast global community.
- Upgrading our process to secure the further development of a successful cycling team which will be interesting for cyclists from all over the world.
- Raising the popularity of cycling among the young; encouraging and enabling the young with proper cycling education and training.
- Securing the added value for our sponsors, riders, team members, and supporters with an integrated approach, and contributing to raising awareness about the importance of a healthy lifestyle.

NAZIV SELEKCIJE: ŽENSKA KOLESARSKA EKIPA BTC CITY LJUBLJANA

Prva slovenska ženska profesionalna kolesarska ekipa je sestavljena iz 13 članic, ki prihajajo iz Slovenije, Anglije, Hrvaške, Švedske, Poljske, Nizozemske, Rusije in Srbije. V letošnjem tekmovalnem programu čaka ekipo skupno več kot 100 startov na najelitnejših dirkah UCI-ja in WorldToura, na Evropskem prvenstvu in Svetovnem prvenstvu v Angliji.

Trener in športni direktor ekipe je Gorazd Penko.

Ženski ekipi se je v letu 2018 uspelo obdržati med petnajstimi vodilnimi ekipami na svetu. V petih letih obstoja je ekipa trikrat dosegla sedmo mesto na svetovnih prvenstvih v ekipni vožnji. Izpostaviti velja tudi zmago Eugenie Bujak na WorldTour dirki GP de Plouay v letu 2016.

Tekmovalni cilj ekipe je ohranitev mesta med petnajsterico vodilnih ekip ženskega WorldToura.



REZULTATI V EKIPNIH VOŽNJAH NA ČAS:

4. mesto – Madrid Challenge by La Vuelta, ekipna vožnja na čas, Španija
7. mesto – Svetovno prvenstvo, ekipna vožnja na čas, Innsbruck
10. mesto – Crescent Vårgårda, ekipna vožnja na čas, Švedska

POSAMIČNE UVRSTITVE:

3. mesto – Eugenia Bujak, Festival Elsy Jacobs, 1. etapa (1.1)
3. mesto – Anastasiia Chursina, Tour of Chongming Island, skupno (WWT)
4. mesto – Eugenia Bujak, Dwars door Vlaanderen (1.1)
5. mesto – Anastasiia Chursina, Grand Prix de Plumelec (1.1)
6. mesto – Hanna Nilsson, Giro dell'Emilia Internazionale Donne Elite (1.1)
7. mesto – Urša Pintar, Giro dell'Emilia Internazionale Donne Elite (1.1)
7. mesto – Eugenia Bujak, Internationale Lotto Thüringen Ladies Tour, skupno (1.1)
7. mesto – Eugenia Bujak, OVO Energy Women's Tour, skupno (WWT)
7. mesto – Eugenia Bujak, Evropsko prvenstvo, vožnja na čas, Glasgow
8. mesto – Hanna Nilsson, Durango-Durango (1.2)
8. mesto – Hanna Nilsson, Grand Prix de Plumelec (1.1)
9. mesto – Polona Batagelj, Giro dell'Emilia Internazionale Donne Elite (1.1)
9. mesto – Eugenia Bujak, Amstel Gold Race Ladies Edition (WWT)
9. mesto – Eugenia Bujak, Grand Prix de Plouay (WWT)
9. mesto – Anastasiia Chursina, La Flèche Wallonne Féminine (WWT)
10. mesto – Hanna Nilsson, Tour Cycliste Féminin International de l'Ardèche (1.1)
11. mesto – Anastasiia Chursina, OVO Energy Women's Tour, skupno (WWT)
12. mesto – Urša Pintar, La Classique Morbihan (1.1)
15. mesto – Anastasiia Chursina, Svetovno prvenstvo, Innsbruck
18. mesto – Urša Pintar, La Course by Le Tour de France (WWT)
18. mesto – Polona Batagelj, Emakumeen XXXI. Bira (WWT)
22. mesto – Polona Batagelj, OVO Energy Women's Tour (WWT)

SQUAD NAME:
WOMEN'S CYCLING
TEAM BTC CITY LJUBLJANA

The first Slovene professional women's cycling team comprises 13 members from Slovenia, England, Croatia, Sweden, Poland, Russia, Serbia, and the Netherlands. For this year's racing schedule, we plan 100 starts at the most elite UCI and WorldTour races, at the European Championships, and the World Championships in England.

The team's coach and sports director is Gorazd Penko.

In 2018, the team managed to remain among the top 15 teams in the world. In the five years of its existence, the team placed 7th three times at Team Road World Championships. Eugenia Bujak's win at the WorldTour race GP de Plouay in 2016 must also be mentioned.

The goal of the team is to remain among the top 15 teams in the women's WorldTour.

TEAM TIME TRIALS RESULTS:

4th place – Madrid Challenge by La Vuelta, team time trial, Spain
7th place – World Championships, team time trial, Innsbruck, Austria
10th place – Crescent Vårgårda, team time trial, Sweden

INDIVIDUAL RESULTS:

3rd place – Eugenia Bujak, Festival Elsy Jacobs, 1st stage (1.1)
3rd place – Anastasiia Chursina, Tour of Chongming Island, general classification (WWT)
4th place – Eugenia Bujak, Dwars door Vlaanderen (1.1)
5th place – Anastasiia Chursina, Grand Prix de Plumelec (1.1)
6th place – Hanna Nilsson, Giro dell'Emilia Internazionale Donne Elite (1.1)
7th place – Urša Pintar, Giro dell'Emilia Internazionale Donne Elite (1.1)
7th place – Eugenia Bujak, Internationale Lotto Thüringen Ladies Tour, general classification (1.1)
7th place – Eugenia Bujak, OVO Energy Women's Tour, general classification (WWT)
7th place – Eugenia Bujak, European Championships, time trial, Glasgow
8th place – Hanna Nilsson, Durango-Durango (1.2)
8th place – Hanna Nilsson, Grand Prix de Plumelec (1.1)
9th place – Polona Batagelj, Giro dell'Emilia Internazionale Donne Elite (1.1)
9th place – Eugenia Bujak, Amstel Gold Race Ladies Edition (WWT)
9th place – Eugenia Bujak, Grand Prix de Plouay (WWT)
9th place – Anastasiia Chursina, La Flèche Wallonne Féminine (WWT)
10th place – Hanna Nilsson, Tour Cycliste Féminin International de l'Ardèche (1.1)
11th place – Anastasiia Chursina, OVO Energy Women's Tour, general classification (WWT)
12th place – Urša Pintar, La Classique Morbihan (1.1)
15th place – Anastasiia Chursina, World Championships, Innsbruck
18th place – Urša Pintar, La Course By Le Tour De France (WWT)
18th place – Polona Batagelj, Emakumeen XXXI. Bira (WWT)



“DOPING JE DRUŽBENI FENOMEN IN KOT TAK NI PRISOTEN SAMO V ŠPORTU. JE PA ŠPORT – ZA RAZLIKO OD OSTALIH TEKMOVALNIH SEKTORJEV, KOT SO NPR. PODJETNIŠTVO, GLASBENA UMETNOST, INOVACIJE ITD. – V SVOJI OSNOVI SPREJEL DOLOČENA PRAVILA, KI DEFINIRAJO, KAJ JE DOVOLJENO IN KAJ JE PREPOVEDANO.”



LOVRO ŽIBERNA

Dr. Lovro Žibera, farmakolog

Ali ste bili tudi sami kdaj aktiven športnik?

Da, bil sem tekmovalni kolesar v cestnem kolesarstvu od 10. do 17. leta starosti, tj. od kategorije dečkov do starejših mladincev.

Ali je boj proti doping u vaš osnovna služba ali še vedno bolj hobi?

Delo na področju boja proti doping u je moje strokovno delo, ni osnovna služba, saj sem zaposlen na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani, in sicer na Inštitutu za farmakologijo in eksperimentalno toksikologijo. Osnovna služba je poučevanje univerzitetnih študentov pri predmetu farmakologija in raziskovalna dejavnost, kjer se ukvarjamo z nekliničnimi testiranj izdravilnih učinkovin. V boj proti doping u sem vključen na različne načine, in sicer kot strokovni sodelavec Slovenske antidoping organizacije (SLOADO), kjer sodelujem pri strokovnih vsebinah in izobraževanju športnikov ter ostalih športnih delavcev, hkrati pa delam tudi kot uradnik za kontrolo doping u, torej pri izvedbi testiranj. Prav tako sem od leta 2008 tudi uradnik za kontrolo doping u pri Mednarodni kolesarski zvezi (UCI) oz. zadnja leta pri Kolesarski fundaciji za antidoping (CADF), ki kot neodvisna organizacija izvaja dopinška testiranja za UCI na vseh profesionalnih tekmovanjih.

Kakšen je vaš pogled na grešnike v športu?

Doping je družbeni fenomen in kot tak ni prisoten samo v športu. Je pa šport – za razliko od ostalih tekmovalnih sektorjev, kot so npr. podjetništvo, glasbena umetnost,

inovacije itd. – v svoji osnovi sprejel določena pravila, ki definirajo, kaj je dovoljeno in kaj je prepovedano. V športu je uporaba farmakološko aktivnih snovi z namenom izboljševanja telesnih zmogljivosti prepovedana in za kršitev protidopingških pravil so predvidene določene sankcije, npr. odvzem tekmovalnih rezultatov, denarna kazen, izločitev iz tekmovanja za določeno obdobje in podobno. Moj pogled na doping je, da mora biti prepovedan, ker škoduje zdravju. Ta razlog se mi zdi pomembnejši od same goljufije – športniki so mladi, kariero zaključijo kot mladi odrasli in potem se začne novo življenjsko obdobje. In v tem obdobju lahko športnik utrpri zdravstvene posledice, ker je v mladosti uporabljal učinkovine, ki so na biološkem organizmu pustile določene ireverzibilne posledice.

Kaj je za vas pomembneje – ozaveščanje ali lovljenje grešnikov?

Pomembno je oboje – tudi intenzivno izvajanje testov v športu lahko v njem deluje preventivno. V ospredje bi kljub vsemu postavil ozaveščanje – športnik mora biti seznanjen z nevarnostmi za zdravje. Če bo kljub temu sprejel to tveganje, bo to njegova zavestna odločitev in sam bo živel s posledicami, ki se bodo odražale na zdravju. Prepogosto se dogaja, da mlad športnik ne dobi vseh informacij, ampak samo tiste, ki govorijo o pozitivnem ergogenem delovanju doping u in/ali da je uporaba doping u del kulture, saj to vsi počnejo. Takšen pristop pri mladem športniku, ki si želi mednarodne uspešnosti oz. profesionalne kariere, je nevaren, saj ima športnik občutek, da nima možnosti izbire, in sprejme doping kot poklicno tveganje. Ozaveščanje na področju boja proti doping u mora prevzeti podobno prakso, kot smo jo pred nekaj desetletji uvedli in jo še izvajamo na področju ostalih javnozdravstvenih težav, npr. spolne vzgoje mladih in ozaveščanja o nevarnostih spolno prenosljivih bolezni. Prvi

korak je, da se problem doping u prepozna kot problem in destigmatizira – in ozaveščanje je tukaj ključno.

Na kakšne načine ozaveščate športnike o nevarnostih doping u?

V Sloveniji za ozaveščanje skrbi SLOADO, ki ima vpeljanih več aktivnih projektov. Ozaveščanje poteka na več ravneh – v osnovnih šolah preko učenja moralnih vrednot v športu preko pravljice in igre, v srednjih šolah na vseh športnih oddelkih v obliki dvourne delavnice, v mladinskih reprezentančnih selekcijah pred odhodom na večja mednarodna tekmovanja, v določenih športih na klubski ravni v obliki izobraževanja in pred odhodom na večja tekmovanja, kot so olimpijske igre, tudi za vse udeležence v obliki seminarja. Prav tako so organizirana izobraževanja za vse poklicne trenerje, ki želijo obnoviti svojo licenco na letni ravni. Pomemben del ozaveščanja poteka tudi preko spleta in družbenih omrežij – na razpolago pa so tudi spletne učilnice, kjer lahko športniki v obliki interaktivnega učenja in kvizov osvojijo znanje o boju proti doping u.

Katere so najpogostejše zdravstvene posledice uporabe doping u? So te tudi dolgoročne?

Zdravstvene posledice so odvisne od tipa farmakološke snovi, od odmerka in od časovnega razpona uporabe snovi, ki jo je športnik uporabil v namene doping u. Neželene posledice so lahko akutne ali kronične. Prav tako je pomembno poudariti, da se lahko določene posledice za zdravje pojavijo tudi nekaj let/desetletij po prenehanju uporabe doping u.

Ali je po vašem mnenju kontaminiranost s prepovedanimi snovmi v prehranskih dopolnilih, ki jih najdemo v spletnih trgovinah, visoka?

Po podatkih v strokovni literaturi je kontaminiranost prehranskih dopolnil s snovmi, ki so uvrščene na Listo prepovedanih snovi in postopkov, okoli 20-odstotna. To je zelo veliko in predstavlja veliko nevarnost. Problem spletnih trgovin je, da velikokrat prehranska dopolnila proizvajajo podjetja, ki nimajo dobre proizvodne prakse. Vsako leto je več športnikov, ki padejo v past nenamernega doping u. Tudi v Sloveniji smo imeli v zadnjem letu dva vrhunska športnika, ki sta zaužila prehranska dopolnila, ki so bila kontaminirana – ocenjuje se, da je šlo za nenamerni doping, zato sta tudi dobila milejšo sankcijo.

Nam lahko poveste kaj več o genskem doping u?

Genski doping je velika nevarnost športu – in najbolj nevarna oblika doping u. Je neterapevtska uporaba celic, genov, genskih elementov ali modulacija genske ekspresije, katere cilj je izboljšati sposobnosti športnika. Gre za podobno tehnologijo, ki jo sicer uporabljamo pri genski terapiji bolnikov z genskimi boleznimi, a gre pri doping u za zlorabo pri zdravih ljudeh – športnikih.

Kolikšna je po vašem mnenju prisotnost genskega doping u?

Podatkov o tem ni. Menim, da se športniki v dovolj veliki meri zavedajo, kako veliko tveganje predstavlja genski doping, da jih to odvrne od teh idej. Tudi tehnologija zahteva precej več infrastrukture in strokovnega osebja, zato je to težje prikriti oz. skriti v primerjavi z uporabo klasičnih zdravil v obliki tablet ter podkožnih ali intravenskih injekcij.

Kdaj bo po vašem mnenju obstajala možnost odkrivanja genskega doping u – če bo to sploh mogoče?

Trenutno nimamo nobene metode, da bi lahko odkrili zlorabo genskega doping u pri športniku, a so v razvoju številni pristopi, ki veliko obetajo.

Kakšne so danes po vašem mnenju sploh še manevrske možnosti uporabe doping u, glede na to, da so kontrole zelo pogoste, tehnologija odkrivanja pa zelo natančna?

Ocenjujem, da imajo športniki še vedno preveč možnosti uporabe prepovedanih snovi, ki jih zaenkrat še ni moč zaznati ali pa sploh še niso uvrščene na Listo prepovedanih snovi in postopkov. V vsakem primeru je za takšno obliko znanja potreben medicinski strokovnjak, saj športnik sam ne odkriva teh snovi v znanstveni literaturi. Proti temu problemu se borimo tako, da lahko odvzete vzorce športnikov hranimo do 10 let in jih kasneje (prihod nove analizne metode) ponovno testiramo.

Ulovljeni grešniki dokazujejo, da doping v vrhunskem športu obstaja. Kolikšna je po vašem mnenju in izkušnjah prisotnost prepovedanih substanc med rekreativnimi športniki?

O doping u v rekreativnem športu nimamo veliko podatkov. Imamo pa določene podatke o amaterskih športnikih, to so tisti, ki tekmujejo, a se s to dejavnostjo ne preživljajo. Tudi v amaterskem športu imamo pozitivne analitične najdbe, čeprav je število opravljenih testov majhno. V Sloveniji je organizacija SLOADO občasno testirala na Maratonu Franja in na Ljubljanskem maratonu – torej gre za majhen obseg testov glede na celokupno število udeležencev. A poudarek pri rekreativnih športnikih je na izobraževanju in ozaveščanju – aktivno testiranje pa je predvsem za tekmovalne profesionalne športnike, ki se udeležujejo velikih mednarodnih tekmovanj.

Večina doping u najbrž izvira iz ilegalnih laboratorijev? Kakšna tveganja prinaša uporaba takšnih ilegalnih preparatov?

Nevarnost proizvodov, ki so narejeni v ilegalnih laboratorijih, je ista kot pri ponarejenih zdravilih. Proizvodi lahko vsebujejo deklarirane učinkovine ali pa tudi ne, lahko vsebujejo predpisan odmerek, večjega (nevarnost toksičnih učinkov) ali pa manjšega (neučinkovitost). Velik problem je tudi velik delež nečistoč, ki se pojavijo v procesu sinteze učinkovine, in te so lahko toksične ali imunogene. Uporaba teh snovi je nevarna, a izkušnje kažejo, da se v vrhunskem športu zavedajo teh nevarnosti, zato se kot doping velikokrat uporabljajo registrirana zdravila, ki nekako uidejo iz predvidene verige: industrija–distributer–lekarna–bolnišnica–bolnik.

“**DOPING IS A SOCIAL PHENOMENON AND AS SUCH NOT PRESENT ONLY IN SPORTS. IN ITS CORE, SPORTS – UNLIKE OTHER COMPETITIVE SECTORS, SUCH AS ENTREPRENEURSHIP, MUSIC, INNOVATIONS, ETC. – HAS ACQUIRED SOME GENERAL RULES THAT DEFINE WHAT IS ALLOWED AND WHAT IS NOT.**”

LOVRO ŽIBERNA

Dr. Lovro Žiberna, pharmacologist

Were you an active athlete?

Yes – I was a competitive cyclist in road cycling from the age of 10 until 17 – in the boys and U17 categories.

Is dealing with anti-doping your regular job or do you perceive it more as a hobby?

Working in the field of anti-doping is my professional work domain, yet it is not a regular job, since I am employed at the Faculty of Medicine at the University of Ljubljana, more precisely at the Institute for Pharmacology and Experimental Toxicology. My regular job comprises teaching university students in the scope of the subject pharmacology and research activity, where we deal with non-clinical trials of medicinal substances. I fight against doping in several ways, e.g., as an expert of the Slovene Anti-Doping Organisation (SLOADO), where I collaborate on expert contents and educating athletes and other sports workers. At the same time, I work as a doping control official in the process of testing. Since 2008, I have also been a doping control official with the UCI and in the last year with the Cycling Anti-Doping Foundation (CADF) which as an independent organisation performs doping tests for the UCI at all professional races.

How do you perceive cheaters in sports?

Doping is a social phenomenon and as such not present only in sports. In its core, sports – unlike other competitive sectors, such as entrepreneurship, music, innovations, etc. – has acquired some general rules that define what is allowed and what is not. In sports, the use of pharmacological active substances with the intention of improving own physical abilities is prohibited; any violation of anti-doping rules results in sanctions, such as athletes being stripped of their results, financial penalty, exclusion from competitions for a specific period, etc. I believe that doping must be prohibited since it endangers people's health, which I see as an even bigger reason for it to be prohibited than just because it is considered cheating – when they start their sports careers, athletes are young, they conclude it as young adults and then they start a new period in their lives. During their career, athletes' health may suffer if they used and consumed substances which left irreversible consequences for their biological system.

In your opinion, what is more important – raising awareness or penalising cheaters?

Both are important – also intensive testing in sports, which can be considered a preventive measure. Nevertheless, I believe raising awareness should be in the foreground of our actions – an athlete must be aware of all the doping-related dangers for health. If they decide to take on this risk, they will do so consciously and they will need to live with the consequences for their health forever. It happens all too often that a young athlete does not receive all information, but only that which paints a positive image of ergogenic functioning of doping and/or that which presents the use of doping as a part of culture since everyone is doing it. Such an approach with a young athlete, who strives towards being internationally successful and having a professional career, is dangerous since an athlete believes to have no choice and accepts doping as a professional risk. Raising awareness in the fight against doping must acquire a similar practice as was acquired a couple of decades ago and is still very much alive in the domain of other public healthcare issues, e.g., sexual education of young people and raising awareness on the dangers of sexually transmittable diseases. The first step is to perceive doping as an issue and destigmatise it – raising awareness plays a key role in this process.

In what way are you raising awareness among athletes regarding the dangers of doping?

The awareness-raising on doping in Slovenia is in the domain of SLOADO which has implemented several active projects on numerous levels – in primary schools, through teaching moral values in sports with fairy tales and games; in secondary schools, with all sports classes in form of a two-hour workshop; in youth national selections, before leaving for major international competitions; in some sports on a club level, in form of educational trainings and before leaving for major competitions, e.g., the Olympics, also in form of a seminar for all participants. There are also organised seminars for all professional coaches who wish to renew their licence on a yearly basis. An important part of awareness-raising takes place also online and via social networks – online classrooms where athletes can gain knowledge on anti-doping in form of interactive learning are also available.

What are the most frequent health consequences of using doping? Are any of them also long-term?

Health consequences depend on the type of pharmacological substances, the dose, and the period of athletes taking the doping substance. Unwanted consequences may be acute or chronic. It is also important to emphasise that certain

medication in form of pills and subcutaneous or intravenous injections.

In your opinion, when – if at all – will there be a possibility of discovering gene doping?

At the moment, there is no method for discovering illegal gene doping in athletes; however, numerous promising procedures are in motion.

In your opinion, what is the manoeuvring space for using doping, given the fact that the frequency of testing is very high and the technology for discovering doping is very accurate?

I estimate that athletes still have too many opportunities to use illegal substances, which at the time cannot be detected or are not even on the List of Prohibited Substances and Procedures. No matter how you look at it, in order to cover this type of knowledge, you need to have a medical expert, since athletes themselves do not discover these substances in scientific literature. We are addressing this issue by saving the collected athletes' samples for the period of ten years, in order to test them again later (with a new analysis method).

Athletes who were caught are proof that there is doping in professional sports. In your opinion and based on your experience, what is the presence of illegal substances among amateur athletes?

There is little information about doping in amateur sports. However, there is some data on amateur athletes, i.e. those who are involved in competitions, but do not make a living from their sports discipline. Even in amateur sports, there were positive samples found, even though the number of tests was low. In Slovenia, SLOADO occasionally performed testing at Marathon Franja and Ljubljana Marathon; given the entire number of participants, this testing was done in a smaller extent. However, what we want to emphasise with amateur athletes is education and awareness-raising, while active testing as such is reserved primarily for professional athletes in competitive disciplines, taking part in important international competitions.

Does the majority of doping come from illegal laboratories? What are the risks of using such illegal substances?

The risks of using such illegally produced substances are the same as the ones with using counterfeit medications. Such products may or may not contain declared substances; they may contain the prescribed dosage, a higher dosage (the risk of toxic effects) or a lower one (ineffectiveness). An important issue is the high percentage of toxic or immunogenic impurities that emerge in the process of synthesising a substance. The use of these substances is dangerous; however, experience shows that individuals in professional sports are well aware of the risks – that is why registered medications which are somehow misplaced in the standard supply chain “industry-distributer-pharmacy-hospital-patient” are often used as doping.

consequences for the health may appear a few years or even decades after an athlete has stopped taking doping substances.

Do you believe that contamination with illegal substances in food supplements, which are available in online shops, is high?

According to the data in expert literature, the contamination of food supplements with substances that are included on the List of Prohibited Substances and Methods is around 20%. This is a lot and is dangerous. The issue of online shops is that in many instances the mentioned food supplements are manufactured by companies which do not boast good manufacturing practice. Each year, there is a growing number of athletes who find themselves taking doping unintentionally. In the last year, there were two top athletes in Slovenia who consumed food supplements which were contaminated; this was believed to be unintentional doping; thus, their sanctions were lower.

Tell us more about gene doping ...

Gene doping represents great danger to the sport – and is the most dangerous form of doping. We are dealing with a non-therapeutic use of cells, genes, genetic elements or with the modulation of genetic expression, whose goal is to enhance the capabilities of an athlete. It is a similar technology to the one used in the gene therapy of patients who suffer from genetic disease; yet, in doping, this type of therapy is misused on healthy people – athletes.

In your opinion, to what extent is gene doping present?

There is no data on that matter. I believe athletes are sufficiently aware of the risks of gene doping to refrain from using it. Also the technology itself demands much more infrastructure and expert personnel; therefore, it is harder to cover or hide it, especially when compared to using standard

VREDNOTE SO TISTE, KI NAS POVEZUJEJO
VALUES ARE WHAT CONNECTS US



Generalni pokrovitelj edine slovenske ženske profesionalne kolesarske ekipe BTC City Ljubljana

General sponsor of the only Slovenian women's professional cycling team BTC City Ljubljana



www.btc-city.com



Generalni pokrovitelj Maraton Franja BTC City

General sponsor of Marathon Franja BTC City

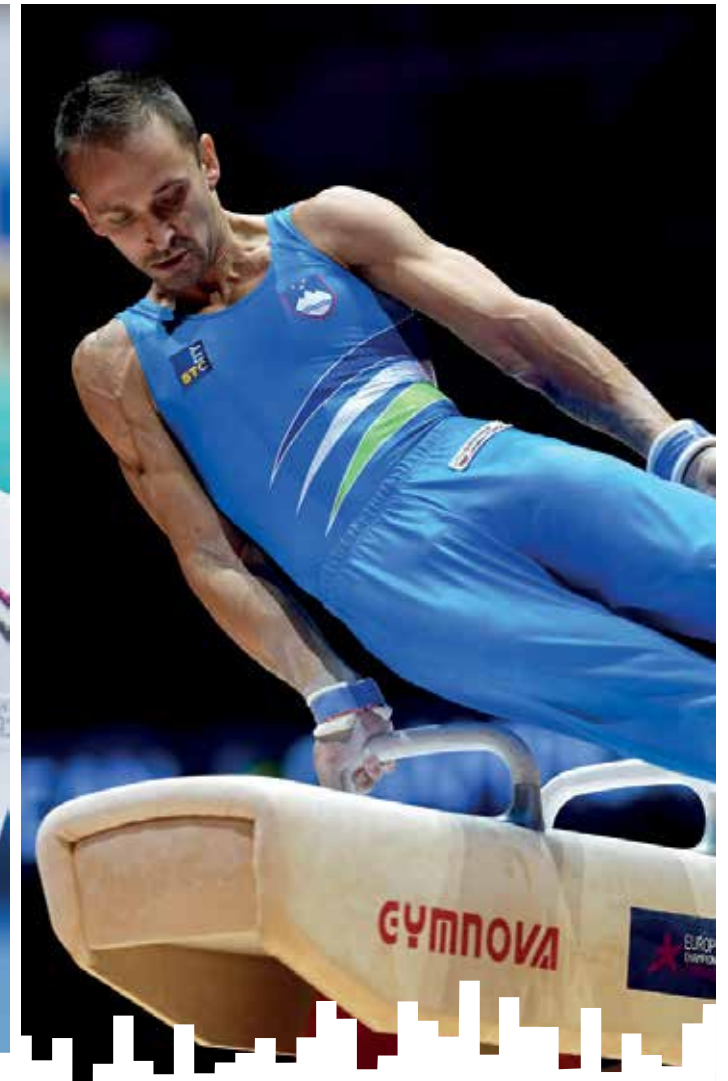


Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Generalni pokrovitelj Gimnastične zveze Slovenije, tekem Svetovnega pokala v športni gimnastiki v Kopru in pokrovitelj najboljših slovenskih gimnastičarjev: Sašo Bertoncelj, Rok Klavora, Alen Dimic, Luka Terbovšek, Luka Kišek, Teja Belak, Tjaša Kysselef, Adela Šajn, Lucija Hribar, Alenka Podgoršek, Ekaterina Vedeneeva.

General sponsor of the Gymnastics Association of Slovenia and sponsor of gymnasts: Sašo Bertoncelj, Rok Klavora, Alen Dimic, Luka Terbovšek, Luka Kišek, Teja Belak, Tjaša Kysselef, Adela Šajn, Lucija Hribar, Alenka Podgoršek, Ekaterina Vedeneeva.



ŠPORTNA LOTERIJA GRADI PARTNERSTVO S SLOVENSKIM ŠPORTOM

Prirejanje iger na srečo je v Republiki Sloveniji dejavnost posebnega družbenega pomena. Pri Športni loteriji imajo za vse igre, ki jih prirejajo, podeljene koncesije države. Koncesijske dajatve v celoti pripadejo Fundaciji za šport in Fundaciji za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij. V skladu s poslanstvom družbe pa je Športna loterija skozi pokroviteljstva največjih nacionalnih panožnih športnih zvez začela graditi partnerstvo s slovenskim športom.

Tudi slogan in osvežena celostna grafična podoba nakazujeta velik korak v smeri podpore slovenskemu športu. Športna loterija je pokroviteljica največjih slovenskih športnih zvez: Nogometne zveze Slovenije, Olimpijskega komiteja Slovenije, Smučarske zveze Slovenije, Košarkarske zveze Slovenije, Odbojgarske zveze Slovenije, Rokometne zveze Slovenije in Teniške zveze Slovenije. Predvsem pa se trudijo, da so prisotni na raznolikih športnih področjih in nivojih – od profesionalnega kot tudi do rekreativnega športa.

Maraton Franja je ena najpomembnejših slovenskih rekreativnih prireditev z bogato zgodovino, predvsem pa čudovito zgodbo v ozadju in pri Športni loteriji so prepoznali priložnost, da podprejo posameznike, ki stavijo na dobro, vztrajnost in zdravje.

Dr. Edvard Kolar, predsednik uprave Športne loterije: »V Športni loteriji nas veseli, da smo lahko del ene največjih rekreativnih prireditev pri nas. S kolesarskim maratonom Franja smo skupni jezik našli v vrednotah, ki jih oboji zagovarjamo – zdravje, vztrajnost, skrb za naravo. V skladu s poslanstvom družbe podporo slovenskemu športu približujemo še rekreativnemu nivoju. Organizatorjem, kolesarjem in kolesarkam ter vsem, ki jih bodo bodrili ob progi, želimo čudovit konec tedna v začetku junija.«

Več o poslanstvu in viziji Športne loterije si lahko preberete na korporativni spletni strani: www.sportna-loterija.si



Velik izziv družbene odgovornosti prireditelja iger na srečo predstavlja tudi odgovorno prirejanje iger na srečo. Odgovornost Športne loterije se kaže na vseh področjih poslovanja – od razvoja igre, oglaševanja, prodaje in sodelovanja z interesnimi skupinami. V skladu s tem so zaradi kakovosti poslovanja pridobili certifikata odgovornega prirejanja iger na srečo pri World Lottery Association (WLA) in European State Lottery and Toto Association (EL).



ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR



STAVI NA VZTRAJNOST. STAVI NA DOBRO!

Podpiramo razvoj
slovenskega športa.

PMF
MARATON
FRANJA

Športna loterija

ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR



POPOLNA REGENERACIJA
V OAZI SPROSTITVE.

- 17 BAZENOV
- 14 SAVN
- CENTER AZIJSKIH MASAŽ
- STROKOVNI CENTER ZDRAVJA
- XBODY FRAS VADBENI STUDIO

ATLANTIS
VODNO MESTO

01 585 21 00 | www.atlantis-vodnomesto.si

ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR



SESTAVITE SVOJO NAJ KOMBINACIJO

PAKETI
NEO

DO
350 Mbit/s
HITROST INTERNETA

DO
240+
PROGRAMOV

- GLASOVNO UPRAVLJANJE V SLOVENŠČINI
- OTROŠKI PARK
- E-TRGOVINA
- HITER DOSTOP DO VSEBIN
- IGRE - KMALU
- PAMETNI DOM

MOBILNI
PAKETI
NAJ

DO
140 GB
PRENOSA PODATKOV

Izberite katerikoli paket NEO ter mu dodajte še katerikoli mobilni paket Naj in ustvarite naj kombinacijo zase.

 **TelekomSlovenije**

www.neo.io

*Naročniško razmerje s paketi NEO in Naj lahko sklenejo novi ali obstoječi naročniki, ki so zasebni ali poslovni uporabniki. Paket NEO C vključuje programsko shemo Mega HD z več kot 240 TV-programi ter hitrost fiksnega interneta do 350 Mbit/s v optičnem omrežju Telekom Slovenije, kjer le-to omrežje omogoča. Paket Naj C vključuje 140 GB prenosa podatkov, ki jih je mogoče porabiti v mobilnem omrežju Telekom Slovenije (od tega brezplačno do 10814 MB v državah območja EU-tarife). Po doseženi skupni vključeni količini prenosa podatkov se prenos podatkov zaračuna skladno s cenikom. Za več informacij o ponudbi obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščen prodajno mesto ali pokličite 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR



PRENAŠAMO ENERGIJO. OHRANJAMO RAVNOVESJE.

Energija teče skupaj z nami. Kot sistemski operater slovenskega elektroenergetskega prenosnega omrežja skrbimo za njen varen, zanesljiv in neprekinjen prenos 24 ur na dan. Smo strokovnjaki z znanjem in izkušnjami, ki soustvarjamo energetske prihodnosti Slovenije na skrbno zastavljenih temeljih: odgovornosti, zavzetosti, znanju, zanesljivosti, sodelovanju in vztrajnosti. Strateško in trajnostno načrtujemo, gradimo in vzdržujemo prenosno omrežje Republike Slovenije. Za električno energijo na doseg vaše roke.



Več kot 2550 km
prenosnega omrežja



Več kot 550
zaposlenih



V prenosno omrežje prevzamemo
več kot 20.000 gigavatnih ur
električne energije. S to energijo bi
žarnica gorela več kot milijon let.

www.eles.si



ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR

OFFICIAL SUPPLIER:

MF
MARATON
FRANJA

— BTC CITY —
LJUBLJANA



PROAction
SCIENCE OF SPORT NUTRITION

www.proaction.si

Akcije, novosti, novice, dogodki ...

PRODAJNA MESTA

Novo! Novo! Novo! Novo!

Prodajalna ProAction

Štepanjska cesta 24, Ljubljana, T. 0590 388 10

Trgovine s športno opremo:

ENERGIJA BIKES, Domžale
ERDANI ŠPORT d.o.o., Domžale
JAN SPORT, trgovina in servis koles, Vrhnika
MOTO SET d.o.o., Prevoje pri Šentvidu, Lukovica
D.J.A. K., trgovina in servis koles, Nova Gorica
ČEHO BIKES SPORT CENTER, Postojna
AP ALJOŠA PIRJEVEC, Sežana
AHA d.o.o. Kranj
A2U, Šenčur
ZUPAN ŠPORT, Radovljica
BLOKADA, trgovina s športno opremo, Trbovlje
CICLOMEGA kolesarski servis in trgovina, Hrastnik

KOLESARSKI CENTER, Sevnica in Krško

JB CENTER, Novo mesto
SMOLE trgovina in servis koles, Novo mesto
LOTEKS d.o.o., Trebnje in Krško
SERVIS KOLEŠ ŠPICA, Črnomelj
CICLO SPORT, Velenje
HERKUL trgovina s športno prehrano in
opremo, Maribor in Ravne na Koroškem
DEN SPORTS, Maribor
URGENCA BIKE, Maribor
GAJO SPORT + STIL, Murska Sobota
ROSSI SPORT trgovina in storitve, Celje

Fitness:

FITCITY, Ljubljana
FITNES PLANET, Sežana
REKREATIVNI CENTER SIMON, Črnomelj
FITNES STUDIO FIT&PUMP, Murska sobota
FITNES CENTER AS FIT, Škofja Loka
Lekarne in trgovine z zdravo prehrano:
LEKARNA BROD, Ljubljana
ALAJA MIT, Ljubljana
DOBRA MISEL d.o.o. Vrhnika
MEDIVITAL, Medvode
MEDILEK, Cerknica

Prodajni avtomati s ProAction izdelki:

Re Simon Črnomelj, Fitness studio fit&pump Murska sobota, Fitcity Ljubljana, Športna dvorana Medvode, Športni studio Nina Črmošnjice. ProAction izdelki so
na voljo tudi v prodajnih avtomatih Armič, Trebnje.

ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR

Medijski pokrovitelj

38. MARATON FRANJA

RADIO
TELEVIZIJA
SLOVENIJA

ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR



BICIKE(LJ)
MESTNO KOLO

VEČ KOT 6.300.000 IZPOSJOJ

VEČ KOT 170.000
REGISTRIRANIH UPORABNIKOV

VEČ KOT 38.000
AKTIVNIH UPORABNIKOV

Več kot milijon izposoj v letu 2018

Mestna občina
Ljubljana

S sistemom upravlja:
eurolakat

ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR

SVET NI SAMO
ČRN ALI BEL

Živimo v času, ki nas tlači v predale. Naš, njihov. Lev, desen. Rdeč, črn. Domoljub, svetovljan. Napreden, konservativen, ekolog, onesnaževalec, dober, slab. A sveta ne sestavljajo nasprotja, temveč neskončni odtenki raznolikosti. Kakovosten časopis vam jih pomaga spoznati in razumeti bolj kot katerikoli drug medij. Ne boste se vedno strinjali z vsem, kar napišemo. In prav je tako. Smisel soočanja mnenj ni apriorno zavračanje stališč drugih in trmasto vztrajanje pri svojem, temveč dialog. In pogovor je možen le, kadar poznamo in raz-

zumemo mnenja drugih. Poslanstvo Dela je preprosto: prepričani smo, da sta vedenje o svetu, v katerem živimo, ter razumevanje dogodkov in okolja nujni za aktivno vlogo posameznika v družbi. Prepričani smo, da lahko samo aktivni državljani pomagajo spreminjati skupnost in državo na bolje. Ni nam vseeno, v kakšni družbi živimo. Naši novinarji in uredniki zato vsak dan pripravljajo pomembne novice, informacije, komentarje in analize, s katerimi si lažje ustvarite sliko sveta in dogajanja v njem. **Naše delo je, da vi veste več.**

Vedeti več pomeni imeti moč.

DELO
60 let

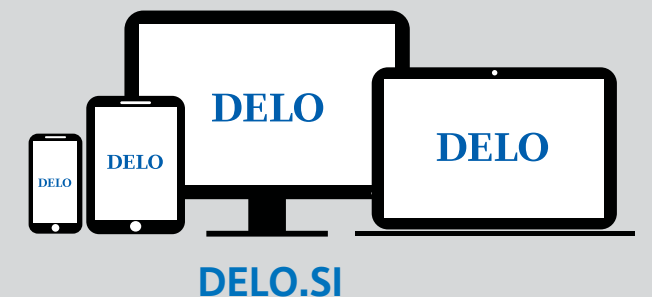
ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR

delo.si



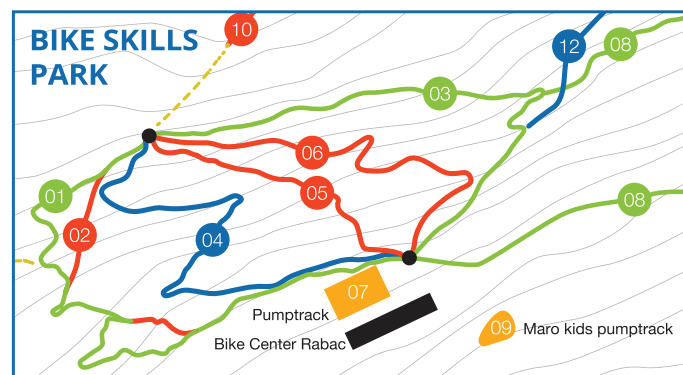
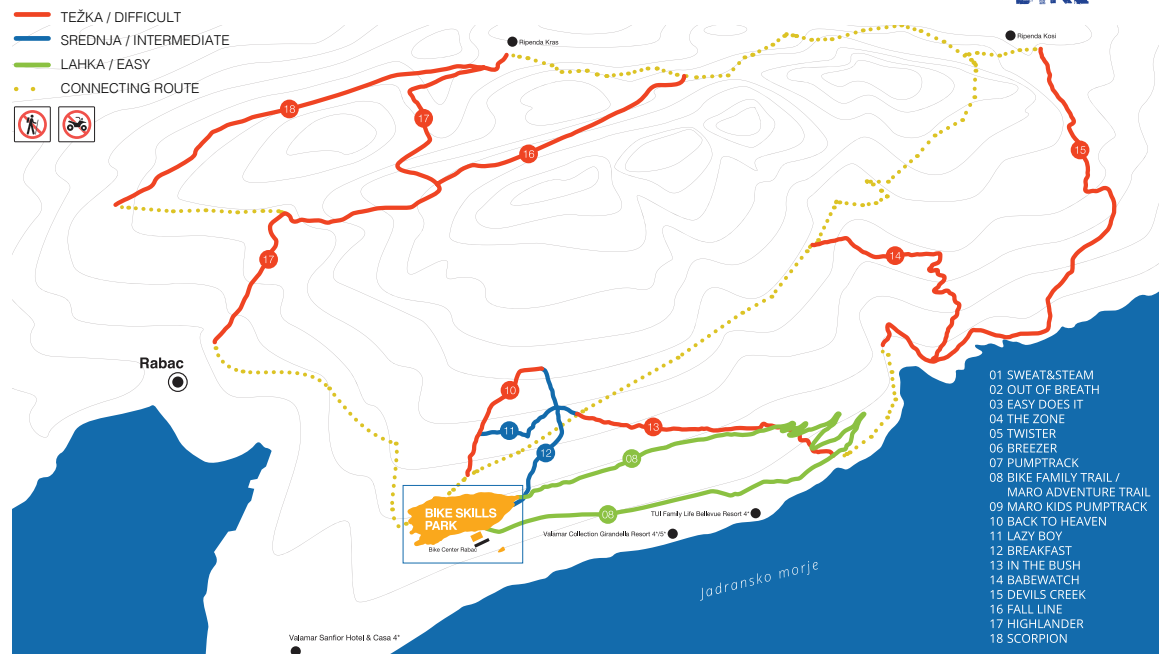
Dobre zgodbe, dobri novinarji, za dobre bralce.

- sodobna oblika
- vizualni poudarki
- več interaktivnosti
- hitrejša nalaganje vsebin
- boljša uporabniška izkušnja
- pregledna navigacija po strani
- prilagodljivost na vseh napravah
- še boljša vsebina z novimi rubrikami



ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR

BIKE PARK RABAC



BIKE CENTER RABAC

Kaj ponuja Bike Center Rabac?

- **Info Point:** kolesarski izleti za vse tipe kolesarjev, družinski izleti, programi za začetnike i naprednejše kolesarje
- **Bike Park Rabac:** specializirane steze single trail in flow trail s peščeno in naravno podlago različnih zahtevnosti za začetnike in naprednejše gorske kolesarje, večnamenska steza za družine
- **Bike Skills Park:** „pump track“ poligon za treniranje, „pump track“ poligon za otroke, in 6 „single trail“ stez različnih zahtevnosti za začetnike in naprednejše gorske kolesarje, 1 družinska pot
- **Bike shop:** visokokakovostna MTB, cestna in trekking kolesa, celotna oprema, napitki in prehranski dodatki
- **Bike rent:** izposoja visokokakovostnih mehanskih in električnih MTB, cestnih in trekking koles in dodatne opreme
- **Bike servis:** profesionalno servisiranje vseh vrst koles
- **Bike storage room:** varen prostor za hrambo koles
- **Bike wash:** prostor za pranje koles
- **Bike transfer:** storitev prevoza koles



BIKE CENTER RABAC

Bike4you

T +385 91 9028 363

E bikecenterrabac@gmail.com

f BIKE CENTER RABAC

Namestitev

T +385 52 465 000

E reservations@valamar.com

www.valamar.com



*Od
doma v svet*

Prijazno. Prijetno. Varno.



Letališče Ljubljana je kot **del Skupine Fraport** bolj kot kdaj prej povezano s svetom in vpeto v mednarodne logistične povezave. **Svet čaka na vas.** Začnite ga raziskovati in osvajati z našega in vašega letališča!



SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

I FEEL
SLOVENIA

SLOVENIA OUTDOOR
**MY WAY OF
RAMBLING
AROUND.**

Get lost on your favourite trail, climb towering peaks, dive into crystal clear waters or have a one-on-one with pristine nature. Discover exhilarating Slovenian experiences in your own special way.

#ifeelsLOVEnia
#myway

www.slovenia.info

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

BEEPOWER — BE STRONG

Športni gel z medom,
obogaten z
naravnimi izvlečki.

BREZ KONZERVANSOV
ROŽNI
KOREN
RHODIOLA
ROSEA
NO PRESERVATIVES



vzdržljivost • vztrajnost • dolgotrajna energija

BREZ KONZERVANSOV
RDEČA
ŠPINAČA &
PESA
RED
SPINACH &
BEETROOT
NO PRESERVATIVES



moč • eksplozivnost • sunkovita energija

 medex

1 ✓ 2 ✓
BEFORE DURING AFTER

www.medex.si

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

IZBIRA



Velika izbira BIO izdelkov in pripravljene hrane visoke kakovosti ter ustrežljivost in prijaznost našega osebja so vrednote, zaradi katerih je **Spar za večino slovenskih kupcev prva izbira**. Želimo vam uspešno prevožen maraton in se veselimo vašega obiska v naših trgovinah.



Vir: Mediana, vseslovenska spletna raziskava 2019.
Več na www.spar.si

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR



Migimigi za zdrav in aktiven življenjski slog

Migimigi spodbuja zdrav življenjski slog, ki temelji na gibanju, miganju, pametnem prehranjevanju, sproščanju, druženju in učenju, vse to pa odlično vpliva na naše zdravje in dobro počutje.

Sestavljajo ga zanimivi izzivi, s pomočjo katerih se lažje spravimo k miganju. Ambasadorki posameznih izzivov nam stojijo ob strani in nas s svojimi nasveti spodbujajo, da živimo zdravo in bolj polno življenje.

POSKUSITE, PREPROSTO JE!



AS VAREN KOLESAR z ambasadorko izziva Andrejem Hauptmanom

Migimigi kolesarski trening z Andrejem Hauptmanom

Sprejmite izziv in v **kolesarskem kvizu** preverite svoje kolesarsko znanje. Ob tem vas še posebej vabimo, da se prijavite na trening z **Andrejem Hauptmanom**, kjer boste lahko od blizu spoznali skrivnosti velikega kolesarskega mojstra in se pripravili na svoj kolesarski maraton.



RAZSTRESI SE z ambasadorko izziva Matejem Tušakom

Da bo življenje prijetnejše in vaš korak bolj lahkoten, se pridružite izzivu, katerega ambasador je športni psiholog **dr. Matej Tušak**. Sprejmite izziv in preverite svoj stres v kratkem **stresnem testu**.

Morda je ravno zdaj pravi čas, da se za trenutek ustavite, pomislite nase in ponovno zadihate s polnimi pljuči.



AS VAREN PLANINC z ambasadorko izziva Matjažem Šerkezijem

Osvojite Triglav v družbi svojega prijatelja in z ambasadorko izziva, **Matjažem Šerkezijem**, gorskim reševalcem GRS Kamnik!

V zanimivem **kvizu** preverite svoje znanje o gorah in sprejmite izziv!

Če rešite kviz, prejmete kar 20% popust pri plačilu članarine za **Planinsko zvezo Slovenije**.



ZMIGI SE z ambasadorko izziva Trkajem

Ta izziv povezuje skupnost Migimigi in vam prinaša še številne druge priložnosti za aktivnosti in sodelovanje na dogodkih, ki jih poleg treh glavnih izzivov ponuja Migimigi.

Vse z namenom, da vas spodbudimo, da naredite nekaj dobrega zase.

Kako sodelujete v izzivih?

Na www.migimigi.si preverite izzive in z enim klikom sprejmite izziv ali več izzivov, ki se vam zdijo pravi za vas in tudi za vašo družino. Sodelujete lahko do konca leta 2019, poleg glavne nagrade vas čakajo še številne zanimive mesečne nagrade.



Migimigi nagraduje!

Sprejmite Migimigi izziv in naredite nekaj dobrega zase. Poleg tega boste pridobili ugodnost **brezplačne mesečne premije** za življenjsko zavarovanje **Moj življenjski kasko**.

Več na migimigi.si.



SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

PO.0 SEBEN
PO NARAVI

0.0% ALKOHOLA
100% NARAVEN



BREZ KONZERVANSOV
BREZ UMETNIH BARVIL

Union
0.0
RADLER



union.si

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR



OSVEŽI ENERGIJO ŽIVLJENJA

Re-vitaliziraj svoj dan! Uživaj v svežini novih Fresh negaziranih brezalkoholnih pijač, obogatenih z esencialnimi vitamini in minerali. Vsak požirek te preseneti z neverjetnim, naravnim okusom breskve, limone in limete ali bezga. Brez kristalnega sladkorja, saj napitek vsebuje le sadni sladkor.

E
vitamin

Pantotenska
kislina

C
vitamin

Mg

Folna
kislina

Zn
mineral

NOVO



www.petrol.si

PETROL

Energija za življenje

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR



[1.] Testenine Barilla so narejene iz **100% durum pšenice**, ki je glede na vsebnost beljakovin, moč glutena in svetlo rumeno barvo, najkakovostnejša pšenica. Količina in pa kakovost beljakovin omogočata čvrstost in elastičnost testenin, kar **preprečuje razkuhanost le-teh**. Zaradi vsebnosti beljakovin in kakovostnega glutena, nam pšenica durum daje **obilo energije**.

[2.] **Italijanski način priprave testenin** je vedno »na zob«. To pomeni, da so testenine pravilno kuhane samo takrat, kadar je njihova zunanost kompaktna, notranost pa še vedno čvrsta. V tradicionalni italijanski kuhinji se to imenuje **»al dente«**, kar pomeni, da so testenine pred serviranjem čvrste ter tako **ohranjajo boljšo elastičnost in teksturo**.

[3.] **Testenine** so več kot le okusen obrok, **so esenca italijanske kulture in umetnosti**, ki predstavlja italijanski življenjski stil. Imajo pomembno vlogo v mediteranski kuhinji, ki dokazano vpliva na dobro počutje. Družinsko podjetje Barilla sledi sodobni tehnologiji priprave testenin, ki jo prepleta s tradicijo, strokovnim delom in strastjo. **Barilla – že več kot 140 let skrbi za dobrobit ljudi in okolja.**



www.barilla.si

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR



SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR



LJUBLJANSKE
MLEKARNE

Kremast užitek s tradicijo

~ IZ SLOVENSKEGA MLEKA ~



IZBRANA KAKOVOST
Slovenija
DRŽAVA PRIDOLAJE
IN PREDLAŽE

ORIGINAL
Planica
KREM SLADOLED
Vanilja Jagoda Čokolada

www.l-m.si

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR



Za zmago so potrebni lahki
materiali in jeklena volja.
Oboje imamo na zalogi.

MDM

STAINLESS STEEL & ALUMINIUM

MDM d.o.o., Brnčičeva ulica 17
1231 Ljubljana, T 01 200 49 30
www.mdm.si

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

NEW

Zott

Jogobella + Superfood



S polno
energijo
do cilja!

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR



Pomembna
je vsebina.

Cappuccino
ali
kavčino?

Samo, da je
kavu-
čino.

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

4 CONTESA ADOLFO DUC



**CESTA
JE
TVOJA**

NO SHORTCUTS

www.scott.si

SCOTT

© SCOTT SPORTS SA 2018/19 | Photo: Jurek Hlad

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

Pijte boljšo vodo.

Prva slovenska voda v Tetra Pak embalaži.



natural mineral water
dana
naravna mineralna voda

#virživljenja

Dana je prva slovenska voda s stalnimi biološkimi preizkusi zdravstvene varnosti.
Pijte boljšo vodo!

www.dana.si

OHRANJA
Tetra Pak
DOBRO

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

SUV PEUGEOT 3008



SUVEREN PAKET OPREME*

3D NAVIGACIJSKI SISTEM
FULL LED ŽAROMETI
KAMERA ZA POMOČ PRI VZVRATNI VOŽNJI



PROGRAM UGODNOSTI

MojPeugeot

PEUGEOT PRIPOROČA TOTAL *Oprema navedena v oglaševanju (3D navigacija, LED žarometi in vzratna kamera) ni serijska oprema in je na voljo za doplačilo. Poraba v kombiniranem načinu vožnje: od 4,1 do 7,3 l/100 km. Izpuh CO₂: od 108 do 165 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6. Vrednost specifične emisije dušikovih oksidov NOx: od 0,0154 do 0,0663 g/km. Emisije trdnih delcev: od 0,00008 do 0,00180 g/km. Število delcev: od 0,01 do 17,28. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

AVTOTEHNA VIS d.o.o., Celovška c. 228, Ljubljana

tel. 01 581 8560, www.avtotehna-vis.si



SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR



Ste pripravljeni na poletni oddih?

Poletna servisna akcija in posebna ponudba dodatne opreme.

Pripravite vaš Mercedes-Benz na poletni oddih, ter si priskrbite potrebno dodatno opremo s katero bodo vaši izleti še udobnejši.

V obdobju od 3.5. do 30.6.2019 v servisnem centru Prigo Brezovica nudimo:

- pregled vseh funkcionalnosti klimatske naprave,
- namestitev antibakterijskega čistilca zraka,
- ugodna premontaža in prodaja pnevmatik za osebna vozila,
- akcijska ponudba metlic brisalcev + brezplačna menjava,
- do 20% popust na izdelke za nego vozila Mercedes-Benz,
- do 10% popust na dodatno opremo Mercedes-Benz,
- do 10% popust na izdelke kolekcije Mercedes-Benz.

Za rezervacijo termina in dodatne informacije pokličite: **01 365 82 23**

Mercedes-Benz

The best or nothing.



Prigo, d.o.o., Brezovica - Pooblaščen serviser osebnih in dostavnih vozil Mercedes-Benz
Podpeška cesta 10, 1351 Brezovica pri Ljubljani, T: +386 (0)1 365 82 23, G: +386 (0)51 694 000
E: servis.ov@prigo.si, S: <http://mercedes-benz.prigo.si>, [f](https://www.facebook.com/PRIGO) PRIGO, Mercedes-Benz - Osebna vozila

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR





OMEGA AIR d.o.o. Ljubljana
Cesta Dolomitskega odreda 10
SI-1000 Ljubljana, Slovenija

T +386 (0)1 200 68 00
F +386 (0)1 200 68 50
info@omega-air.si

www.omega-air.si

Filtracija in separacija



Kompresorji in tehnika



Hlajenje industrijske vode



Industrijski inženiring



Servis, montaža, rent



Trgovina



SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

NE ZNAMO POPRAVLJATI KOLES.

Obvladamo pa internet.

Digitalna agencija Spletnik
Franjo podpira že 9. leto!








SPLETNIK

www.spletnik.si | info@spletnik.si

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

NOVI PEUGEOT 508

VSE, KAR TE PREVZAME



PEUGEOT i-COCKPIT®

SISTEM »NIGHT VISION«

PRILAGODLJIVI TEMPOMAT S FUNKCIJO STOP & GO



PROGRAM UGODNOSTI
MojPeugeot

peugeot.si

PEUGEOT priporoča **TOTAL**. Sistem "Night vision" (sistem za vidljivost ponoči, ki z infrardečo kamero zaznava živa bitja v dometu 200-250m pred vozilom) in 8-stopenjski avtomatski menjalnik sta na voljo opcijsko, za doplačilo. Poraba v kombiniranem načinu vožnje: od 5,8 do 5,7 l/100 km. Izpuh CO₂: od 101 do 131 g/km. Emissijsko stopnjo: EURO 6. Vrednost specifične emisije dušikovih oksidov NOx: od 0,0280 do 0,0497 g/km. Emisije trdnih delcev: od 0,00039 do 0,00099 g/km. Število delcev: od 0,02 do 1,48. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

www.bicikleta.si



Bičikleta

SERVIS ZA KOLESA IN KOLESARJE

Bičikleta / www.bicikleta.si · info@bicikleta.si · 031 230 100 / Nove Fužine 33, 1000 Ljubljana

KAJ DELAMO?



TABLE



ZASTAVE IN
TRANSPARENTE



MEGABORDE



USMERJEVALNE
SISTEME



STOJALA



AVTOGRAFIKE



POSEBNE
PROJEKTE



FOTOTAPETE



NALEPKE



DOGODKE

pika si

Po meri oblikujemo, izdelamo in namestimo
sisteme vseh vrst, velikosti in oblik kamorkoli želite.
Pri nas ni omejitev.

PIKA SI
I. www.pika-si.com
E. info@pika-si.com
T. 051 477 000

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR



ASTORIA
WINES

—ASTORIA—
Galie

PENEČE VINO ZMAGOVALCEV

MF

**MARATON
FRANJA**

— BTC CITY —
LJUBLJANA

Minister za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju.

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR



Dolinšek
transport, gradbena mehanizacija, d.o.o.

Ižanska cesta 412
1000 Ljubljana
+386 1 428 91 35
+386 1 428 91 36
<http://www.dolinsektransport.si>
info@dolinsektransport.si

Minister za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju.

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR



camera

GRAFIČNI STUDIO

DIGITALNI TISK

Tiskamo male in velike naklade

PROFESIONALNA FOTOGRAFIJA

SKENIRANJE

Camera d.o.o., Cvetkova ulica 25, 1000 Ljubljana, T: 01 420 12 00, F: 01 428 07 48, info@camera.si



BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR



KEMIS
Ker nam ni vseeno!

Zbiranje, predelava in odstranjevanje nevarnih in nenevarnih odpadkov;
izvajanje industrijskih čiščenj
KEMIS d. o. o., Pot na Tojnice 42, 1360 Vrhnika, T: 01 729 50 30, E: info@kemis.si






BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR

POSKUSI
POLNOZRNATI
PIŠKOT
S ČOKOLADO!



Vrtinec
čokoladne
polnozrnatosti.



BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR

Razkuži

Celi

Zdravi

Učinkovita
rešitev za oskrbo
malih ran.

Bayer

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Bepanthen® Plus

L.SI.MKT.04.2018.2612

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR

FRIGOLOGO

✉ Pišite nam
info@frigologo.si

☎ Pokličite nas
+386 (0)1 520 82 00



CELOVITE LOGISTIČNE REŠITVE

Zagotavljamo **učinkovit logističen servis** temperaturno občutljivega blaga v celotni hladni verigi. Na voljo so vam naše **celovite IT rešitve**, izvajamo **dodatne storitve** komisioniranja, deklariranja, pakiranja ali prepakiranja, opremljanja blaga z deklaracijami in ustreznimi kodami ter vodenja poslovne dokumentacije.

SKLADIŠČENJE

V novem modernem logističnem centru v Komendi, s skupno površino 5000 m², omogočamo skladiščenje blaga v temperaturnih režimih med -20 °C in 4 °C.

PREVOZI

Sodoben vozni park omogoča, da smo **hiter in zanesljiv partner**, ki distribuira **na področju celotne Evrope ter Balkana**. Specializirani smo za prevoz temperaturno občutljivega blaga v skladu z zahtevami HACCP. Naša posebnost je **postaja za navzkrižno pretovarjanje** domačega ter mednarodnega blaga, ki je primerna tudi za majhne kamione.

www.frigologo.si

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR

NAŠE NAJMOČNEJŠE OLJE JE SEDAJ TITANIUM STRONG



BOOSTED WITH
TITANIUM FST™



IT'S MORE THAN JUST OIL. IT'S LIQUID ENGINEERING.

www.castroledge.com

Castrol
EDGE

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR

V FORMI Z

RIO

mare

n°1 in Italia*

OSTANI V FORMI,
SPOZNAJ LASTNOSTI
TUNINE

Bogat vir
VITAMINA B12

B12

Bogat vir
BELJAKOVIN

Vir
FOSFORJA

RIO

mare

Leggero

-60%

MANJ MAŠČOB*

RIO

mare

Natura

VEČ
okusa

MANJ VODE

www.riomare.si

* Market leader in Italy (IRI data Y.E. Sept. 2018)

** v primerjavi z običajno Rio Mare Tunino v oljčnem olju

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR

PEKLENSKE

postelje

S KOM PA TI SPIŠ?

Izboljšajte svoj spanec!

www.peklenskepostelje.si

Zdrav spanec ni stranskega pomena!

Mizarstvo Peklenk Boris s.p, Tiranova ulica 40, 1000 Ljubljana

Tel.: 01/24 25 970, 041/620 293, e-pošta.: peklenk@siol.net

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR



BTC city Ljubljana

V OBLAČILIH

Banem

ŠPORT JE IGRA IGRAJTE Z NAMI

www.banem.si www.banem.si www.banem.si

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR



Dvigujemo skoraj vse!

Dvig

Storitve z avtodvigali, transport in
selitve industrijske opreme

Dvig d.o.o., Sinja Gorica 16A, 1360 Vrhnika, 01 750 56 30 info@dvig.si

www.dvig.si

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR



Prvi
AMBASADOR ASFALTA
v Sloveniji.

PRIPRAVLJENI NA
SODELOVANJE?



Visoko - kvalitetni proizvodi

Za hitra in učinkovita popravila asfaltnih površin

Hladni asfalt



Reaktivni asfalt



Tekoči asfalt



Zalivna masa



Bitumenska malta



Temeljni premaz



Več izdelkov si lahko ogledate na naši spletni strani

[WWW.MAPRI.SI](http://www.mapri.si)

KDO SMO

Prvi ambasador asfalta v Sloveniji.

KAJ POČNEMO

Rešujemo vaše probleme v povezavi z asfaltom.

KAJ NUDIMO

Poleg asfaltiranja po vročem postopku, nudimo celo paleto materialov za individualna popravila, sanacije, obnovitve in zatesnitve vaših obstoječih asfaltnih površin.

KAKO DO INFORMACIJ

Kliknite na www.mapri.si

Pišite nam, na info@mapri.si

Pokličite nas, na **041 668 544**



UREJANJE



VZDRŽEVANJE



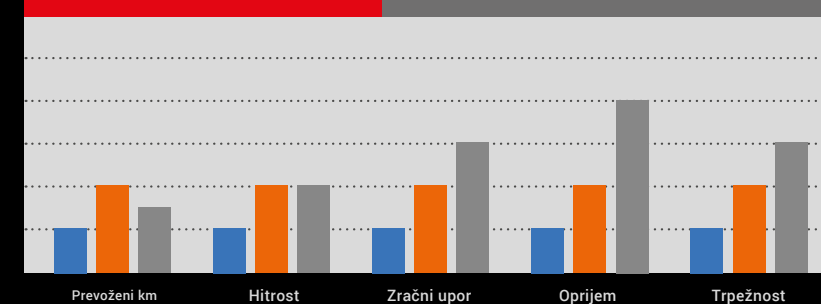
SANACIJA



Z NAMENOM PREMİKATI MEJE MOGOČEGA, JE VITTORIA USPELA RAZVITI NOVO GENERACIJO GRAFENA: **GRAPHENE 2.0**

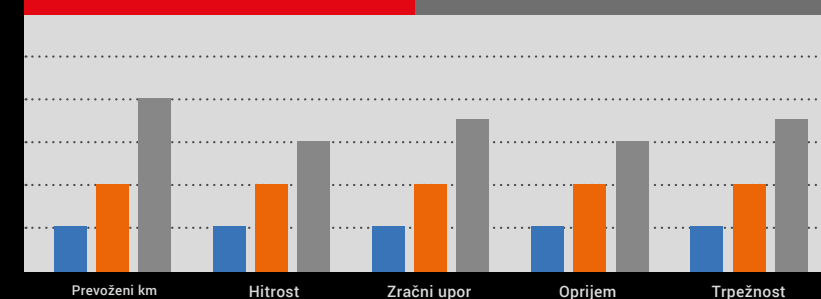
Za razliko od prve generacije grafena, je novi s končnico 2.0 funkcionaliziran za povečanje specifičnih zmogljivosti pnevmatik. Z drugimi besedami, kjer je prva generacija grafenskih spojin dvignila letvico enakomerno, Grafen 2.0 točkjuje vsako metriko uspešnosti in jo nesorazmerno poveča na ostale. Vittoria je zdaj sposobna nanesti grafen na tak način, da lahko doseže povečanje zmogljivosti. Posebej za hitrost, posebej za oprijem na mokri podlagi, posebej za trajnost in odpornost proti predrtju. Obiščite vašega lokalnega prodajalca Vittoria in se danes povprašajte za pnevmatike in obročnike Grafen 2.0!

VITTORIA SEGMENT MTB G1.0 vs G2.0



- Brez graphena
- Vittoria MTB pnevmatike Graphene 1.0 compound
- Vittoria MTB pnevmatike GRAPHENE 2.0 compound

VITTORIA CESTNI SEGMENT G1.0 vs G2.0



- Brez graphena
- Vittoria CESTNE pnevmatike Graphene 1.0 compound
- Vittoria CESTNE pnevmatike GRAPHENE 2.0 compound

foto: iStock

**Vzemite si čas za malo mal'co.
Vzemite si čas za**

Knoppers

Hrustljavi vafelj s tretjino polnozrnatih moke, polnjen z okusnim mlekom, lešnikovo kremo in praženimi lešniki.

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR

**PRILAGODLJIVI
OPETNI ZATEGOVALEC
ZA OPTIMALEN OPRIJEM
ČEVLJA TUDI V ZADNJEM
DELU**

**ODSEVNI
ELEMENTI
ZA OPAZNOST
V TEMI IN VEČJO
VARNOST**

**ZAPENJALA TECNO-3
ENOSTAVNO IN HITRO
ZAPENJANJE/ODPENJANJE,
MIKRONASTAVITVE V
OBE SMERI IN LAHKOTNA
PRILAGODLJIVOST
MED VOŽNJO**

**JEDIK, SOFT INSTEP 4
PRILAGODLJIV VIŠINI
NARTA IN UDOBNO
MEHAK**

**TECH-PAD
MIKROVLASTNA
PRILAGODLJIVA,
DIHAJOČA,
ENOSTAVNO
VZDRŽEVANJE**

**OKREPLJENI
OPETNIK
OBlikOVAN
PO PETI**

**NEDRSEČI PETKI
ZA ZANESLJIV IN
VAREN KORAK**

**VSA ZAPENJALA,
DELI, VLOŽKI IN PETKE
SO NA VOLJO KOT
NADOMESTEN DEL**

**COMFORT FIT
UDOBNI VLOŽKI**

**PODPLAT
VENT CARBON
100% OGLJIKOVA
VLAKNA, PRILAGODLJIVO
ZRAČENJE**

WIRE 2

www.maxisport.si
čerin

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR



ZDRUŽENJE ŠOFERJEV IN AVTOMEHNIKOV ŽIRI

Loška c. 17, 4226 Žiri
Št. transakcijskega računa: SI56 9067 200 0989 440
Davčna številka: 45463760
Predsednik: 041/704-220
Poveljnik uniformiranih članov: 041/350-129
<http://www.zsamziri.org>

Združenje šoferjev in avtomehanikov Žiri je bilo ustanovljeno 24. 5. 1979. Ustanovljeno je bilo s posebnim namenom, to je predvsem pomagati članom voznikom na področju preventive in vzgoje v cestnem prometu in pa po namenu druženja, da se izmenjujejo informacije med člani in med društvi.

V letu 2012 pa je društvo pridobilo status društva, ki delujejo v javnem interesu, na področju preventive in varnosti v cestnem prometu.

Od leta 2005 pa je združenje na samostojni poti zaradi nesoglasja med Zvezo ZŠAM Slovenije in našim ZŠAM Žiri, zaradi nepriznavanja zavetnika šoferjev svetega Krištofa.

Od takrat pa je našemu združenju glavni cilj pomagati in delati v preventivi in vzgoji v cestnem prometu. Združenje se vključuje v vse akcije iz področja preventive v štirih občinah in sicer: Železniki, Škofja Loka, Gorenja vas – Poljane in Žiri, kjer ima tudi svoj sedež.

V današnjem času se še bolj posvečamo preventivi in vzgoji v cestnem prometu, kar imamo zapisano tudi v svojem temeljnem aktu.

ZŠAM Žiri ima trenutno 180 članov, od tega 45 uniformiranih članov in pa 25 delovnih uniformirancev, kateri vsako leto največ časa posvečajo delu v preventivnih akcijah, ki jih združenje izvaja po nalogah iz resolucije o nacionalnem programu varnosti cestnega prometa.

ZŠAM Žiri deluje na naslednjih področjih:

- razvijamo in negujemo tovarištvo, solidarnost in medsebojno pomoč med vsemi udeleženci v cestnem prometu
- V okviru pooblastil posveča posebno pozornost prometni preventivi in izvajanju sprejetih sklepov in priporočil Sveta za preventive in vzgojo v cestnem prometu Republike Slovenije
- Pri izvajanju vzgojnih, varnostnih in preventivnih akcij posveča posebno pozornost mladostnim udeležencem v cestnem prometu s pomočjo šol in informiranjem učencev srednjih poklicnih in strokovnih šol
- Organiziramo pomoč članom, udeležencem v cestnem prometu in drugih zainteresiranim ter nudimo strokovne napotke s področja varnosti v cestnem prometu
- Kot strokovna organizacija sodelujemo z lokalnim svetom za preventive in vzgojo v cestnem prometu in policijo
- Skrbimo za varnost najmlajših v cestnem prometu ter delujemo na področjih prvi šolski dnevi, varnost pri šolskih prireditvah, kolesarski izpiti, kolesarska tekmovanja, v šolah pri učni uri in drugo
- Organiziramo tečaje o prometu in cestno prometnih predpisih
- Pri športnih prireditvah na področju lokalne skupnosti skrbimo za varnost udeležencev in obiskovalcev
- Organiziramo predavanja za poklicne voznike NPK – nacionalne poklicne kvalifikacije za podaljšanje vozniških dovoljenj za šoferje avtobusov in kamionov.

Predsednik ZŠAM Žiri
Marijan Dolenc

Poveljnik ZŠAM Žiri
Vojko Jezeršek

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR

Napadite zavoje, vzpone
in ravnine z obročniki

Izboljšajte svoje kolo z obročniki Fulcrum

www.maxisport.si
01 547 65 00

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR

SPORTSWEAR FOR WINNERS

Opremljamo:



OBLAK
ACTIVE WEAR

Oblak aktivna oblačila d.o.o.
Zasavska cesta 60a
4000 Kranj, Slovenija
tel: + 386 (4) 23 55 140
e-mail: oblak.b@siol.net
www.oblak-b.com

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR



KOLEKTOR
Na izzivih gradimo prihodnost

Kolektor Koling d.o.o.
Kolektor CPG d.o.o.

www.kolektorkoling.com
www.kolektorcpg.com

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR

WELCOME TO CANADA 
SEPTEMBER 9-13, 2020



Learn more:
rbcgranfondo.com/whistler

nicha

AGENCIJA ZA TRŽNO KOMUNICIRANJE



OBLIKOVANJE . ORGANIZACIJA DOGODKOV
ODNOSI Z JAVNOSTMI . OGLAŠEVANJE

w w w . n i c h a . s i



OBČINA DOMŽALE

DOMŽALE, PROSTOR ZADOVOLJNIH LJUDI

Domžale ležijo na južnem obrobju Kamniško–Bistriške ravnine na nadmorski višini 300 m, zaznamuje pa jih pomembna lega, saj skoznje poteka prometna povezava med vzhodom in zahodom. So središče istoimenske občine, v kateri je svoj dom našlo 36.000 prebivalcev. Skozi te kraje so že od nekdaj vodile pomembne trgovske poti, še posebej pa so se razvili v 19. stoletju zaradi rastoče slamnikarske industrije. Domžale so nastale z združitvijo več vasi, trg pa so postale šele leta 1925.

Razvile so se prav zaradi slamnikarstva, zato imamo v svojem grbu tri zlate žitne klase na modrem polju, ki so med seboj prepleteni v slamnikarsko kito. Prve delavnice so se v teh krajih pojavile že v 18. stoletju, tovarne pa so tu začeli odpirati predvsem tirolski priseljenci. Na prelomu stoletja je bilo v Domžalah 25 slamnikarskih tovarn in delavnic; letno so proizvedli milijon slamnikov, ki so bili zelo cenjeni po vsej Avstriji ter v številnih evropskih prestolnicah. Domžalske slamnikarice so zaslužne za to, da se je tradicija prenesla tudi v Ameriko, saj so bili prav vrhunski slamniki izpod rok domžalskih žena glavni vir zaslužka prenekaterih družin, ki je tja odšla s trebuhom za kruhom.

PO DOMŽALAH

Čeprav Domžale nimajo starega mestnega jedra, ki ga pravzaprav nikoli ni bilo, se je vsekakor vredno sprehoditi po mestu. Začnite pri **Kulturnem domu Franca Bernika**, secesijski stavbi, zgrajeni leta 1910 po načrtih Franca Ravnikarja. Nekdanji Društveni dom je postavilo Katoliško izobraževalno in podporno društvo Domžale. Pot nadaljujte do **Flerinove lekarne in kavarne**, nekdanje **Müllerjeve vinske kleti iz leta 1910**, ki je bila v tistih

THE MUNICIPALITY OF DOMŽALE

A PLACE OF HAPPY PEOPLE

The city of Domžale lies on the southern edge of the Kamnik and Bistrica plain, at an altitude of 300 m. It is notable for its important location, linking the eastern and western parts of Slovenia. The city is central to the eponymous municipality, which is home to 36,000 people. These places have always lain on important trade routes, especially in the 19th century, when trade expanded due to the booming straw-hat manufacturing industry. Domžale emerged through an amalgamation of several villages and became a market town only in 1925.

It was precisely straw-hat manufacture that led to the development of Domžale, which is why it has three straw-plaited heads of grain on a blue background in its coat-of-arms. The first manufacturers appeared as early as in the 18th century, with factories being opened primarily by immigrants from Tyrol. At the dawn of the new century, Domžale had 25 straw-hat factories and manufacturers', which produced a million straw hats per year, all highly valued across Austria and in many European capitals. Meanwhile, the straw-hat makers of Domžale are also responsible for bringing this tradition to America, since the main source of income of many a family that crossed the ocean looking for a better life were precisely the incredible straw hats made by the women of Domžale.

OUT AND ABOUT IN DOMŽALE

Although Domžale lacks an old city centre – which it never had to begin with – it is definitely worth taking a stroll around the town. Start at the **Franč Bernik**



časih ena največjih na Kranjskem. Odpravite se še do **Gasilskega doma Stob**, ki je stavba častitljive starosti in je nastal po načrtih tesarskega mojstra Franca Ravnikarja, sledi pa vzorcem dunajske arhitekturne šole. Nato se sprehodite do **Cerkve na Goričici** in starega pokopališča. Na mestu današnje cerkve Marije Vnebovzetne iz leta 1892 je bila že v 16. stoletju taborska cerkev. Nadaljujte po Cankarjevi cesti do **Menačenkove domačije**. V hiši s konca 19. stoletja je svojevrsten etnološki muzej, ki predstavlja kulturno dediščino in obrtniško tradicijo Domžal. Po Jenkovi ulici se vrnite v mestno središče, do **Godbenega doma**, ki je bil leta 1929 zgrajen za domžalsko godbo in je bil prvi tovrstni dom v tedanji državi. Danes je v stavbi **Slamnikarski muzej**, kjer lahko spoznate bogato slamnikarsko tradicijo. Skozi **Slamnikarski park** se sprehodite do **Občine Domžale**, kjer je bila nekoč Slamnikarska tovarna J. Mellitzer, Kleinercher & Co. V neposredni bližini občine sta tudi nekdanja Osetova gostilna in Menartova hiša. Pred stavbo nekdanje nemške šole iz leta 1890 je spomenik borbe in dela (Tone Svetina).

Na Kolodvorski ulici 1 je Vrečarjeva hiša. Tu je bila mizarska delavnica in domača hiša mizarja in predvojnega domžalskega župana Janeza Vrečarja, ki naj bi nastala po načrtih Jožeta Plečnika. Malce naprej sta bila Ravnikarjeva slamnikarska tovarna – danes so v stavbi notarske pisarne (13) – in Dom mladih, nekdanja Kolodvorska restavracija. Zanimiva je tudi leta 1910 zgrajena Vila Kurzthaler na Ljubljanski cesti. Malce naprej ob Ljubljanski cesti boste našli znano **gostilno Keber** in v Češminovem parku, ki je zelena oaza, namenjena druženju ljudi, in ki še posebej zaživi ob različnih dogodkih in prireditvah (Spoznajmo se – praznujmo skupaj, Sejem za ljubitelje živali, Kino v parku, Godba v parku, Otroško silvestrovanje in druge). Po Slamnikarski cesti se lahko nato vrnete do **Povževe slamnikarske tovarne** in Tovarne slamnikov in klobukov **Oberwalder & CO** in do centra Krizant, kjer je nekoč stala še ena slamnikarska tovarna. Nedaleč stran je v bližini športnega parka **star dimnik** iz leta 1900, ki je bil namenjen energetskega objektu slamnikarske tovarne Ladstätter. Sprehod zaključite na **domžalski tržnici**. Tržni

Culture House, a secession building erected in 1910 and designed by Franc Ravnikar. The former Community House was built by the Catholic education and support association of Domžale. Continue to **Flerin's pharmacy and café**, the former **Müller wine cellar dating back to 1910**, which was among the largest of its kind in Carniola. Don't forget to visit Fire Station Stob, a building of venerable age designed by the master carpenter Franc Ravnikar, which adheres to the patterns of the Vienna school of architecture. Then, take a walk to the **Goričica Church** and its old graveyard. At the current location of the church of the Assumption of Mary, constructed in 1892, there used to be a 16th century fortified church. Now, take a walk along the Cankarjeva cesta road to **Menačenk's homestead**. The house, dating back to the end of the 19th century, is currently a unique ethnological museum, exhibiting the cultural heritage and the tradition of artisanship in Domžale. Take the Jenkova ulica street to return to the city centre, all the way to the **Brass Band House**, which was built in 1929 for the Domžale brass band and was the first of its kind in the former country. Today, the building houses the **Straw Hat Museum**, where you can become acquainted with this rich tradition of artisanship. Cross the **Slamnikarski park** to reach the **Domžale Municipal Building**, which used to be the straw-hat factory of J. Mellitzer, Kleinercher & Co. In the immediate vicinity of the Municipal Building you can also find the former Oset inn and Menart's house. In front of the building of the former German school from 1890 stands the monument to struggle and work

At the address Kolodvorska ulica 1 you can find Vrečar's house. This is the location of the former joinery and home of the joiner and pre-war mayor of Domžale Janez Vrečar, which is supposed to have been designed by Jože Plečnik. A couple of steps ahead lies the former Ravnikar straw-hat factory, which currently houses notary offices (13), and a youth centre, formerly the restaurant Kolodvorska restavracija. Another place of interest is the Villa Kurzthaler on the Ljubljanska cesta road, which was built in 1910. A couple of steps ahead, still on the





prostor je že od nekdaj predstavljal skupni prostor, kjer so si ljudje izmenjevali blago za denar in obratno, poleg tega pa je predstavljal kraj, kjer so se ljudje srečevali, se družili in si izmenjevali mnenja in izkušnje. Tržni prostor je tako tudi danes stičišče raznoterih poti in opravkov, prostor srečevanja, kjer srečamo znanca ali prijatelja, se za trenutek ustavimo. Na stojnicah lahko kupite lokalno pridelano hrano in domače kulinarične specialitete. Ob sobotah ste vabljeni k obisku prireditve pod skupnim imenom **Dobrodošli v Domžalah**, kjer se z običaji, kulinariko in kulturo predstavljajo slovenske pokrajine. Od aprila do septembra je vsako prvo soboto na tržnem prostoru še posebej živahno, saj takrat svoje lonce odpira **Kuhna na plac**, dogodek v slogu ulične kuhinje, ki nudi obroke po ugodnih cenah in tako ponuja priložnost, da gurmanska usta poskusijo več različnih jedi in spoznajo sezonsko ponudbo hrane in pijače. Na stojnicah kuhajo lokalni in slovenski ponudniki. V popoldanskem času je poskrbljeno tudi za dobro godbo – živo glasbo, ki prijetno in nevpadljivo boža naša ušesa med okušanjem dobrot in druženjem s prijatelji.

Mesto z okolico ponuja številna doživetja, vsako leto se tam zvrstijo številne prireditve, ki so v teh letih pridobile sloves tudi izven občinskih meja in ki so namenjene prav vsem starostnim skupinam. Domžale so danes poznane tudi kot športna občina. Nad športnimi vsebinami bdi Zavod za šport in rekreacijo Domžale, ki ima pod okriljem 110 športnih društev in organizacij. Nogometni klub Domžale in Košarkarski klub Helios Suns sta dva prvoligaša, ki zastopata naše mesto. Imamo dva športna parka, enega v Domžalah, drugega v Radomljah. Domžale se lahko pohvalijo s plezalno steno na garažni hiši sredi mesta, prenovljenim atletskim stadionom ter novo travnato površino na Stadionu Domžale, kolesarskim poligonom Kolovoz', urejeno rekreacijsko osjo ob Kamniški Bistrici, športno dvorano Domžale, letnim bazenom, teniškiimi in odbojgarskimi igrišči itd. Domžale s številnimi športnimi dogodki dokazujejo, da so zagotovo mesto športa, ne nazadnje pa tudi izvrstno izhodišče za obisk drugih krajev in znamenitosti po vsej Sloveniji.

Na krajših ali daljših izletih lahko obiščete številne znamenitosti v okolici mesta. V Krtini si lahko ogledate gotsko cerkvico sv. Lenarta z znižanim taborskim obzidjem ali se udeležite predstave v Poletnem gledališču na Studencu. V Goropečah nad Ihanom je cerkev sv. Miklavža, ki se ponaša s prezbitერიem iz

Ljubljanska cesta road, you will find the famous **Keber inn** and the Češminov park, a green oasis intended for social gatherings, which truly comes alive with different events, such as Spoznajmo se – praznujmo skupaj ("Let's get to know each other – celebrate together"), Sejem za ljubitelje živali ("Animal lovers fair"), Kino v parku ("Cinema in the park"), Godba v parku ("Music in the park"), Otroško silvestrovanje ("Kids' New Year's party"), and others. You can take the Slamnikarska cesta road back to the Povž straw-hat factory, the straw-hat and hat factory **Oberwalder & CO**, and the **Krizant** centre, where there used to be another straw-hat factory. Nearby, in the vicinity of the sports park, there is an **old chimney** dating back to 1900, which was built for the power supply building of the Ladstätter straw-hat factory. Finish your walk at the **Domžale marketplace**. The marketplace has always been a public space where people exchanged goods for money and vice versa. In addition, it was a place where people could come together, meet with one another, and exchange opinions and experiences. Even today, it can be a hub joining diverse pathways, a space of social interaction, where we may chance upon a friend or acquaintance and stop for a while. At the many market stands you can buy locally-sourced food and homemade culinary specialities. On Saturdays, you are kindly invited to join us at events taking place under the common name Welcome to Domžale, where different Slovene regions present their customs, cuisine, and culture. The marketplace is particularly lively every first Saturday of the month from April to September – that is when Kuhna na plac puts its pots on the fire (foto Kuhna na plac). Kuhna na plac is an open street-kitchen-style event, which offers meals at affordable prices, giving people a chance to try a variety of delicious foods and familiarise themselves with the seasonal supply of food and drinks. You will find local and other Slovene vendors cooking it up at the event. In the afternoon, there is also good music, live music that pleasantly and unobtrusively caresses your ears as you taste different delicacies and enjoy some time with your friends.

The city and its surroundings provide plenty of opportunity for exciting experiences, including a number of events that have made a name for themselves beyond municipal borders and are intended for every age group. Today, Domžale is also known as a municipality devoted to sports. The institute for sports and recreation Zavod za šport in rekreacijo Domžale is in charge of that, with 110 sports associations and organisations under its wing. Football club Domžale and Basketball club Helios are



poznega 14. stoletja. V Taboru nad Goričico si oglejte cerkev sv. Kunigunde z baročnimi oltarji, na Krumperku stoji mogočen renesančni grad Krumperk, na Gorjuši lahko obiščete Jamarski dom z Jamarskim muzejem in si ogledate Železno jamo, ki jo sestavljata dve dvorani, povezani z rovi in mostovi. V bližini je tudi Babja jama. Vsekakor ne gre izpustiti niti cerkve sv. Mohorja in Fortunata v Grobljah, ki je znana po poslikavah Franca Jelovška, na katerih lahko najdemo tudi domžalski slamnik in pšenični snop. V Radomljah ne gre spregledati pomnikov bogate mlinarske dediščine. Malce naprej se spleča obiskati še Rov z okolico, partizansko Lukovo bolnico in Kolovec.

Domžale so tudi izvrstno izhodišče za aktivno preživljanje prostega časa: ob odprtem bazenu ter teniških igriščih je tu še sedem kolesarskih poti po mestu in okolici v skupni dolžini 250 km. Pa številne pohodniške poti ob Kamniški Bistrici, rekreacijske poti, igrišča in fitnesi na prostem, trim steza Šumberk, naravna plezalna stena pod Šumberkom in umetna plezalna stena na garažni hiši v centru mesta ter kolesarski poligon Kolovoz'. V okolici Domžal je možno jahanje v številnih lepo urejenih jahalnih centrih. Pozimi so ob ugodnih snežnih razmerah v okolici urejene proge za tek na smučeh, vedno dobro obiskano pa je tudi drsališče v športnem parku.

O vsem opisanem, dogodkih in prireditvah, bogati kulinarični ponudbi ter možnostih prenočevanja in še o marsičem si lahko preberete na spletni strani:

www.visitdomzale.si

our two Slovene premier league representatives. We have two sports parks, one in Domžale and another in Radomlje. Domžale has a climbing wall on the parking garage in the middle of the city, a renovated athletics stadium and new turf at Stadion Domžale, the cycling track Kolovoz', a recreational trail along the Kamniška Bistrica river, an arena, a summer swimming pool, tennis and volleyball courts, etc. With numerous sports events, Domžale is certainly proving that it is a city of sports. Finally, Domžale is also a great base for visiting other places and sights across Slovenia.

You can visit many sights in the vicinity of Domžale by taking shorter or longer trips. In Krtina you can tour the gothic church of St. Leonard, with its lowered defensive wall, or attend a play at the summer theatre in Studenec. At Goropeče above Ihan there is the church of St. Nicholas, with a late 14th century chancel. In Tabor nad Goričico you will find the church of St. Cunegunda and its baroque altars, at Krumperk there stands the mighty renaissance Castle Krumperk, and in Gorjuša you can visit a caving house with a museum and tour the Železna jama cave (or "the Iron Cave"), which is comprised of two halls connected by tunnels and bridges. Nearby, there is also the Babja jama cave. You definitely shouldn't leave out the church of St. Hermagoras and Fortunatus in Groblje, a church famous for the paintings made by Franc Jelovšek, which include the Domžale straw hat and wheat sheaf. In Radomlje, don't miss the monuments testifying to the area's expansive miller tradition. Continue by visiting Rov and its surroundings, the partisan hospital Lukova bolnica, and Kolovec.

Domžale is also an outstanding starting point for active leisure: besides the open swimming pool and the Domžale tennis courts, there are also seven bicycle routes around Domžale and its surroundings, which measure a total of 250 km in length. In addition, there are numerous hiking trails along the Kamniška Bistrica, recreational trails, courts and outdoor gyms, the Šumberk fitness trail, the natural climbing wall underneath Šumberk and the artificial climbing wall in the Domžale city centre, and bike track Kolovoz. You can even ride horses at one of the many equestrian centres around Domžale. In the winter, if snow conditions are favourable, there are cross-country skiing courses set up near Domžale, and the ice skating rink in the Domžale sports park is always busy.

You can read more about the above mentioned sights and events, our rich cuisine, your accommodation options, and much more at **www.visitdomzale.si**



OBČINA DOMŽALE
prostor zadovoljnih ljudi



OBČINA CERKNO OBIŠČITE CERKLJANSKO

Neobičajno bi bilo, da med kraji na trasi Maratona Franja ne bi bilo Cerknega, saj se le pet minut vožnje iz tega kraja nahaja partizanska bolnica Franja, po kateri je Maraton Franja dobil svoje ime. Kolesarji, ki se pripeljejo iz smeri Idrije, lahko že med poganjanjem pedal občudujejo razgibano hribovito cerkljansko pokrajino z zelenimi dolinami, širnimi gozdovi, slikovitimi vasicami, vršaci in neštetimi potmi. Če pred prihodom v Cerkno občasno dvignejo pogled nad krmilo, jih bo že od daleč pozdravil najvišji vrh Cerkljanskega, 1630 m visoki Porezen.

Upravno, kulturno in gospodarsko središče Cerkljanskega je Cerkno, kraj s približno 1600 prebivalci, ki je tudi sedež leta 1994 ustanovljene Občine Cerkno. Občina Cerkno pokriva 131,3 km² in ima okoli 5000 prebivalcev, ki živijo v kar 30 naseljih in vaseh. Za lokalno gospodarstvo je še vedno najpomembnejša ETA, d. o. o., Cerkno, članica nemške E.G.O. Group. Veliko prebivalcev najde zaposlitev v bližnjih krajih, razvija se tudi podjetništvo. A v zadnjih letih Cerkno vse bolj stavi na turizem, saj ima kaj pokazati. Poleg čudovite narave, ki ponuja veliko možnosti za pohodništvo in kolesarjenje, je nad Cerknim sodoben, družinam prijazen in večkrat nagrajen smučarski center z odlično urejenimi progami, ki so se mu pred kratkim pridružile tudi nove mini terme v Cerknem.

Na Cerkljanskem je nekaj turističnih znamenitosti izjemnega pomena. Partizanska bolnica Franja je izreden pomnik človečnosti in solidarnosti med drugo svetovno vojno ter velja za enega najbolje obiskanih muzejev v državi. Leta 2015 je prejela tudi Znak evropske dediščine kot spomeniško območje s simbolno vrednostjo za Evropo. Če vas bolj zanima prazgodovina, vam bodo v arheološkem parku Divje babe lokalni vodiči predstavili najnovejša spoznanja o neandertalcih in več kot 50.000 let stari piščali, ki je revolucionarno spremenila naš pogled na prazgodovino in ljudi, ki so živeli takrat. Piščal je

THE MUNICIPALITY OF CERKNO VISIT THE CERKNO REGION

It would be unusual if Cerkno wasn't among the towns on the course of Marathon Franja, as the Franja Partisan Hospital, which gave the Marathon its name, is only a 5-minute drive out of Cerkno. Cyclists coming from the direction of Idrija can admire the diverse and hilly landscape of the Cerkno region with its green valleys, vast forests, picturesque villages, peaks, and numerous trails already while pedalling. If they raise their eyes from the handlebar, they will be greeted from afar by the highest peak of the Cerkno region, the 1630-m-high Porezen.

The administrative, cultural, and economic centre of the Cerkno region is Cerkno, a town with about 1600 inhabitants, which is also the seat of the Cerkno Municipality established in 1994. The Cerkno Municipality covers an area of 131.3 km² and has about 5000 inhabitants who live in as many as 30 settlements and villages. ETA, d. o. o., Cerkno, a member of the German E.G.O. Group, is still the most important company for the local economy. Many people find employment in other nearby towns; entrepreneurship is on the rise, as well. However, in recent years, Cerkno has put more and more emphasis on tourism, as it definitely has something to show to the tourists. Besides the beautiful nature with plenty of possibilities for hiking and cycling, there is a modern, family-friendly ski resort above Cerkno with excellent, well-prepared ski runs, which has received many awards. The ski resort was recently complemented with a brand new mini spa in Cerkno.

There are a few tourist attractions of exceptional importance in the Cerkno region. The Franja Partisan Hospital is an outstanding monument to humanity and solidarity during WWII and is considered to be one of



zares zaživila v rokah žal že preminulega ustvarjalca Ljubena Dimkaroskega, ki je na rekonstrukcijo piščali lahko zaigral tudi zahtevna klasična dela.

V času pusta vas bodo navdušili »laufarji«, ena najbolj znanih slovenskih pustnih mask. 25 različnih likov predstavlja različne človeške značilnosti, posebnosti, bolezni ter družbene in poklicne skupine. Posebno skupino pa predstavljajo arhaične maske, ki izvirajo še iz poganskih časov. Med pustnim obredom je pust obtožen vsega slabega v preteklem letu in spoznan za krivega. Čaka ga kazen – »smrt z botam«. Če Cerknega ne boste obiskali v času pusta, si »laufarje« v naravni velikosti lahko ogledate v Cerkljanskem muzeju, kjer boste spoznali tudi lokalno zgodovino. V muzeju večkrat organizirajo občasne zgodovinske, fotografske in čipkarske razstave. Med sprehodom po Cerknem boste zagotovo opazili cerkev sv. Ane iz 18. stoletja, delo domačega arhitekta Gregorja Mačka. Na sprednji strani cerkve so čudovite freske, ki jih je leta 2003 po starih fotografijah ponovno naslikala Maša Bersan Mašuk.

the most visited museums in Slovenia. It received the European Heritage Label in 2015 as a site of symbolic value for Europe. If you are more interested in prehistoric times, you can visit Archaeological Park Divje Babe where local guides will share with you their knowledge of the most recent findings on Neanderthals and the more than 50,000-year-old flute, which in a revolutionary way changed our view of prehistory and the people who lived back then. The flute truly came to life in the hands of the unfortunately already deceased artist Ljuben Dimkaroski, who could perform even challenging classical pieces on the reconstructed replica of the flute.

At carnival time, you will be fascinated by Laufarji, one of the most well-known carnival masks in Slovenia. 25 different characters present various human characteristics, peculiarities and diseases or social and professional groups. A special group are the archaic masks that have their origin in pagan times. During a kind of a mock trial, the main character Pust is accused of everything bad that has happened within the past year and is found guilty. He can't escape his punishment – death by a wooden hammer. If you aren't going to





Pešpoti iz Cerknega vas bodo največkrat popeljale do bližnjih vasi, kjer se odpirajo čudoviti razgledi na Cerkno in okolico. V Zakrižu si boste lahko ogledali italijanske vojaške utrdbe, v Novakih zbirko starega kmečkega orodja, na poti v Labinje boste šli mimo spomenika iz 2. svetovne vojne, pot v Planino in Čeplez pa je med najbolj sončnimi na Cerkljanskem. Pohodniki se lahko podajo tudi na bližnje vrhove Porezen, Kopo, Črni vrh, Bevkov vrh, Kojco, Škofje, Blegoš ali Ermanovec. Veliko poti je primernih za kolesarjenje. Z brezplačnim kolesarskim zemljevidom in s knjižico z opisi poti, ki ju boste dobili v TIC-u Cerkno, navigacija ne bo problem. V TIC-u lahko tudi najamete kolo. Če ste že izkusili zdravilno moč narave, vas bo mogoče zanimal inovativen pristop k sproščanju v naravi. Gozdni »selfness« je nov zeleni trend, ki izkorišča naravne danosti in lepote Cerkljanskega ter obiskovalcem ponuja možnost globinske sprostitve in razstrupljanja ter jim pomaga ponovno napolniti baterije. Izbirate lahko med različnimi programi, ki trajajo od 2 do 6 ur in vključujejo različne aktivnosti, na primer predstavitev učinkovitih tehnik premagovanja stresa, zvočno terapijo, predstavitev različnih drevesnih vrst in njihovih energij ter vaj za prenos energije, osnove refleksoterapije stopal, hojo po smrekovih iglicah, sproščujočo meditacijo v bukovem gozdu in okusno kulinarčno presenečenje. Gozdni »selfness« je prejemnik dveh nacionalnih priznanj za inovativnost v turizmu, in sicer Snovalec v letu 2014 in Sejalec v letu 2015.

Cerkno je tudi prizorišče različnih festivalov. Najbolj znan med njimi je festival Jazz Cerkno, ki je bil prvič organiziran že leta 1996 in v maju vsako leto privabi številne ljubitelje nekonvencionalne jazzovske glasbe. Čez leto se v baru Gabrijel odvijajo koncerti v okviru festivala Keltika. V Cerknem je zelo aktiven tudi mladinski klub C.M.A.K.,

visit Cerkno during carnival time, you can take a look at Laufarji in natural size at the Cerkno museum where you can also learn more about the local history. The museum often organises temporary historical, photographic, and lace exhibitions, as well. While walking around Cerkno, you will most certainly notice St. Ann's Church from the 18th century, the work of local architect Gregor Maček. On the front side of the church, there are beautiful frescos, which were re-painted in 2003 by artist Maša Bersan Mašuk using old photographs of the church. The hiking trails from Cerkno will most often lead you to nearby villages where magnificent views of Cerkno and the surroundings open up. In Zakriž you can see Italian military forts, in Novaki a collection of old farming tools, on your way to Labinje you pass a monument from WWII and the trail to Planina and Čeplez is one of the sunniest in the Cerkno region. Hikers can also visit nearby peaks, for example Porezen, Kopa, Črni vrh, Bevkov vrh, Kojca, Škofje, Blegoš or Ermanovec. Many trails are also suitable for cycling. With a free cycling map and a booklet with trail descriptions, which you can get at the Tourist Information Centre in Cerkno, navigation won't pose a problem. You can also rent a bike there.

If you have already experienced the healing power of nature, then perhaps you will be interested in the innovative approach to relaxation in nature. Forest selfness is a new green trend, which makes use of the natural resources and beauty of the Cerkno region by giving the visitors an opportunity for deep relaxation and detoxification and helping them to recharge their batteries. Visitors can choose between various programmes, which last from two to six hours and include different activities such as presentation of efficient stress management techniques, sound therapy, presentation of different trees and their

ki organizira različne alternativne festivale in umetniške ter družbeno angažirane razstave in prireditve. Aktivna so tudi številna kulturna, športna in druga društva, ki organizirajo najrazličnejše dogodke in tekmovanja, od smučanja »po starem« do srečanja pihalnih orkestrov Pihnfest in festivala Glas piščali, tako da je mesec, ko se v Cerknem ne dogaja nič, vedno manj. Med športnimi prireditvami je največja prav Maraton Franja. Znale so tudi Partizanske smučine, tekmovanje, ki je bilo prvič organizirano januarja 1945. Letos na Cerkljanskem poteka ta še dve kolesarski dirki: Enduro Cerkno v maju in Trans Julius v juniju.

Turistom so na voljo različne namestitve, od sodobnega hotela do apartmajev in dveh turističnih kmetij. Poleg Hotela Cerkno je pokrit notranji bazen s termalno vodo, pred kratkim preurejen v terme. V termah so tudi savne, masažni salon ter solna soba. Obe turistični kmetiji vam poleg nastanitve in odlične hrane nudita tudi različne aktivnosti. Na turistični kmetiji Želinc imajo mini wellness in apiterapijo, kjer obiskovalci vdihavajo topel zrak, ki prihaja od panjev. Na turistični kmetiji Pri Flandru v Zakojci se lahko peljete z zapravljivčkom ali jahate konje. Gospodar vam odklene tudi rojstno hišo pisatelja Franceta Bevka (1890-1970), kjer si lahko ogledate avtentičen prikaz življenja v pisateljevi mladosti. Turistične apartmaje lahko rezervirate v Cerknem ali Novakih, ki so nekoliko bližje smučišču. Apartmaji v Novakih so obdani z lepo naravo in s čudovitimi razgledi, kjer si lahko tudi poleti v miru odpočijete od mestnega hrupa.

energies, as well as exercises for transmittance of the energy, basics of foot reflexotherapy, walking on spruce needles, relaxing meditation in a beech forest and a tasty culinary surprise. Forest selfness also received two national awards for innovation in tourism, the Snovalec Award in 2014 and the Sejalec Award in 2015. Cerkno is also the venue of different festivals. The most well-known is the Cerkno Jazz Festival, which was first organised in 1996, and attracts many fans of unconventional jazz music every year in May. During the year, concerts take place as part of the Keltika festival at Bar Gabrijel. There is also a very active youth club in Cerkno called C.M.A.K., which organises various alternative festivals and artistic and socially engaged exhibitions and events. Active are also numerous cultural, sports and other clubs and associations that organise various events and competitions, from skiing the traditional way to the meeting of wind orchestras Pihnest and the Glas piščali (Sound of the Flute) festival. There truly aren't many months left when one could say that nothing happens in Cerkno. Among the sports events, Marathon Franja is definitely the biggest. Well-known are also Partisans' Ski Traces, a competition which was first organised in January 1945. This year, there will also be two other bike races in the Cerkno region: Enduro Cerkno in May and Trans Julius in June.

There are various types of accommodation available for tourists: from a modern hotel to many tourist apartments and two tourist farms. Next to Hotel Cerkno, there is an indoor pool with thermal water recently converted into a spa. In the spa, there are also saunas, a massage salon and a salt room. Both tourist farms also provide other activities besides accommodation and excellent food. At Tourist Farm Želinc, there is a small wellness and they also provide apitherapy during which visitors inhale warm air from beehives. At Tourist Farm Pri Flandru in the Zakojca village, you can take a ride in a horse-drawn buggy or ride horses. The owner will also unlock the birth house of Slovenian writer France Bevk (1890-1970) for you. The house is an authentic display of life as it was in writer's youth. Tourist apartments can be booked in Cerkno or in Novaki, which is a bit closer to the ski resort. The apartments in Novaki are surrounded by beautiful nature and magnificent views and allow you to take a break from city noise in summer months, as well.





OBČINA GORENJA VAS - POLJANE POLJANSKA DOLINA – DEŽELA POD BLEGOŠEM

Poljansko dolino sestavlja več slikovitih krajev, ki jih povezuje skupna zgodovina, danes pa so povezani v občini Gorenja vas - Poljane. Veliko umetnikov je tu črpalo svoj navdih in lepote slikovite doline poneslo v svet – pisatelj Ivan Tavčar s peresom, družina Šubic in Anton Ažbe pa s paleto, polno pisanih barv.

Ob odkrivanju Poljanske doline se za naravnimi in kulturnimi danostmi skriva skrivnosten svet utrdb Rupnikove linije. Obisk podzemnih utrdb skupaj z gibanjem v neokrnjeni naravi predstavlja nepozabno doživetje, ki je lahko združeno tudi s kolesarskim izletom ali okušanjem lokalne kulinarike. Rupnikova linija je sistem utrdb, ki ga je začela graditi Kraljevina Jugoslavija na ozemlju zahodne Slovenije tik ob rapalski meji pred drugo svetovno vojno kot obrambo pred morebitnim italijanskim napadom. Utrdba na Golem vrhu je ena izmed najmarkantnejših utrdb Rupnikove linije. Sestavljena je iz nadzemnega visokega vršnega bunkerja ter podzemnih galerij, ki segajo približno 25 metrov globoko. Glavna galerija je dolga 200 metrov, ob njej pa je razvejan sistem manjših galerij in dvoran. V utrdbi si lahko ogledate stalno razstavo ostalin iz časa gradnje, v prostranih dvoranih pa vse leto potekajo tudi različne prireditve, med katerimi je najbolj zanimivo balinanje z lesenimi krogli. Vstop v utrdbo je možen samo v spremstvu vodnika.

Na Visokem pri Poljanah zbudi pozornost kmečki dvorec, v katerem je napisal večino svojih del pomembni slovenski pisatelj Ivan Tavčar. Skrbno prenovljeno pritličje dvorca s poročno dvorano, kar tremi stalnimi muzejskimi zbirkami in znamenito še delujočo Kalanovo črno kuhinjo namreč obiskovalce kar samo povabi v goste. Spotoma se lahko v prijetnem hladu starodavnih dreves, ki jih je na dvorišču dvorca nekdanji posadil Tavčarjev vrtnar, osvežijo

THE MUNICIPALITY OF GORENJA VAS - POLJANE THE POLJANE VALLEY – THE LAND BENEATH BLEGOŠ

The Poljane Valley comprises a number of picturesque places which are linked by a common history and are today connected in the Gorenja vas – Poljane Municipality. Many artists have found their inspiration here and conveyed the beauty of this picturesque valley to the world; the writer Ivan Tavčar with a pen, the Šubic family and Anton Ažbe with a pallet full of vibrant colours.

Whilst discovering the Poljane Valley, in addition to the natural and cultural attractions, there lie the hidden secrets of the Rupnik Line fortifications. A visit to the underground fortifications and enjoying the unspoilt nature presents an unforgettable experience which can also be combined with a cycling trip or tasting of local cuisine. The Rupnik Line is a system of fortifications which were built prior to World War II during the time of the Kingdom of Yugoslavia, in the territory of western Slovenia right beside the Rapallo Border, in order to defend against possible attacks from the Italians. The Fort on Goli vrh is one of the most prominent fortifications of the Rupnik Line comprising an overhead bunker and underground gallery which extends approximately 25 metres below ground. The main gallery is 200 metres long and is flanked by a diversified system of smaller galleries and halls. Visitors can see a permanent exhibition of remains from the time of construction, whilst the spacious halls annually host various events, the most interesting among them being bowling with wooden balls. Entrance to the fortifications is only possible upon prior arrangement and accompanied by a guide.

At Visoko near Poljane, there is a country manor in which the Slovenian writer Ivan Tavčar - wrote most of his



s kavico ali hladnim napitkom ali pa se sprehodijo do povsem prenovljene Tavčarjeve družinske grobnice, od koder se odpira čudovit razgled na posestvo in bližnjo cerkvico sv. Volbenka z dvema stolpoma. Prav mogoče je, da bodo ob koncih tedna priča kateri od pravih visokih porok, ki s svojo izvirnostjo in domačnostjo pustijo mladoporočencem nepozaben pečat.

Kolesarskim navdušencem je pri premagovanju kolesarskih tur na voljo Kolesarski krog občine Gorenja vas - Poljane, ki poteka mimo kulturnih in zgodovinskih spomenikov, prenočišč in gostišč. Skupna dolžina kroga je 115 km, ima 3.400 višinskih metrov vzponov in spustov ter je razdeljen v tri etape. Na voljo je tudi zemljevid, ki kolesarja vodi do najprivlačnejših točk Poljanske doline, kjer se lahko ustavi, razgleda in okrepča.

Stari vrh je v zimskih mesecih glavna ciljna destinacija za ljubitelje športov na snegu, saj z urejenimi smučarskimi progami različnih zahtevnosti, sodobnimi žičniškimi napravami ter dodatno ponudbo (tečaji smučanja, nočno sankanje, prireditve ...) ponuja zimske užitke vse dni v tednu. Smučišče se ponša tudi z eno najboljših smučarskih prog za nočno smuko v Sloveniji. Pot poljanskih dobrot vas bo popeljala po idiličnih ktičkih Poljanske doline, do gostoljubnih domačij, kjer vas bodo sprejeli prijazni ljudje, domov pa boste odšli s polno košaro okusnih dobrot.

Bogat kulturni, razstavni in ustvarjalni program postavlja Kulturni center slikarjev Šubic v Poljanah na čelo kulturnega dogajanja in ustvarjalnega razvoja Poljanske doline, saj gosti tudi več slikarskih kolonij in umetniških festivalov.

works. The mansion – with carefully renovated ground floor and wedding hall, as many as three permanent museum collections, and the famous Kalan black kitchen still in working order – seems to invite visitors entirely of its own accord. Along the way, they can refresh themselves with a cup of coffee or a cold drink in the pleasant shade of the ancient trees planted in the courtyard of the mansion by Tavčar's gardener, or take a walk to the completely renovated Tavčar family tomb, from which a beautiful view of the estate and the nearby Church of St Volbenk with its two spires opens up. And it is quite possible that at the weekend they may actually witness a real Visoko wedding. A very special ceremony with a seal of distinction and congeniality that makes up for an unforgettable day for the newlyweds.

A map of the Circular Cycle Route of the Municipality Gorenja vas – Poljane is available to assist cycling enthusiasts with planning tours and links, which leads pasts cultural and historical monuments, accommodation and restaurants, has a total length of 115km, a total altitude difference of 3.400 metres and is divided into three stages. A map is also available which shows cyclists the most attractive points of the Poljane Valley, where to take a break, the best views, and where to stop for refreshments. During the winter months, Stari vrh is the main attraction for lovers of snow-based sports thanks to its well-arranged ski pistes of various difficulty levels, modern ski lifts, and additional facilities (ski school, night sledging, events...) which are available daily. The ski centre also boasts one of the best ski pistes for night skiing in Slovenia.

The thematic path 'The Path of Poljane Treats' will lead you through the idyllic corners of the Poljane Valley, to hospitable homesteads, where you will be greeted by friendly locals and leave with baskets brimming with a variety of goods.

The Cultural Centre of the Šubic artists in Poljane, with its rich cultural, exhibition and creative programme, plays a role in the cultural and creative development of the Poljane Valley. It also hosts artists' colonies and art festivals.



IDRIJA

Preživite aktivne počitnice v najstarejšem slovenskem rudarskem mestu!

Za majhne in velike - aktivne, radovedne, pohodnike, kolesarje, ribiče, prave gurmane in za ljubitelje dediščine, kamnin, slikovite narave ter sprostitve.

- Podajte se na raziskovanje bogate rudarske dediščine pod UNESCO zaščito.
- Preizkusite se v klekljanju in si izdelajte svojo idrijsko čipko.
- Raziskujte naravo, kamnine in druge ostanke preteklosti v UNESCO Globalnem Geoparku Idrija.
- Okusite vrhunske jedi (idrijski žlikrofi z bakalco, zeljševka, ...) v lokalnih gostiščih.



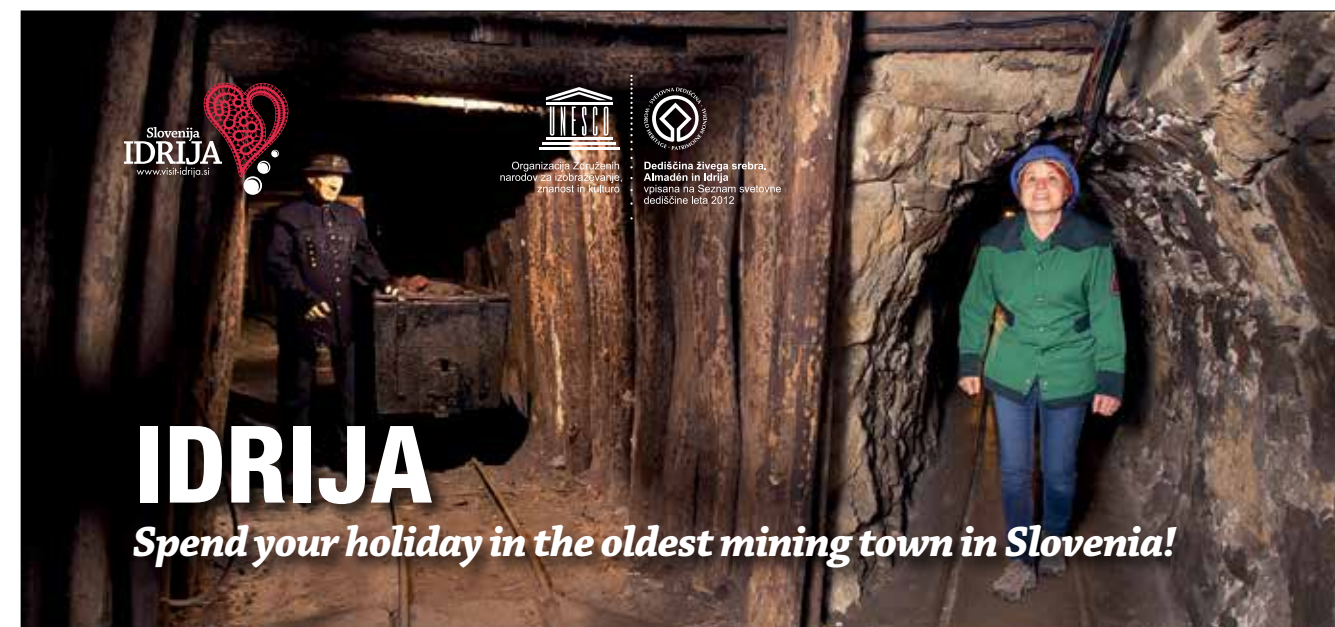
**38. idrija
lace
festival
idrijske čipke** 14.-16. junij 2019

NAJVEČJI FESTIVAL ČIPK V SLOVENIJI.

- Vrhunske razstave čipk.
- Državno tekmovanje v klekljanju.
- Odlična zabava.
- Kulinarični kotiček za otroke.
- Ustvarjalne delavnice za vso družino.
- Športni dogodek za otroke in odrasle - tek za Zlat klikl.
- Priložnost za nakup klekljarskih pripomočkov in idrijske čipke.

Program festivala: www.festivalidrijskecipke.si

Turistične informacije, rezervacije izletov in trgovina s spominki in idrijsko čipko: TIC Idrija, Prelovčeva 5, Idrija
05 37 43 916 / tic@visit-idrija.si / www.visit-idrija.si



IDRIJA

Spend your holiday in the oldest mining town in Slovenia!

For the young and old - the active, the curious, the hikers & the bikers, the fishermen, the gourmets and for everybody loving heritage, rocks, picturesque nature and a relaxed body & mind!

- Explore and admire the rich UNESCO-listed mining heritage.
- Test your lacemaking skills and make your own piece of Idrija lace.
- Explore the pristine natural environment, rocks and other remains of the past while strolling UNESCO Global Geopark Idrija.
- Taste the delicious local culinary specialties (Idrijski žlikrofi with bakalca sauce, zeljševka cake...) in local restaurants and inns.



**38. idrija
lace
festival
idrijske čipke** June 14.-16. 2019

Festival events:

Concerts and outdoor parties with renowned musicians and bands.
Opening ceremony of the Festival.
Lacemaking workshops.
Educational and entertaining children's workshops.
Lace exhibitions.
State lacemaking competition.
Sports and fashion events.
Opportunity to purchase lacemaking equipment and Idrija lace.
www.festivalidrijskecipke.si

Information, reservations and souvenir shop:

TIC Idrija, Prelovčeva 5, Idrija
+386 (0)5 37 43 916 / tic@visit-idrija.si / www.visit-idrija.si



OBČINA ŠKOFJA LOKA NEPOZABNA FRANJA

Škofja Loka je slikovito starodavno mesto, ki leži ob sotočju dveh Sor na stičišču alpskega hribovja in ravninskega osrčja naše domovine. To je pisano mesto z bogato zgodovino ter kulturno dediščino in prelepim zelenim podeželjem.

Naše mesto je imenitno izhodišče in vse bolj privlačen cilj za turistične obiske, rekreativne pohode ter različno zahtevne kolesarske izzive. Med njimi so tudi tisti najbolj imenitni: Škofja Loka tako skoraj vsako leto prijazno pozdravi udeležence Dirke po Sloveniji, prav vsako leto pa pričakamo pogumne udeležence legendarnega kolesarskega Maratona Franja po poti po prelepi Poljanski dolini in skozi slikovito Škofjo Loko. Legendarna in nepozabna je tudi sama Franja, ki je večni simbol upornosti, odločnosti, kljubovanja, humanosti, tovarštva v najtežjem obdobju zgodovine Slovencev. To simboliko nam Maraton Franja predstavlja še danes.

Veseli smo, da vsako leto nepregledna kolona kolesarjev – med njimi jih je veliko iz našega mesta, vse več pa tudi iz drugih držav – prevozi tudi Škofjo Loko. Prebivalci smo to kolono vzeli za svojo in množično pozdravljamo ter spodbujamo kolesarske navdušence.

Prijazen sprejem pa je hkrati tudi povabilo, da skrivnostne ulice in trge pisane Škofje Loke, mogočni škofjeloški grad in zelene bregove obeh Sor vnovič obiščemo, da si za lepote in znamenitosti kraja vzamejo čas, da se odpravijo po Romualdovi poti – tematski poti Škofjeloškega pasijona – ter da se osvežijo na enem najlepših mestnih rečnih kopalnih območij, v Puštalu.

Pisana Loka postaja vse bolj privlačen etapni ali končni cilj obiskovalcev in popotnikov od vsepovsod. Tudi – in predvsem – tistih na dveh kolesih in nožni pogon.

mag. Miha Ješe,
župan Občine Škofja Loka

THE MUNICIPALITY OF ŠKOFJA LOKA UNFORGETTABLE FRANJA

Škofja Loka is a picturesque old town, situated on the confluence of two rivers, Poljanska and Selška Sora, on the border between central flatland and Alpine hills in the heart of our beautiful homeland.

Our town is an excellent starting point for tourist and recreational hikes to beautiful surroundings, and is becoming more and more a central starting point for cycling challenges in Škofjeloško hribovje hills.

Every year, Škofja Loka welcomes the brave participants of the two greatest cycling events – Tour of Slovenia and the legendary Marathon Franja. We welcome cyclists who ride on the path along the beautiful Poljanska dolina valley and through the picturesque town of Škofja Loka. Franja represents an eternal symbol of resistance, decisiveness, stubbornness, and companionship referring to the tough times of WWII. Even today, Franja remains the symbol of the same values, but in a different environment. We are happy that a long and colourful peloton, in which the number of local and foreign cyclists gradually grows, visits Škofja Loka every year. Our municipality has adopted it and the crowds welcome it on the streets every year.

Friendly reception is also an invitation. To visit the mysterious streets and squares of colourful Škofja Loka, the mighty Castle and the green river banks of Sora rivers. To take the time for the beautiful sights of our town. To walk along the Father Romuald path – the interactive theme path of Škofja Loka Passion play. Or to enjoy refreshment in one of the most beautiful urban bathing areas – by the river Sora in Puštal.

This is another reason to visit our colourful town Picturesque Škofja Loka will become an even more attractive milestone or the ultimate destination of visitors from everywhere. Therefore, we hope that even more cyclists will be encouraged to visit our town and the beautiful cycling tracks of the surrounding hills.

mag. Miha Ješe,
Mayor of Municipality of Škofja Loka





OBČINA VRHNIKA

BI KAVO ALI PIVO? NAJBOLJE KAR OBOJE. NA VRHNIKO NA CANKARJEVO SKODELICO KAVE!

Na Vrhniki se je rodil največji slovenski pisatelj, dramatik, pesnik, esejist in politik Ivan Cankar. Njegova rojstna hiša je pogorela, a Na klancu 1 si lahko ogledate njegovo spominsko hišo ter spoznate njegovo življenje in delo. V gostilnah Bajc ter Kranjc, baru Levček, Zavetišču na Planini in koči Star Maln pa si privoščite vrhunsko Cankarjevo skodelico kave.

ARGONAVTSKI KOLESARSKI MARATON (24. 6. 2018)

V sklopu festivala Argonavtski dnevi (15.-24. 6. 2018) bo organiziran 8. Argonavtski kolesarski maraton z dirko za Pokal Slovenije, tremi trasami maratona in poligonom za najmlajše: www.argonavtskimaraton.si

CANKARJEVO LETO 2018

Ozrite se naokrog po Vrhniki, morda ravnokar poteka kakšna prireditev, letos jih bo veliko: www.visitvrhnika.si.

IZVIRI LJUBLJANICE

Na sprehod do izvirov v Retovje in Močilnik ali v nov muzej Ljubljance?

PLANINA NAD VRHNIKO 733 M.N.M.

Planinsko zavetišče, razgledni stolp, lokalno pridelana hrana in možnost prenočitve.

THE MUNICIPALITY OF VRHNIKA

BEER OR COFFEE? WHY NOT BOTH? HAVE A CANKAR'S CUP OF COFFEE IN VRHNIKA!

Vrhnika is the birthplace of the greatest Slovene author, playwright, essayist, and politician Ivan Cankar. Even though his birth house in Vrhnika burnt down, you can visit his memorial house at the address Na klancu 1 and acquaint yourself with Cankar and his work. Afterwards, visit one of the inns (Bajc, Kranjc, Levček), the cottage on Planina hill or the cottage Star Maln and treat yourself to a delicious Cankar's cup of coffee.

ARGONAUT CYCLING MARATHON (24 JUNE 2018)

Organised as part of the Argonaut Days festival (15-24 June 2018) will be the 8th Argonaut Cycling Marathon, the Slovenian Cup race, three marathon courses and a training course for the youngest. Visit.

CANKAR'S YEAR 2018

Take a look around Vrhnika at www.visitvrhnika.si - there just might be an event taking place, one of the many this year.

THE SPRINGS OF LJUBLJANICA

Take a walk to the springs of the Ljubljanica River in Retovje and Močilnik or to the new Ljubljana Museum.

PLANINA ABOVE VRHNIKA (733 M)

A cottage, a viewing tower, locally-grown food, and the possibility of an overnight stay.



TEHNIŠKI MUZEJ SLOVENIJE V BISTRI PRI VRHNIKI

Največji slovenski muzej, ki med ostalimi hrani tudi zbirko Titovih avtomobilov.

ŠTRUKLJI S SUHIMI SLIVAMI

Lokalna kulinarčna posebnost, ki jo morate poskusiti. Pripravljajo jo v gostilnah Bajc, Cankarjev hram ter Kranjc in v Zavetišču Planina nad Vrhniko.

PIVO

Oglejte si pivovarno in degustirajte pivo v prvi slovenski mikropivovarni Human Fish.

Blizu. Zelena. Zanimiva. Prečudovita. Vrhnika!

THE TECHNICAL MUSEUM OF SLOVENIA IN BISTRA

The largest Slovene museum, which, among others, houses a collection of Tito's cars.

ŠTRUKLJI WITH DRY PLUMS

A local culinary specialty you simply must taste. You can try it at the Bajc inn, the Cankarjev hram inn, the Kranjc inn and the Planina cottage.

BEER

Visit the brewery and taste the beer in the first Slovene micro-brewery, called Human Fish.

Near. Green. Interesting. Remarkable. Vrhnika!





Planinsko polje, reka Unica (Foto / Photo: Andrej Korenč)

LOGATEC

Naravne znamenitosti Kraškega sveta.

Skoraj polovica ozemlja logaške občine je zavarovana z režimi varstva narave, ki se večinoma prekrivajo in so skoncentrirani predvsem v južnem delu občine: od Planinskega polja vse do Logatca, Kalca in Hotedršice. Na omenjenih območjih so tako območja Nature 2000, ekološko pomembna območja ter deloma območja naravnih vrednot. V večini se navezujejo na kraški svet in kraške pojave v občini.

Planinsko polje je eno tipičnih kraških polj, nastalih v Notranjskem podolju. Razteza se na okrog 11 km² površine. Njegovo dokaj ravno dno je izpostavljeno občasnim poplavam reke Unice, ki priteče na dan iz Planinske jame in se počasi vije do ponorov na drugi strani polja. Reka občasno prestopi bregove, poplavi travnike in njive, ob večjih poplavih pa tudi cesto, ki povezuje vasi na obeh straneh polja. Najbolj priljubljene oblike rekreacije so sprehodi, tek, kolesarjenje, jahanje in pozimi tudi drsanje.

Reka Unica je del porečja Ljubljane v katero se stekajo vode slovenskih znamenitosti, kot so na primer presihajoče Cerknjsko jezero, Rakov Škocjan, slavna Postojnska jama, številni izviri pri Vrhniki in seveda Planinsko polje. Na Planinskem polju se Ljubljana imenuje Unica. To je eno izmed sedmerih imen kraške ponikalnice. Njena voda izginja v številnih ponorih. Pri nizkem vodostaju ponikne pred vasjo Laze, pri višjem pa se razlije iz struge po meandrih proti severnemu robu polja, kjer so največji ponori Pod stenami.

Logaško jamo so odkrili leta 1962. Ima 30 m globoko vhodno brezno, pod katerim je skoraj vodoraven rov, ki si ga lahko obiskovalci ogledajo le v spremstvu jamarjev.

Skednena jama leži na severnem robu Planinskega polja, vzhodno od Lanskega vrha. Dolga je 209 m in globoka 30 m. Ima tri vhode, dva vodoravna v udornih vrtačah in brezno, ki se odpira v jamo blizu južnega vhoda. Jama poteka v smeri sever – jug in je tunelskega tipa. Zaradi vhodov v vrtačah in gozda nad jamo, ki zmanjšuje vetrovnost, se v jami pozimi zbira hladen zrak, ki povzroči, da v vsej jami nastajajo ledeni kapniki in strukturna tla.

Vranja jama. Tu je najprej udornica, ki je dolga 90 m in široka do 60 m. Dno udornice je nagnjeno proti jugu, kjer je pod slikovito steno ogromen vhod v 326 m dolgo in 90 m globoko

LOGATEC

The natural sights of Karst.

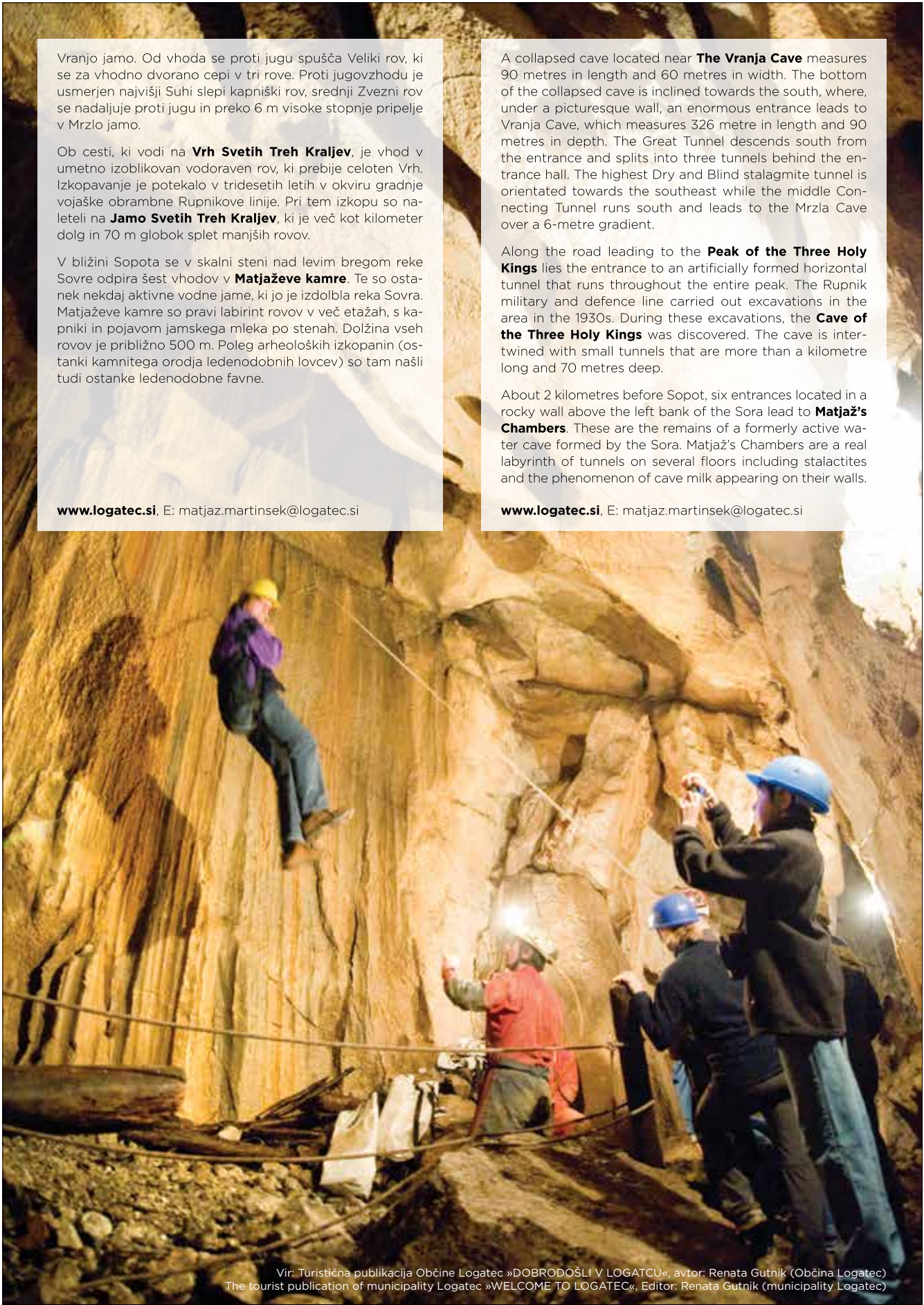
Almost half of the territory of the **municipality of Logatec** is protected by the regimes of nature protection, which generally overlap and are largely concentrated in the south of the municipality: from Planinsko Polje to Logatec, Kalce and Hotedršica. These areas include Natura 2000 sites, ecologically important sites and, in part, areas of outstanding natural beauty. In 12 general, they relate to the karst world and its phenomena in the municipality.

Planinsko Polje is a typical karst field formed in the Notranjska region. Its surface spreads across 11 km². The bottom is rather flat and exposed to periodical floods of the Unica, which flows from Planinska Cave and slowly meanders to the sinkholes on the other side of the field. The river occasionally overflows its banks flooding meadows and fields as well as the road connecting the villages on either side of the field during major floods. Today, roads and paths are elevated and can still be used in the case of minor flooding. The most popular forms of recreation are walking, running, cycling, riding, and skating in winter.

Unica River. The Ljubljana river basin is intertwined with the waters of Slovene natural sites, such as the intermittent Lake Cerknica, Rakov Škocjan, the famous Postojna Cave, numerous springs in Vrhnika, and of course, Planinsko Polje. On Planinsko Polje, the Ljubljana is called the Unica. This is one of seven names of the karst sinking stream, which before the ice age, flowed on the surface, after which it gradually cut its way into the limestone. The water disappears in numerous sinkholes.

The Logaška Cave was discovered in 1962. The eastern abyss is 30 metres deep with an almost completely horizontal tunnel underneath, which can be visited only in the company of speleologists.

The Skednena Cave lies at the northern edge of Planinsko Polje, east of Lanski Peak. It measures 209 metres and is 30 metres deep. It has three entrances: two vertical entrances through sinkholes and an abyss opening near the south entrance. The cave runs from north to south and is tunnel-like. Owing to its sinkhole entrances and the forest above, which reduces the force of the wind, cold air accumulates in the cave and causes the development of ice stalactites and structured floors throughout the cave.



Vranjo jamo. Od vhoda se proti jugu spušča Veliki rov, ki se za vhodno dvorano cepi v tri rove. Proti jugovzhodu je usmerjen najvišji Suhi slepi kapniški rov, srednji Zvezni rov se nadaljuje proti jugu in preko 6 m visoke stopnje pripelje v Mrzlo jamo.

Ob cesti, ki vodi na **Vrh Svetih Treh Kraljev**, je vhod v umetno izoblikovan vodoraven rov, ki prebije celoten Vrh. Izkopavanje je potekalo v tridesetih letih v okviru gradnje vojaške obrambne Rupnikove linije. Pri tem izkopu so naleteli na **Jamo Svetih Treh Kraljev**, ki je več kot kilometer dolg in 70 m globok splet manjših rogov.

V bližini Sopota se v skalni steni nad levim bregom reke Sovre odpira šest vhodov v **Matjaževe kamre**. Te so ostank nekdanj aktivne vodne jame, ki jo je izdolbla reka Sovra. Matjaževe kamre so pravi labirint rogov v več etažah, s kapniki in pojavom jamskega mleka po stenah. Dolžina vseh rogov je približno 500 m. Poleg arheoloških izkopanin (ostanki kamnitega orodja ledenodobnih lovcev) so tam našli tudi ostanke ledenodobne favne.

www.logatec.si, E: matjaz.martinsek@logatec.si

A collapsed cave located near **The Vranja Cave** measures 90 metres in length and 60 metres in width. The bottom of the collapsed cave is inclined towards the south, where, under a picturesque wall, an enormous entrance leads to Vranja Cave, which measures 326 metre in length and 90 metres in depth. The Great Tunnel descends south from the entrance and splits into three tunnels behind the entrance hall. The highest Dry and Blind stalagmite tunnel is orientated towards the southeast while the middle Connecting Tunnel runs south and leads to the Mrzla Cave over a 6-metre gradient.

Along the road leading to the **Peak of the Three Holy Kings** lies the entrance to an artificially formed horizontal tunnel that runs throughout the entire peak. The Rupnik military and defence line carried out excavations in the area in the 1930s. During these excavations, the **Cave of the Three Holy Kings** was discovered. The cave is intertwined with small tunnels that are more than a kilometre long and 70 metres deep.

About 2 kilometres before Sopot, six entrances located in a rocky wall above the left bank of the Sora lead to **Matjaž's Chambers**. These are the remains of a formerly active water cave formed by the Sora. Matjaž's Chambers are a real labyrinth of tunnels on several floors including stalactites and the phenomenon of cave milk appearing on their walls.

www.logatec.si, E: matjaz.martinsek@logatec.si



7.-9. JUNIJ 2019

FMF

MARATON FRANJA

— BTC CITY —
LJUBLJANA



INFORMACIJE ZA KOLESARJE

Da boste še pred izbrano kolesarsko preizkušnjo kar najboljše informirani o poteku maratona, smo za vas pripravili naslednje informacije, ki vam bodo olajšale priprave na kolesarski konec tedna in omogočila nemoten dostop do prizorišča prireditve. V nadaljevanju boste lahko našli vse informacije, tako o dogajanju nekaj dni pred začetkom 38. Maratona Franja, kot tudi po uspešno opravljeni preizkušnji.

Novinarsko središče

Lokacija: Kristalna palača, BTC City
Odprt: petek, 7. junij, od 11.00 do 16.00
sobota, 8. junij, od 9.00 do 19.00
nedelja, 9. junij, od 08.00 do 19.00
Storitve: internetni priključki
5 desk-top računalnikov
konferenčne mize
informacijska tabla
bar s prigrizki in napitki

Prijave

Lokacija: glavni prireditveni šotor, BTC City
Odprt: petek, 7. junij, od 11.00 do 18.00
sobota, 8. junij, od 11.00 do 18.00
nedelja, 9. junij, od 7.30 dalje

Kolesarski sejem

Lokacija: prireditveni prostor, BTC City
Odprt: petek, 7. junij, od 10.00 do 19.00
sobota, 8. junij, od 10.00 do 18.30
nedelja, 9. junij, od 07.00 do 18.00

Info točka

Lokacija: prireditveni prostor, BTC City
Odprt: petek, 7. junij, od 11.00 do 18.00
sobota, 8. junij, od 11.00 do 18.00
nedelja, 9. junij, od 07.30 do 18.00

Turistične informacije

Lokacija: prireditveni prostor, sejmski del, BTC City
Odprt: petek, 7. junij, od 10.00 do 16.00
sobota, 8. junij, od 10.00 do 18.30
nedelja, 9. junij, od 07.00 do 18.00

INFORMATION FOR CYCLISTS

In order for you to be the most informed on the course of the marathon even before the chosen cycling trial, the following information has been prepared to facilitate your preparations for the cycling weekend and provide you with undisturbed access to the scene of the event. Below you will find all the information, either on events a few days prior to the start of the 38th Franja Marathon or those following the successfully endured trial.

Press Center

Location: Kristalna palača, BTC City
Opening hours: Friday, 7 June, from 11.00 to 16.00
Saturday, 8 June, from 9.00 to 19.00
Sunday, 9 June, from 08.00 to 19.00
Services: internet connection
5 table-top computers
working spaces
info board
snacks and refreshments

Registrations

Location: main tent in the Start village, BTC City
Opening hours: Friday, 7 June, from 11.00 to 18.00
Saturday, 8 June, from 11.00 to 18.00
Sunday, 9 June, from 07.30

Cycling Expo

Location: Start village, BTC City
Opening hours: Friday, 7 June, from 10.00 to 19.00
Saturday, 8 June, from 10.00 to 18.30
Sunday, 9 June, from 07.00 to 18.00

Info Point

Location: Start village, BTC City
Opening hours: Friday, 7 June, from 11.00 to 18.00
Saturday, 8 June, from 11.00 to 18.00
Sunday, 9 June, from 07.30 to 18.00

Tourist Info Point

Location: Start village, BTC City
Opening hours: Friday, 7 June, from 10.00 to 16.00
Saturday, 8 June, from 10.00 to 18.30
Sunday, 9 June, from 07.00 to 18.00

PRIJAVNINE MARATONA FRANJA BTC CITY 2019

Prijavnina na Maraton Franja BTC City 2019 Prijavnino plačate na transakcijski račun
NLB, d. d.: SI56 0231 2025 4747 908
Prejemnik: KD Rog, Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana. Vse potrebne podatke vam pošljemo na vaš e-naslov, takoj ko pravilno izpolnite prijavnico.

VELIKI MARATON FRANJA BTC CITY (156 km)
IN MALI MARATON FRANJA BTC CITY (97 km)

SAMO VELIKA ALI MALA FRANJA

- 30€** plačilo do 1. 4. 2019
40€ plačilo do 15. 5. 2019
45€ plačilo do 8. 6. 2019
50€ plačilo na dan 9. 6. 2019

POPUSTI

- 4€** promo koda BTC CITY
4€ amaterskalicenca KZS
4€ član kluba VARUH ZDRAVJA
4€ član kluba AS
3€ skupine nad 10 prijavljenih
4€ popust za izpolnjen poslani formular za donacijo 0.5% dohodnine za KD ROG, ki ga je potrebno ob prijavi poslati na info@kdrog.si, naknadno vam pošljemo položnico s popustom.

Popusti se ne seštevajo. Razen s popustom na lastniški čip in popustom za donacijo 0,5 % dohodnine za KD ROG.

SKUPNA PRIJAVA 156 km/97 km + KRONO

- 40€** plačilo do 1. 4. 2019
60€ plačilo do 15. 5. 2019
70€ plačilo do 4. 6. 2019

KASNEJŠA SKUPNA PRIJAVA IN PLAČILO NISTA MOŽNA!!!

POPUSTI

- 4€** promo koda BTC CITY
4€ amaterskalicenca KZS
4€ član kluba VARUH ZDRAVJA
4€ član kluba AS
3€ skupine nad 10 prijavljenih
4€ popust za izpolnjen poslani formular za donacijo 0.5 % dohodnine za KD ROG, ki ga je potrebno ob prijavi poslati na info@kdrog.si, naknadno vam pošljemo položnico s popustom.

Popusti se ne seštevajo. Razen s popustom na lastniški čip in popustom za donacijo 0,5 % dohodnine za KD ROG.

KRONOMETER LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA (21,2 km)

- 20€** plačilo do 1. 4. 2019, če oseba vozi samo v Kronometru popustov ni, kolesarji/kolesarke s tekmovalno licenco ELITE, U23, U19, U17 gratis,
30€ plačilo do 15. 5. 2019
40€ plačilo do 4. 6. 2019

KASNEJŠA PRIJAVA IN PLAČILO NISTA MOŽNA!!!

POPUSTI

- 4€** popust za izpolnjen poslani formular za donacijo 0.5% dohodnine za KD ROG, ki ga je potrebno ob prijavi poslati na info@kdrog.si, naknadno vam pošljemo položnico s popustom.
4€ amaterska licenca KZS

Ostalih popustov ni!

POKAL ENEMON

- 70€** plačilo do 1. 4. 2019
80€ plačilo do 15. 5. 2019
90€ plačilo do 9. 6. 2019

Cena vključuje štartnino na: Maratonu Franja, Pokalu Alpe in na Jurišu na Vršič

POPUSTI

- 4 €** popust za izpolnjen poslani formular za donacijo 0,5% dohodnine za KD ROG , ki ga je potrebno ob prijavi poslati na info@kdrog.si, naknadno vam pošljemo položnico s popustom.

Ostalih popustov ni!

DRUŽINSKO ŠOLSKI MARATON (25 km)

Prijavnine ni!

VZAJEMNA PREIZKUŠNJA ZA NAJMLAJŠE (1 km)

Prijavnine ni!

BARJANKA ALI KOLESARSKO DOŽIVETJE NA LJUBLJANSKEM BARJU

- 15€** plačilo do 1. 4. 2019
20€ plačilo do 15. 5. 2019
30€ plačilo do 7. 6. 2019
40€ plačilo na dan 8. 6. 2019

REGISTRATION FEES OF MARATHON FRANJA BTC CITY 2019

Marathon Franja BTC City 2019 Registration Fee:
The registration fee is to be transferred onto the bank account:
SI56 0231 2025 4747 908 (bank name: NLB, d. d.)
Recipient: KD Rog, Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana. All the necessary information will be sent to your e-mail address after you have correctly completed the registration form.

BIG MARATHON FRANJA BTC CITY(156 km) & LITTLE MARATHON FRANJA BTC CITY (97 km)

ONLY BIG OR LITTLE MARATHON FRANJA

- 30€** payment before 1 April 2019
40€ payment before 15 May 2019
45€ payment before 8 June 2019
50€ payment on 9 June 2019

DISCOUNTS

- 4€** promo code BTC CITY
4€ amateurlicence KZS
4€ members of the club VARUH ZDRAVJA
4€ members of the club AS
3€ groups with 10 or more registered riders
4€ discount on the completed and submitted form for the donation of 0.5% on the tax form to KD ROG, which needs to be submitted upon registration to info@kdrog.si; afterwards, you will receive an invoice with the discount included.

Combinations of discounts are not possible. The only exception is the combination of the discount for the rider's own chip and the discount for the donation of 0.5% on the tax form to KD ROG.

JOINT REGISTRATION 156 KM / 97 KM + TIME TRIAL

- 40€** payment before 1 April 2019
60€ payment before 15 May 2019
70€ payment before 4 June 2019

JOINT LATER REGISTRATION AND PAYMENT ARE NOT POSSIBLE! ! !

DISCOUNTS

- 4€** promo code BTC CITY
4€ amateurlicence KZS
4€ members of the club VARUH ZDRAVJA
4€ members of the club AS
3€ groups with 10 or more registered riders
4€ discount on the completed and submitted form for the donation of 0.5% on the tax form to KD ROG, which needs to be submitted upon registration to info@kdrog.si; afterwards, you will receive an invoice with the discount included.

Combinations of discounts are not possible. The only exception is the combination of the discount for the rider's own chip and the discount for the donation of 0.5% on the tax form to KD ROG.

KRONOMETER LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA (21,2 km)

- 20€** payment before 15 April 2019; if a rider races only in the time trial – no discount; racers with cycling racing licences ELITE, U23, U19, U17 – no registration fee,
30€ payment before 25 May 2019
40€ payment before 5 June 2019

KASNEJŠA PRIJAVA IN PLAČILO NISTA MOŽNA!!!

DISCOUNTS

- 4€** discount on the completed and submitted form for the donation of 0.5% on the tax form to KD ROG, which needs to be submitted upon registration to info@kdrog.si; afterwards, you will receive an invoice with the discount included.
4€ amateurlicence KZS

No other discounts!

ENEMON CUP

- 70€** payment before 1 April 2019
80€ payment before 15 May 2019
90€ payment before 9 June 2019

The price covers the starting fee for Marathon Franja BTC City, the Alpe Adria Cup, and Assault Vršič

DISCOUNTS

- 4 €** discount on the completed and submitted form for the donation of 0.5% on the tax form to KD ROG, which needs to be submitted upon registration to info@kdrog.si; afterwards, you will receive an invoice with the discount included.

No other discounts!

FAMILY AND SCHOOL MARATHON (25 km)

There are no entry fees!

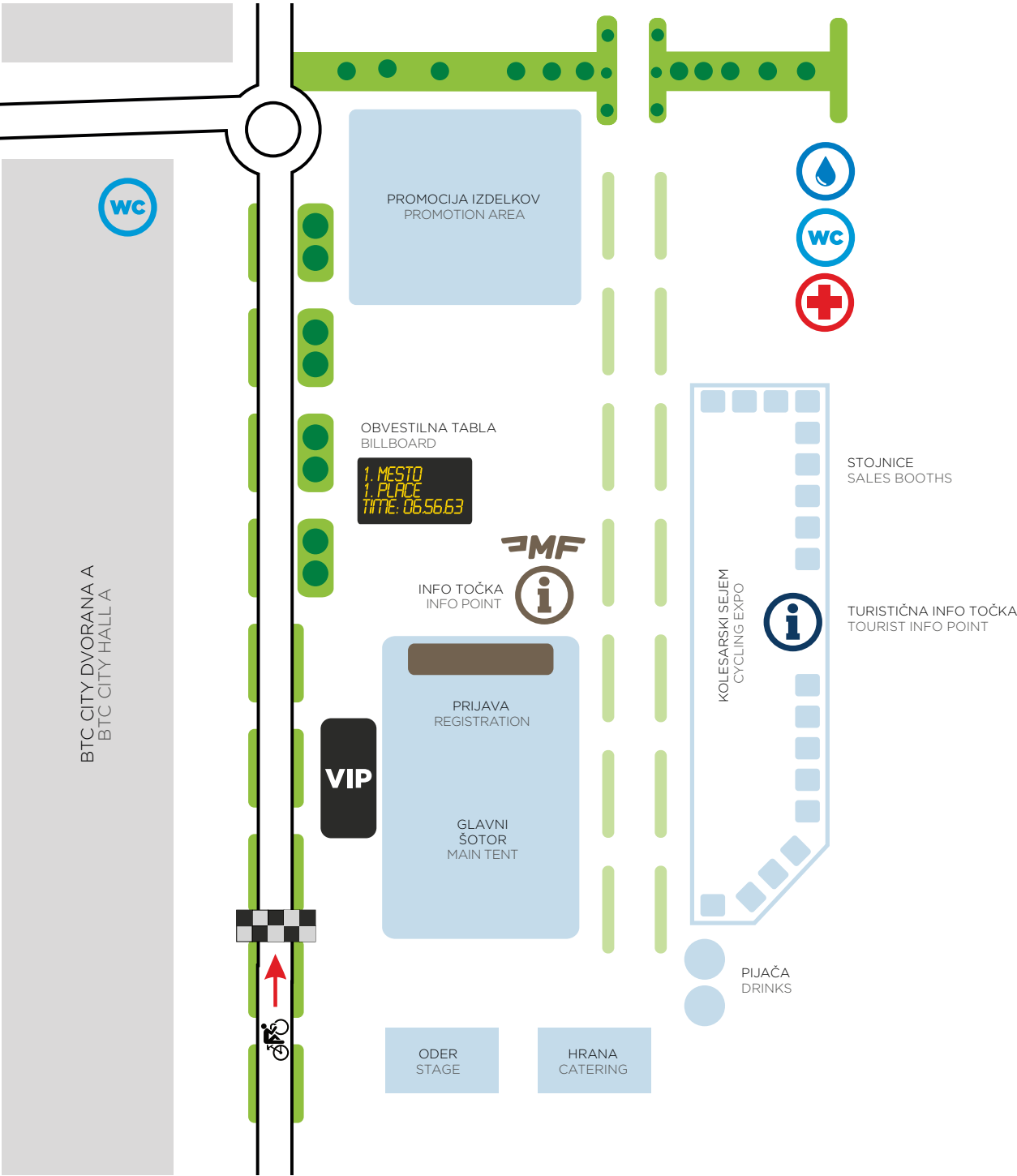
VZAJEMNA TRIAL FOR KIDS (1 km)

There are no entry fees!

CYCLING EXPERIENCE

- 15€** payment before 1 April 2019
20€ payment before 15 May 2019
30€ payment before 7 June 2019
40€ payment on 8 June 2019

NAČRT PRIREDITVENEGA PROSTORA
LAYOUT OF THE EVENT LOCATION



PRED ŠTARTOM

Pred štartom je potrebno prevzeti štartno številko. Organizator zagotavlja vsem pravočasno prijavljenim udeležencem na Maraton Franja in Mali Maraton Franja tudi začetni paket z darilom. Pravočasno prijavljen pomeni, da je prijava plačana najkasneje 5 dni pred maratonom! Če je število udeležencev večje od pričakovane in je v zadnjih petih dneh veliko število prijavljenih, imajo prednost pri začetnih paketih tisti, ki so se prijavili pravočasno. Prijavam na dan štarta ne zagotavljamo začetnih paketov.

PREVZEM ŠTARTNE ŠTEVILKE IN PAKETA

Prevzem štartnih števil za Maraton Franja BTC City (156 km), Triglav mali maraton Franja (97 km) in Kronometer (22 km, 44 km)

Ponedeljek 3. junij – četrtek 6. junij: AVTOTEHNA VIS – salon Peugeot, Celovška 228, Ljubljana, med 12.00 in 18.00 uro, petek 7. junij in sobota 8. junija med 12.00 in 19.00 uro ter v nedeljo 9. junija od 06.30 ure dalje na osrednjem prireditvenem prostoru v BTC Cityu. Priporočamo, da s seboj prinesete potrdilo o plačilu.

Prevzem štartnih števil za Družinsko - šolski maraton (25 km) In Vzajemna preizkušnja za najmlajše (1 km)

Štartne številke lahko prevzamete od 1. aprila dalje v poslovni Vzemne (BTC City hala A) vsak dan razen ob nedeljah med 09.00 in 19.00 uro ter v soboto 8. junija na osrednjem prireditvenem prostoru v BTC Cityu od 12.00 ure dalje.

Prevzem štartne številke na prireditvenem prostoru

Petek, 7. junija, 2019
11.00–14.00 Prijave, izdaja števil in čipov za vožnjo na čas
12.00–18.00 Prijave, izdaja števil in čipov za ostale preizkušnje

Sobota, 8. junij, 2019
12.00–18.00 Prijave, izdaja števil in čipov

Nedelja, 9. junij, 2019
07.30–08.00 Prijave, izdaja štartnih števil in čipov

BEFORE THE START

Before the start, every participant must collect their race number. A welcome package is guaranteed for all participants of the long and short course of the marathon Franja who registered in due time. Registration in due time means that the registration fee was paid no later than 5 days before the marathon. Should the number of participants exceed expectations and should there be a lot of registrations during the last 5 days, priority in terms of welcome packages will be given to participants who registered in due time. Welcome packages are not provided for participants registering on the day of the event.

WELCOME PACKAGES

Race number pick-up for Marathon Franja BTC City (156 km), Triglav Little Marathon Franja (97 km) and the Time trial (22 km, 44 km)

Monday, June 3 – Thursday, June 6: AVTOTEHNA VIS – salon Peugeot, Celovška 228, Ljubljana, from 12.00 to 19.00 Friday, June 8, and Saturday, 9 June, from 12.00 to 19.00 and on Sunday, 9 June, from 06.30 at the main event area in BTC City Ljubljana. You are advised to bring the receipt of payment with you.

Race number pick-up for the Family and School Marathon (25 km) and the Vzajemna trial for kids (1 km)

From 1 April onwards, you can pick up your starting bibs at Vzajemna office (BTC City Ljubljana, Hall A) each day (except for Sundays) from 09.00 to 19.00 or on Saturday, 8 June, at the main event area in BTC City Ljubljana from 12.00 onwards.

Friday, 7 June 2019
11.00–14.00 Registration, collection of race numbers and timekeeping chips for the individual time trial
12.00–18.00 Registration, collection of race numbers and timekeeping chips for all other courses

Saturday, 8 June 2019
12.00–18.00 Registration, collection of race numbers and timekeeping chips

Sunday, 9 June 2019
07.30–08.00 Registration, collection of race numbers and timekeeping chips

POSEBNA PONUDBA ZA KOLESARJE

Se želite prebuditi naspani le nekaj metrov od starta Maratona Franja? Radisson Blu Plaza Hotel Ljubljana in Ambient Hotel sta za vse kolesarje pripravila posebno ponudbo:

Radisson Blu Plaza Hotel Ljubljana

Radisson Blu Plaza Hotel je prvi hotel v poslovnem in trgovskem središču BTC City. Bivanje v Radisson Blu Plaza Hotelu Ljubljana nudi gostom edinstveno izkušnjo mirnega in udobnega počitka, produktivnega delovnega okolja ter premišljene in dovršene gostinske ponudbe.

Hotel kategorije štiri zvezdice s svojo moderno zasnovo, sodobnimi konferenčnimi dvoranami, osebnim pristopom ter odlično lokacijo, predstavlja gostom edinstveno izbiro za namestitvev in poslovna srečanja v Ljubljani.

Ambient Hotel

Ambient hotel se nahaja v mirnem zelenem okolju, na pragu Ljubljane. S svojo lego in dostopnostjo ostaja idealna lokacija za poslovne kot tudi individualne goste.

Hotelske kapacitete (70 sob, od tega 30 enoposteljnih in 40 dvoposteljnih sob) omogočajo namestitvev več turističnih skupin in individualnih gostov hkrati. Hotelska recepcija je odprta 24/7, hotelski bar ravno tako obratuje vse dni v tednu. Pred hotelom je gostom na voljo veliko brezplačno parkirišče.

PRIHOD V BTC CITY

Avtobusni prevozi

Do BTC Cityja vozijo tri številke avtobusov Ljubljanskega potniškega prometa. Avtobusa številka 2 in 7 vas bosta pripeljala po Šmartinski cesti do BTC Cityja, številka 27 pa pelje vse do Koloseja z vmesnimi postajami po BTC Cityju.

Parkiranje

V BTC Cityju je na voljo okoli 8.500 parkirnih prostorov. Na voljo sta dve parkirni hiši: Parkirna hiša Atlantis in parkirna hiša pri Cityparku.

Od vseh parkirišč na območju BTC City se lahko do prireditvenega prostora sprehodite.

SPECIAL OFFER FOR CYCLISTS

Do you wish to wake up rested only a few metres away from the starting line of the Franja Marathon? Radisson Blu Plaza Hotel Ljubljana and Ambient Hotel have prepared a special offer for all cyclists:

Radisson Blu Plaza Hotel Ljubljana

The Radisson Blu Plaza Hotel is the first hotel in the BTC City business and commercial centre. Stay at the Radisson Blu Plaza Hotel Ljubljana offers the guests a unique experience of a peaceful and comfortable rest, productive working environment, and thoughtful and perfected catering offer.

The four-star hotel with its modern design, contemporary conference halls, personal approach, and excellent location presents its guests with a unique choice for accommodation and business meetings in Ljubljana.

Ambient Hotel

Ambient hotel is located in a quiet green environment at the doorstep of Ljubljana. With its position and accessibility, it remains an ideal location for both business and individual guests.

Hotel capacities consist of 70 rooms (30 single and 40 double rooms), room structure is suitable for accommodating tourist groups and individual guests simultaneously.

A large parking lot in front of the hotel is available for our guests completely free of charge. The hotel reception is open 24/7, the hotel bar also operates every day of the week.

ARRIVAL TO BTC CITY

Bus transport

Three bus lines of the Ljubljana Public Transport are headed to BTC City. Buses number 2 and 7 will take you to BTC City on the Šmartinska cesta road, while number 27 drives all the way to the multiplex cinema Kolosej with intermediate stops across BTC City.

Parking

BTC City offers around 8,500 parking spaces. Two parking garages are available: Atlantis Parking Garage and the one next to Citypark.

You can walk to the event area from all the car parks within BTC City.

SHRANJEVANJE KOLES IN GARDEROBE

Med petkom, 7. junija in nedeljo, 9. junija je na prireditvenem prostoru organizirano shranjevanje koles. Shranjevanje koles je brezplačno in je na voljo do zapolnitve mest.

Merjenje časa

Vsi udeleženci morajo prevoziti časomerilno preprogo na štartu, da aktivirajo elektronsko merjenje časa.

Na progi so postavljene kontrolne postaje. Prehod preko kontrolnih postaj (preprog) je obvezen, sicer se vam rezultat ne bo priznal.

Kako do štarta?

Štart vseh preizkušenj bo potekal na Ameriški cesti pri Kristalni palači v BTC Cityju.

Do štarta se odpravite po označeni poti. Pri tem pazite, da ne prevozite časomerilne preproge na štartu, da se vam ne bi čip za merjenje časa aktiviral prezgodaj.

V CILJU

PRISPELI SMO NA CILJ.

Na prireditvenem prostoru bo organizirana prehrana in pijača za vse udeležence. Ob prevzemu stratne številke prejmete bone, ki jih morate predložiti za brezplačno prehrano in pijačo.

REZULTATI

Objava in morebitne pritožbe

Neuradni rezultati bodo znani pol ure po prvem tekmovalcu na cilju in se bodo sproti dodajali novi rezultati. Neuradni rezultati bodo objavljeni na prireditvenem prostoru. Pritožbe so mogoče do 13.30 pri vozilu Timing Ljubljana.

Ob 15.30 bo sledila podelitvena slovesnost najboljšim kolesarjem.

Uradni rezultati bodo objavljeni na spletnih straneh **www.franja.org** in **www.timingljubljana.si**

PODELITVE

Petek, 7. junija 2019: 21.00, Prireditveni prostor
Sobota, 8. junija 2019: 18.30, Prireditveni prostor
Nedelja, 9. junija 2019: 15.30, Prireditveni prostor

MOŽNOST TUŠIRANJA

Udeleženci boste imeli možnost tuširanja v Vodnem mestu Atlantis.

STORAGE OF BICYCLES AND WARDROBE

Between Friday, 7 June and Sunday, 9 June the event area will have organised bicycle storage. Bicycle storage is free and available until all places are filled.

Time measurement

All participants must ride across a time-measuring carpet at the starting line to activate the electronic time measurement.

Control stations are set up on the track. Passage through the control stations (carpets) is obligatory or your result will not be acknowledged.

How to get to the Start?

The start of all the trials will take place on Ameriška cesta [American Avenue] next to the Crystal Palace in BTC City.

Follow the marked path to the starting line. In doing so, make sure not to run across the time-measuring carpet at the starting line, so that your time-measuring chip does not activate prematurely.

AT THE FINISH

WE HAVE ARRIVED AT THE FINISH.

There will be organised food and beverages for all participants at the event area. When picking up your starting number you will receive vouchers, which you must submit for free food and beverage.

RESULTS

Announcement and potential complaints

Unofficial results will be known half an hour after the first competitor reaches the finish; new results will be added as they become known. The unofficial results will be declared at the event area. Complaints are possible from 13.30 onwards at the Timing Ljubljana vehicle.

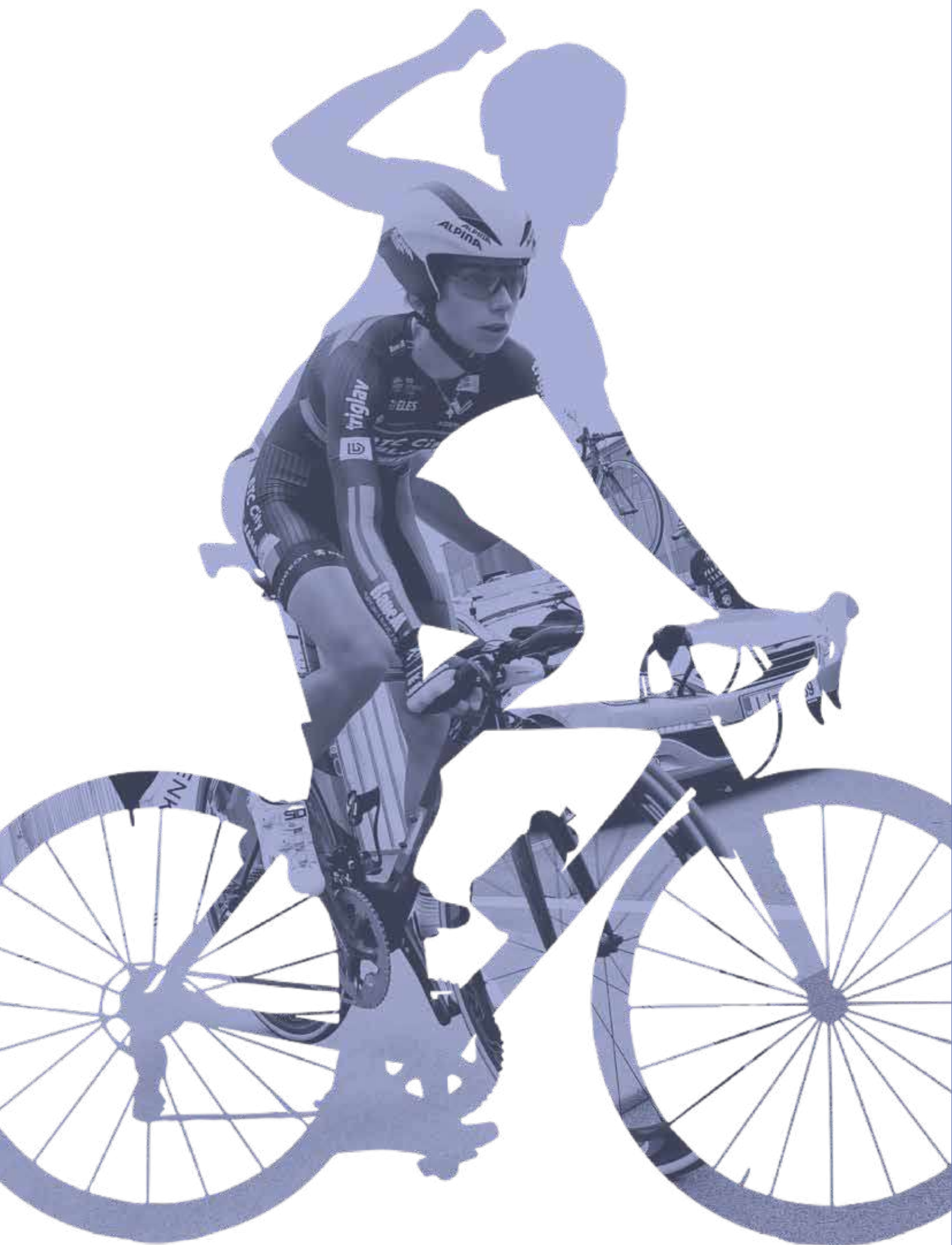
This will be followed by an award ceremony for the best cyclists at 15.30. Official results will be published on the websites **www.franja.org** and **www.timingljubljana.si**

CEREMONIES

Friday, 7 June 2019: 21.00, Event area
Saturday, 8 June 2019: 18.30, Event area
Sunday, 9 June 2019: 15.30, Event area

OPTION OF SHOWERING

After the event participants will be able to take shower at Atlantis Water Park.



KRONOMETER

LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA,
WE UCI CAT 1.2

TIME TRIAL

LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA,
WE UCI CAT 1.2

21.2 KM



PROGRAM

Kolesarsko društvo Rog organizira v BTC City 07. junija 2019 vožnjo na čas za kategorijo Ženske elite z imenom LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA TT, ki je v UCI koledarju.

Četrtek 06. junij 2019

16.00-18.00 Pregled licenc in razdelitev startnih števil
21.00 Sestanek športnih direktorjev ekip

Petek 07. junij 2019

14.00 -14.30 Otvoritev in predstavitev ekip
16.00 Start Vožnje na čas
17.30 Uradna razglasitev

PISARNA DIRKE

Četrtek 06. junij 2019

16.00-21.00 Radissonm Blu PLAZA HOTEL
Bratislavská cesta 8, 1000 Ljubljana

Petek 07. junij 2019

12.00-21.00 Startno ciljni prostor, Ameriška avenija

Direktor dirke:

GORAZD PENKO
tel. + 386 51 666 705, e-mail: gpenko@kdrog.si

Predsednik sodniškega zbora, UCI International::
DAVÍDKOVÁ Simona

SCHEDULE

On June, 07th 2019, Kolesarsko društvo Rog organizes in BTC City competition in individual time trial reserved to category Women elite - denominated LJUBLJANA-DOMŽALE- LJUBLJANA entered on UCI calendar.

Thursday, 06th June 2019

4.00 p.m.-6.00 pm Team license check and distribution of bib numbers
9.00 p.m. Team Managers Meeting

Friday, 07th June, 2019

2.00 p.m.-2.30 p.m. Opening Ceremony
4.00 p.m. Start of time trial, first rider (individual time trial)
5.30 p.m. End of competition, award ceremony

RACE HEADQUARTERS

Thursday, 06th June, 2019

4.00 p.m.-9.00 p.m. Radisson Blu PLAZA HOTEL
Bratislavská cesta 8, 1000 Ljubljana

Friday, 07th June 2019

4.00p.m.-9.00p.m. Start/finish area, in front of the building at Ameriška avenija 8

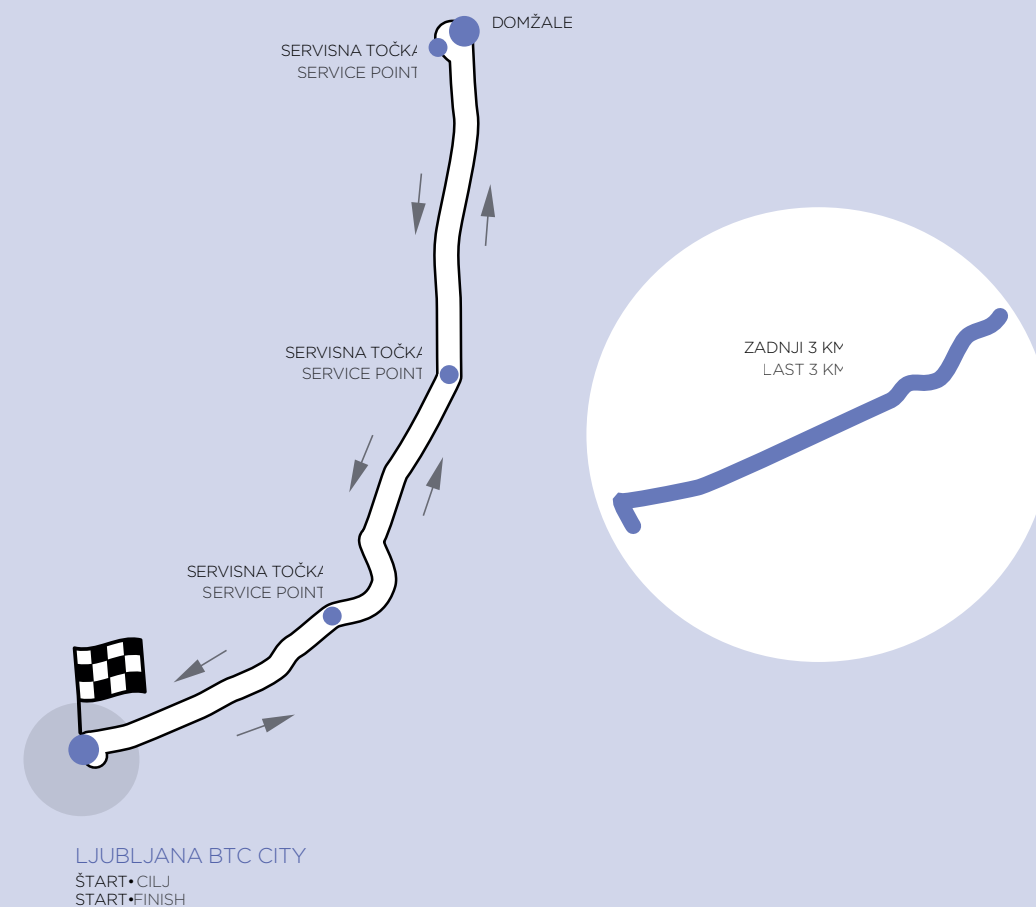
Race Director:

GORAZD PENKO
tel. + 386 51 666 705, e-mail: gpenko@kdrog.si

President of the commissaires panel, UCI international:
DAVÍDKOVÁ Simona

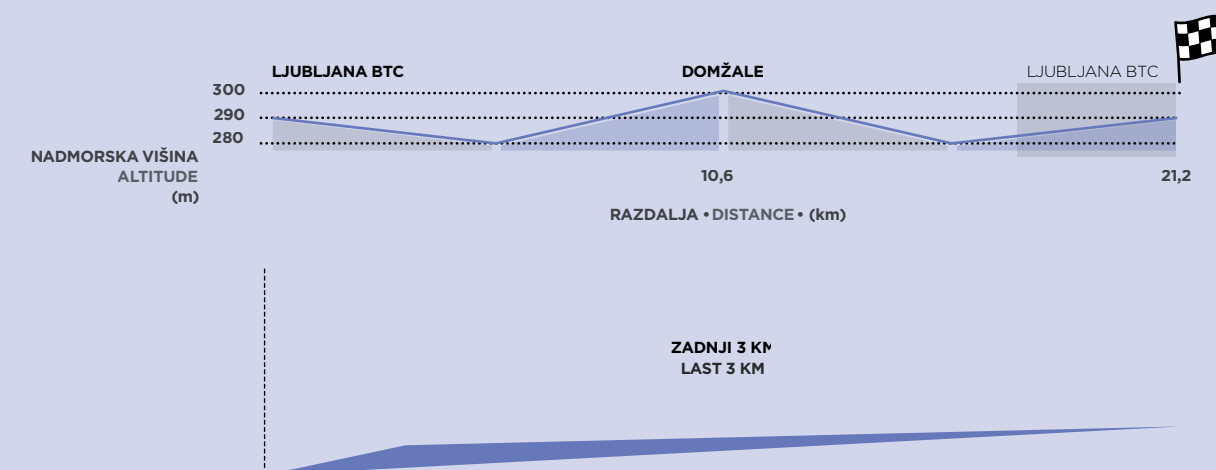
SHEMA TRASE • KRONOMETER LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA 2019

ROUTE • TIME TRIAL LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA 2019

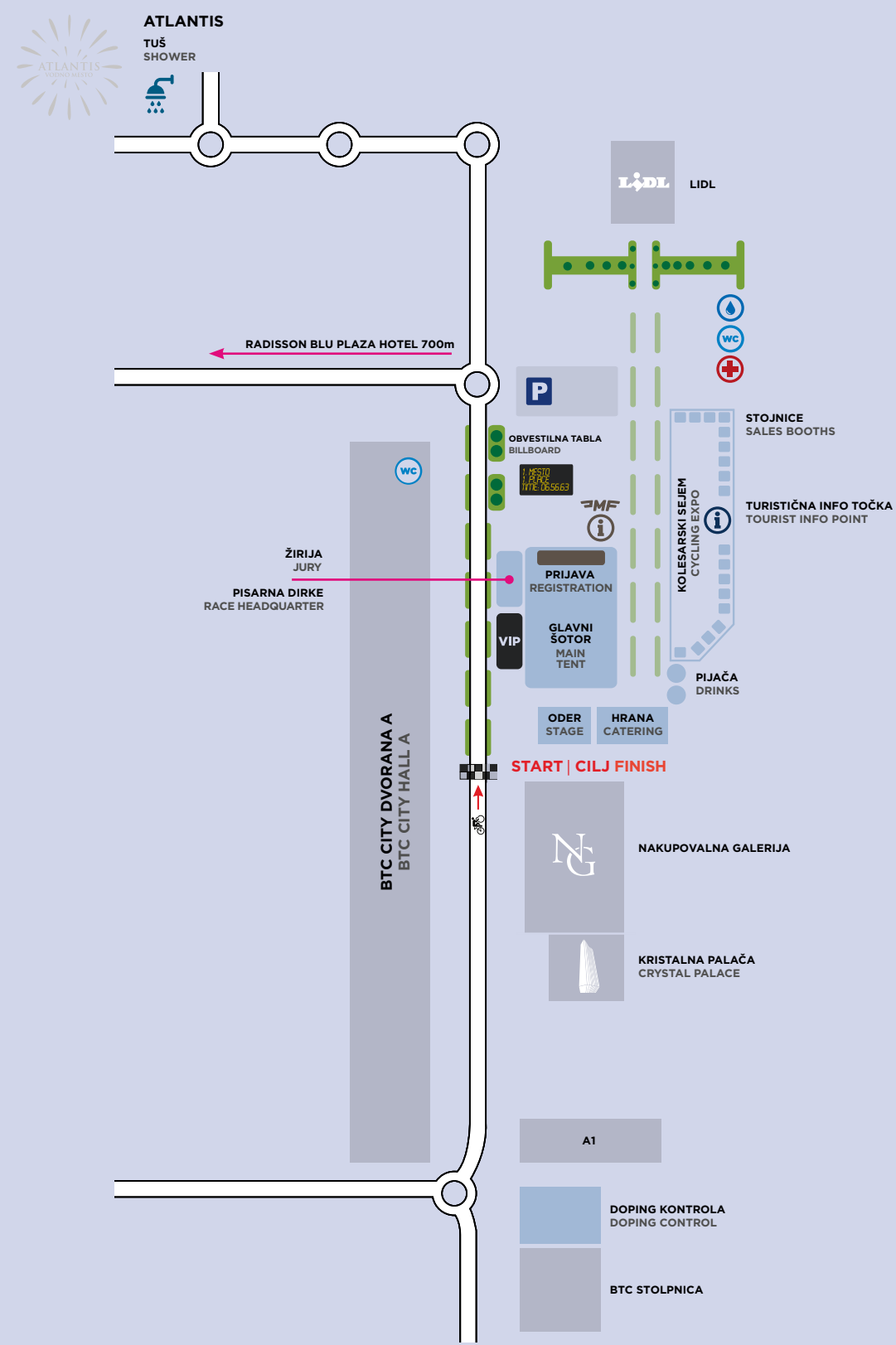


PROFIL TRASE • KRONOMETER LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA 2018

ROUTE PROFILE • TIME TRIAL LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA 2018



NAČRT PRIREDITVENEGA PROSTORA
LAYOUT OF THE EVENT LOCATION



PRAVILA DIRKE

Delegiranje za dirko Ljubljana–Domžale–Ljubljana TT
UCI, 1.2, Vožnja na čas WE

Predsednik sodniškega zbora:
Predsednik sodniškega zbora: DAVÍDKOVÁ Simona,
simona.davidkova@email.cz

Sodniški zbor:	Sodniki na motorju:
Peter Judež	MK1: Egon Bajc
Mira Gašparič Petrovič	MK2: Franc Gabrovšek
Irma Baloh	MK3: Aleš Galof
Andrej Fidešek	
Peter Kramberger	
Matjaž Jelovčan	

ČLEN 1.ORGANIZACIJA

LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA TT organizira Kolesarsko društvo ROG, Šmartinska 152, 1000 Ljubljana, tel. +386 51 666 705, info@kdrog.si, po pravilih Mednarodne Kolesarske Zveze (UCI) dne 07. 06. 2019.

ČLEN 2.VRSTA DIRKE

Posamična vožnja na čas, rezervirana za kategorijo ženske elite. Dirka je registrirana kot kategorija 1.2.

Dirka je točkovana po UCI pravilniku (Art 2.12.009) desetim najboljšim tekmovalkam kot sledi: 40 – 30 – 16 – 12 – 10 – 8 – 6 – 3 – 2 – 1 in štejejo za UCI Žensko elite razvrstitev.

ČLEN 3.UDELEŽBA

Dirka je odprta za kolesarke, ki pripadajo Kolesarski zvezi članici Mednarodne Kolesarske Zveze, posebej kolesarkam ki pripadajo: UCI ženskimi ekipam, nacionalnim ekipam, regionalnim ekipam, klubom in mešanim ekipam. Pravico do nastopa na dirki imajo največ tri tekmovalke iz iste ekipe.

ČLEN 4.PISARNA DIRKE

Pisarna dirke bo 06.06.2019 odprta od 16.00 – 21.00 v prostorih Radisson Blu PLAZA hotela, Bratislavská 8, Ljubljana. Pregled licenc in prevzem startnih številok bo v pisarni dirke 06.06.2019 od 16.00-18.00 Sestanek športnih direktorjev bo v skladu z UCI pravili ob prisotnosti sodnikov 06.06.2019 ob 21.00 v Radisson Blu PLAZA Hotelu.

Pisarna dirke bo 07.06.2019 v startno ciljnim prostoru na Ameriški avenijski od 14.00 naprej.

ČLEN 5.VRSTNI RED STARTOV

Vrstni red startov bo na tehničnem sestanku določil komisar dirke v soglasju z direktorjem dirke, vsaka ekipa lahko določi vrstni red startov znotraj ekipe.

ČLEN 6.TEHNIČNA ASISTENCA

Tehnično asistenco opravljajo spremljajoča vozila ekip in tri stacionarne servisne ekipe na trasi zagotovljene s strani organizatorja.

ČLEN 7.OKREPČEVALNICE

Med dirko ni dovoljeno podajanje pijače in hrane.

ČLEN 8.MAKSIMALNI ČAS

Kolesarke, ki bodo zaostale več kot 30 % za časom zmagovalke, ne bodo uvrščene. Maksimalni čas se lahko poveča v posebnih primerih ob dogovoru med sodniki in organizatorjem.

ČLEN 9.NAGRADE

Nagrade bodo podeljene po zaključku dirke v skladu z UCI pravilnikom v pisarni dirke.

MESTO	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
€	326	217	164	136	109	97	87	76	65	53
MESTO	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
€	43	43	43	43	33	22	22	22	22	22

ČLEN 10.DOPING KONTROLA

Doping kontrola se bo opravljala v 13. nadstropju BTC Piramide, Šmartinska c. 140.

ČLEN 11.PODELITEV

Prve tri uvrščene tekmovalke se morajo zglasiti na podelitev 15 minut po prihodu zadnje tekmovalke v cilj.

ČLEN 12.KAZEN

Uporabljale se bodo samo kazni, ki jih predvideva UCI.

ČLEN 13.ZDRAVNIŠKA POMOČ

Za zdravniško pomoč bo zadolžen en zdravnik in eno reše valno vozilo. Bolnišnica v bližini je: UNIVERZITETNI KLINIČNI CENTER LJUBLJANA, Bohoričeva 24, Ljubljana. Zdravnik dirke: dr. Robert Hajdinjak, tel: +386 31 321299.

ČLEN 14.ODGOVORNOST

Organizator in njegovi sodelavci ne prevzemajo nobene odgovornosti za povzročeno škodo s strani udeležencev prireditve, ne glede na vrsto poškodbe ljudi in stvari zaradi nesreč avto - mobilov, motornih koles in koles, ki ne pripadajo Kolesarskemu društvu Rog in njegovim sodelavcem. Upoštevajo se samo predpisi UCI-ja in Kolesarske Zveze Slovenije ter zakoni države Slovenije, ki ji organizator prireditve pripada.

KONTAKTI

Nastanitev za ekipe in pisarna dirke v četrtek, 7. junija:
Radisson BluPLAZA HOTEL: +386 1 243 0000,
info@plazahotel.si, www.plazahotel.si
Prijava: Gorazd Penko
+ 386 51 666705, e-mail: btccityljubljana@kdrog.si
Direktor dirke: Gorazd Penko
+ 386 51 666 705, e-mail: gpenko@kdrog.si
UKC: +386 1 522 52 76

SPECIFIC REGULATIONS

Jury's panel Ljubljana - Domžale - Ljubljana,
TT UCI 1.2, Time Trial WE

President of the Commissaires Panel:
DAVÍDKOVÁ Simona
simona.davidkova@email.cz

Commissaires Panel:	Commissaires Motor:
Peter Judež	MK1: Egon Bajc
Mira Gašparič Petrovič	MK2: Franc Gabrovšek
Irma Baloh	MK3: Aleš Galof
Andrej Fidešek	
Peter Kramberger	
Matjaž Jelovčan	

ARTICLE 1. ORGANISATION

LJUBLJANA- DOMŽALE-LJUBLJANA TT is organized by Kolesarsko društvo ROG, Šmartinska 152, Ljubljana, tel. +386 51 666 705, info@kdrog.si, under the regulations of the International Cycling Union. It is to be held on the 07 June 2019.

ARTICLE 2. TYPE OF EVENT

Individual time trial is reserved for Women elite category. The event is registered as a class 1.2. Points are awarded according to the UCI rules (Art. 2.12.009) to 10 best riders, as follows: 40 – 30 – 16 – 12 – 10 – 8 – 6 – 3 – 2 – 1. They count toward Elite Women's Classification of the UCI.

ARTICLE 3. PARTICIPATION

The event is open to riders belonging to federations affiliated to International Cycling Union, in particular to the riders belonging to: UCI women's teams, national teams, regional teams, clubs and mixed teams.The right to participate in the race will have maximum three riders of the same team.

ARTICLE 4. RACE HEADQUARTERS

Race headquarters will be open on Thursday, 6th June 2019, from 4:00 p.m. to 9:00 p.m. at the following address: Radisson Blu Plaza Hotel, Bratislavská ulica 8, Ljubljana. Team representatives are requested to confirm their starters and collect their race numbers at the race headquarters from 4:00 p.m. to 6:00 p.m. on Thursday, 6th June 2019. The team managers meeting organised in accordance with Art. 1.2.087 of the UCI regulations in the presence of the Members of the Commissaires' Panel is scheduled for 6th June 2019 at 9:00 p.m. at Radisson Blu Plaza Hotel. On Friday, 7th June 2019, the race headquarters will be open from 2:00 p.m. and located in the start/finish area in front of the building at Ameriška avenija 8.

ARTICLE 5. STARTING ORDER

Starting order will be determined during the technical meeting by Commissaires in accordance with the Race Director, each team shall determine the order in which its riders shall start.

ARTICLE 6. TECHNICAL SUPORT

Technical support is provided by the team's vehicle that

follows the rider and three stationary technical zones provided by the organiser.follows the rider and three stationary technical zones provided by the organizer.

ARTICLE 7.FEEDING

The handing of food is not allowed.

ARTICLE 8. FINISHING TIME LIMIT

Any rider finishing in a time exceeding that of the winner by more than 30% will not be placed. The time limit may in exceptional circumstances be increased by the Commissaires' Panel in agreement with the organiser.

ARTICLE 9. PRIZES

The prizes set by international rules, will be paid out at the end of the race in race headquarters.

PLACE	1 st	2 nd	3 rd	4 th	5 th	6 th	7 th	8 th	9 th	10 th
€	326	217	164	136	109	97	87	76	65	53
PLACE	11 th	12 th	13 th	14 th	15 th	16 th	17 th	18 th	19 th	20 th
€	43	43	43	43	33	22	22	22	22	22

ARTICLE 10. ANTIDOPING

The anti-doping testing will take place in the Crystal Palace at the following address: BTC Piramida, Šmartinska cesta 140.

ARTICLE 11. AWARDS CEREMONY

The first three riders must attend the official awards ceremony 15 minutes after the last rider crossing the finish line.

ARTICLE 12. PENALTIES

The UCI penalty scale is the only one applicable.

ARTICLE 13. MEDICAL SERVICE

The medical service is managed by one doctor and one ambulance. The hospital related to the competition: UNIVERZITETNI KLINIČNI CENTER LJUBLJANA, Bohoričeva 24, Ljubljana.Race doctor: dr. Robert Hajdinjak, tel. +386 31 321299

ARTICLE 14. LIABILITY

The organiser and relating collaborators do not assume any liability of whatever nature of damages to people and things due to accidents of cars, motorcycles and bicycles not belonging to KD Rog or relating collaborators, caused by the participants of the event. For what is not covered by these regulations, only UCI and Slovenian Cycling Federation regulations and the laws of the country of Slovenia, to which the organising association belongs, will apply.

CONTACTS

Accommodation for teams and race headquarters on Thursday, 7th June 2018:
Radisson Blu PLAZA HOTEL: +386 1 243 0000,
info@plazahotel.si, www.plazahotel.si
Applications: Gorazd Penko
+386 51 666705, e-mail: btccityljubljana@kdrog.si
Race director: Gorazd Penko
+ 386 51 666 705, e-mail: gpenko@kdrog.si
Hospital: +386 1 522 52 76



KRONOMETER

LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA

TIME TRIAL

LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA

22/44 KM

IME DIRKE:	KRONOMETER LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA 2019
DATUM:	PETEK, 7. 6. 2019
ŠTART:	16.00
ŠTARTNO MESTO:	LJUBLJANA BTC CITY
CILJ:	LJUBLJANA BTC CITY
DOLŽINA:	22 km (Ž) / 44 km (M)

DIRKA ŠTEJE ZA

- državno prvenstvo v posamični vožnji na čas v kategorijah mlajši mladinci, mladinci/ke, Pod 23 (samo moški), Elite (moški in ženske),
- državno prvenstvo za amaterje/masterje v naslednjih kategorijah: ženske A, B, C; amater; master A, B, C, D, E, F, G, H, I,
- kvalifikacijo za uvrstitev na finalno dirko svetovnega prvenstva v kronometru za rekreativne kolesarje UWCT.

PRAVICA NASTOPA

- izključno tekmovalci, ki so državljani R. Slovenije, ki imajo veljavno tekmovalno licenco za 2019 za ustrezno kategorijo
- izključno tekmovalci, ki so državljani R. Slovenije, ki imajo veljavno rekreativno tekmovalno licenco za 2019 za ustrezno kategorijo in ki plačajo startnino
- vsi ki plačajo startnino in imajo ustrezno rekreativno licenco

PROGA

Štart kronometra je na Ameriški aveniji pred Kristalno palačo v BTC City-u. Trasa poteka po Ameriški aveniji do Šmartinske ceste, kjer se zavije desno na Šmartinsko cesto. Po Šmartinski cesti se nadaljuje v dolžini dobrih 4 km naravnost do križišča s Snebersko/Zadobrovsko cesto. Na semaforju v Šentjakobu naravnost skozi Podgorico, Dragomelj, do Domžal, kjer je obrat na Ljubljanski cesti in po isti trasi nazaj v BTC City. Na Šmartinski cesti se preide na nasprotni pas dvopasovnice, ki bo razmejena s stožci. V cilj se prihaja po nasprotnem voznem pasu.

Udeleženci kronometra morajo uporabiti svoj pravilni prometni pas in ne smejo priti na nasprotni pas in tako sekati zavojev. Vsi pomembni zavoji bodo razmejeni s stožci. Na nasproten prometnem pasu je dovoljena samo vožnja po Šmartinski cesti, kjer bodo stožci ločili oba prometna pasova.

- Za kategorijo Mlajše mladinke je dolžina proge 11 km.
- Za kategorije Mlajši mladinci, Mladinci, Mladinke, Ženske ELITE in vse rekreativne kategorije moški/ženske je dolžina proge 22 km.
- Moški Pod 23 in Elite 44 km (obrat 2× Domžale in 1× krož - išče v BTC-u (prvo po prehodu skozi cilj))

ŠTART - CILJ

Štart prvega tekmovalca bo ob 16.00 uri. na Ameriški cesti BTC City.

NAME OF THE RACE:	TIME TRIAL LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA 2019
DATE:	FRIDAY, 7. 6. 2019
START:	16.00
STARTING PLACE:	LJUBLJANA BTC CITY
FINISH:	LJUBLJANA BTC CITY
LENGTH:	22 km (F) / 44 km (M)

THIS EVENT SHALL BE DEEMED AS

- the Slovenian national individual time trial championship for the categories Under 17, Juniors (men and women), Under 23 (men only) and Elite (men and women),
- an event of the Slovenian Cup for Amateurs/Masters for the following categories: Women A, B, C; Amateur; Masters A, B, C, D, E, F, G, H, I
- a qualifying event for the participation in the UWCT Final the world time trial championship for amateur cyclists.

RIGHT TO PARTICIPATION

In the categories where this event is deemed as the Slovenian national championship, only riders who hold both the nationality of the Republic of Slovenia and a valid race licence for 2019 are allowed to participate.

COURSE

Time trial starts at the American Avenue in front of the Crystal Palace in BTC City. The route runs along American Avenue to Hertford Road, where we turn right on Šmartinsko road. On Šmartinska route continues in length over 4km straight to the junction with snebersko / zadobrovsko road where the traffic lights turn left towards Šentjakob. At the traffic lights in Šentjakob- straight through Podgorica, Dragomelj, Studo to Domžale, where the establishment is located around the railway station and along the same route back to the BTC City. On Šmartinska switch to the opposite lane road on which will be demarcated by cones. The objective is coming to the opposite lane.

Riders must use the appropriate lane and may not ride on the opposite lane when cutting corners. All corners will be divided into two lanes using cones. Riders are only allowed to ride on the opposite carriageway along Šmartinska cesta which will be divided into two lanes using cones.

- For category younger women – 11 km.
- For category younger and older juniors, women's elite Women A , B, Masters – 22 km.
- For category male to 23 years / elite – 44 km

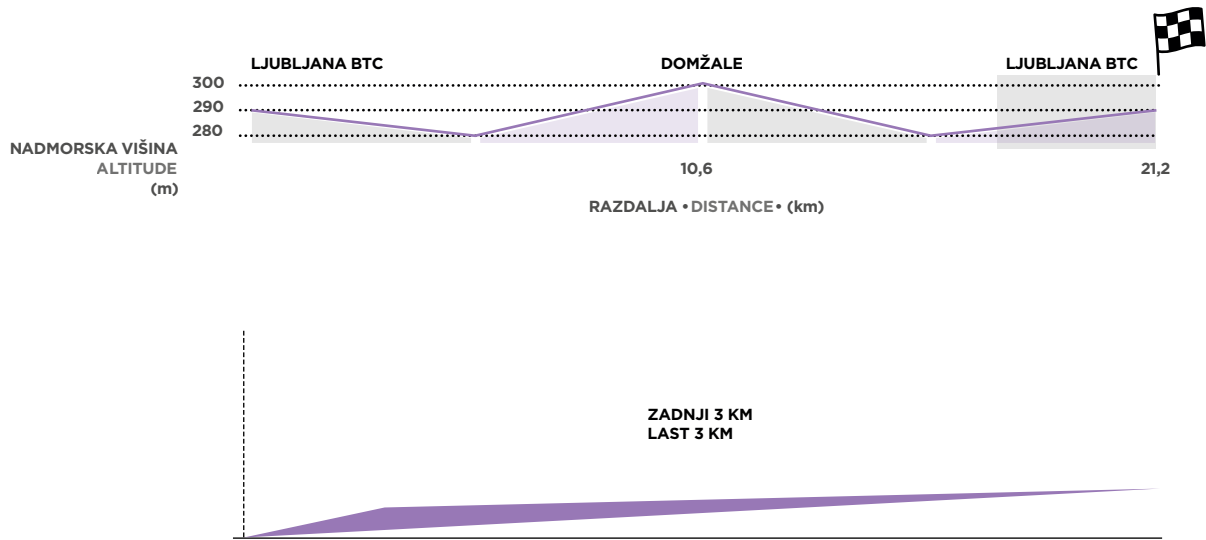
START - FINISH

The first rider will start at 16.00 on Ameriška cesta in BTC City.

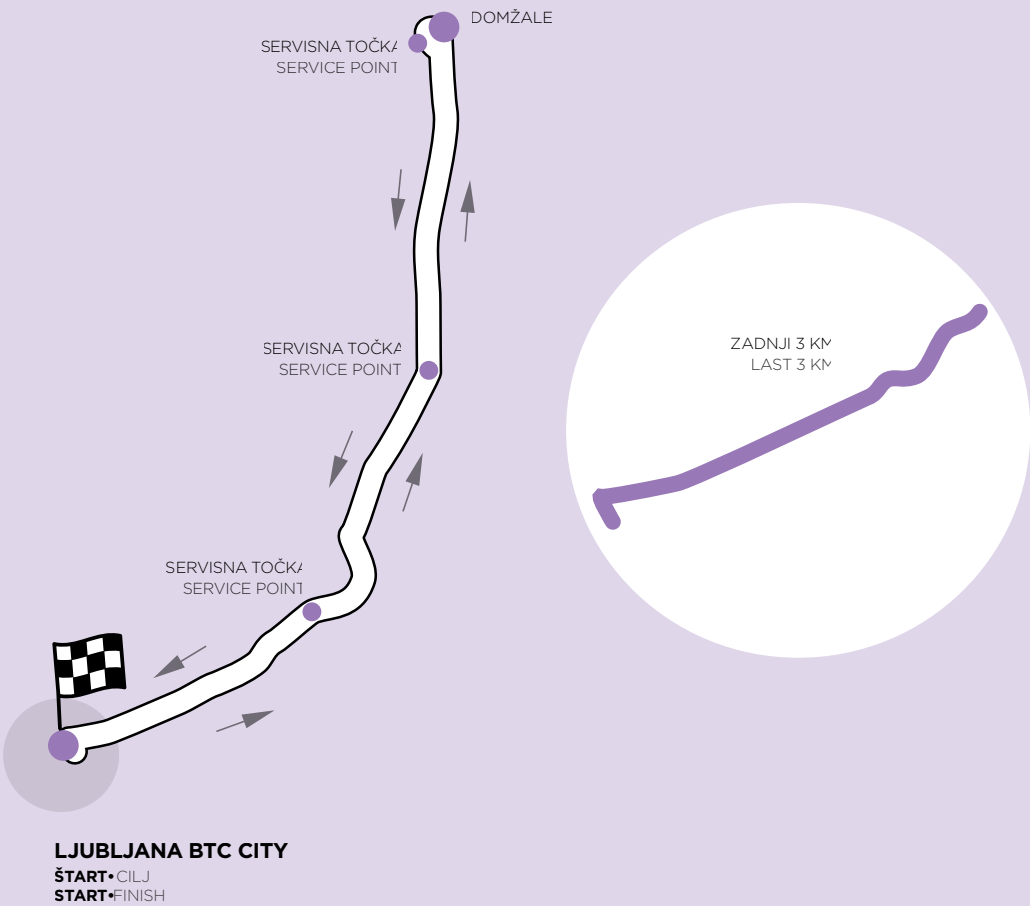
ČASOVNICA
TIMEFRAME

					POVPREČNA HITROST km/h AVERAGE SPEED km/h			
					RAZDALJA DISTANCE	38	45	50
N.V. ALT.	OBMOČJE AREA	GLAVNE ULICE IN KRAJI NA TRASI MAIN STREETS AND TOWNS ALONG THE ROUTE	PREVOŽENIH COVERED	DO CILJA TO THE FINISH LINE	ČASOVNICA TIMEFRAME			
					16.00	16.00	16.00	
290	Ljubljana	BTC City- Ameriška ulica	0,000	21,200	16.00	16.00	16.00	
281	Šmartno	Šmartno - Šmartinska cesta	1,980	19,220	16.03	16.02	16.02	
277		Avtocesta - Levo proti Šentjakobu	3,800	17,400	16.06	16.05	16.04	
282	Podgorica	Podgorica	5,300	15,900	16.08	16.07	16.06	
287	Dragomelj	Dragomelj	6,600	14,600	16.10	16.08	16.07	
290	Študa	Študa - Savska cesta	8,800	12,400	16.13	16.11	16.10	
300	Domžale	Ljubljanska cesta	10,500	10,700	16.16	16.14	16.12	
290	Študa	Študa - Savska cesta	12,200	9,000	16.19	16.16	16.14	
287	Dragomelj	Dragomelj	14,400	6,800	16.22	16.19	16.17	
282	Podgorica	Podgorica	15,700	5,500	16.24	16.20	16.18	
277		Avtocesta - Desno proti Šmartnem	17,300	3,900	16.27	16.23	16.20	
281	Šmartno	Šmartno - Šmartinska cesta	19,100	2,100	16.30	16.25	16.22	
290	Ljubljana	BTC City- Ameriška ulica	21,200	0,000	16.33	16.28	16.25	

PROFIL TRASE • KRONOMETER LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA 2019
ROUTE PROFILE • TIME TRIAL LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA 2019



HEMA TRASE • KRONOMETER LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA 2019
ROUTE • TIME TRIAL LJUBLJANA-DOMŽALE-LJUBLJANA 2019



NAGRADE

- za Mlajše mladince,
- Mladince/ke,
- Pod 23,
- Elite in Elite ženske (po pravilniku KZS za Državno prvenstvo),
- za ostale kategorije za prve tri uvrščene v posamezni kategoriji.

Nagrajevanje bo za vse kategorije po koncu tekmovanjcca. 30 min po prejetju uradnih rezultatov.

TEKMOVALNI PREDPISI

Tekmuje se po predpisih UCI in KZS ter po določilih tega razpisa. Organizator si pridržuje pravico spremembe tega razpisa v soglasju s sodniškim zborom. Vožnja v zavetrju je prepovedana. Štartni intervali so v razmaku 30 sekund za kategorije Amater A, B, C, Master A, B, C, D, E, F, G, H, I ter Ženske A in B. V razmaku 1 minute za kategorije Mlajši mladinci, Mladinci, Pod 23, Elite in Elite ženske. Spremstvo tekmovalcev na progi je dovoljeno izključno z osebnim avtomobilom in izključno za kategorije Mlajši mladinci, mladinci/ke, Pod 23 in Elite ter Elite ženske.

Tehnični sestanek vodij ekip bo 07.06.2019 ob 14.30 uri v pisarni dirke (avla Kristalne palače).

OPREMA(cestno kolo, kolesa-obročniki, prenosil, dresi, čelade) mora biti v skladu s pravili UCI za leto 2017 (UCI Kolesarska pravila – 1. del Organizacija kolesarskega športa – 3. Poglavje – oprema), s posebno zahtevo v kategoriji mlajši mladinci, kjer se zahteva uporaba klasičnih koles (cevi okvirja v skladu s členom 1.3.24. in izključno klasičnih obročnikov za cestne dirke (za razlago kaj je klasični – standardni – tradicionalni obročnik velja 3. odstavek člena 1.3.18 – ... vsaj 16 metalnih naper, ki so lahko okrogle, ploščate ali ovalne, pod pogojem da njihov premer ne presega 2,4 mm, presek obroča pa ne sme presegati 2,5 cm). Nestandardni obročniki testirani s strani UCI niso dovoljeni. Poleg tega je za to kategorijo obvezna tudi uporaba klasičnih krmil (torej člen 1.3.23. ki dopušča fiksne podaljške na krmilu ne velja).

DOPING KONTROLA

V 13. nadstropju poslovne stolpnice BTC Priamida, Šmartinska cesta 140.

OGREVANJE NA PROGI NI DOVOLJENO!!!

DVIG ŠTARTNIH ŠTEVILK

V pisarni dirke, na dan štarta, od 10.00 dalje.

ŠTARTNA LISTA

Bo objavljena sproti na spletni strani organizatorja www.franja.org in v pisarni dirke na dan dirke. Organizator ne odgovarja za škodo, ki jo povzročijo tekmovalci prireditve sebi, sotekmovalcu ali tretji osebi!

PARKIRNI PROSTORI KLUBSKIH VOZIL

za kategorije Mlajši mladinci, mladinci/ke, Pod 23 in Elite ter Elite ženske na parkirišču v BTC City-u.

PRITOŽBE

Pri glavnem sodniku po pravilih sodniškega zbora. Rok za pritožbo je 5 min po objavi neuradnih rezultatov. Pritožbe morajo biti v pisni obliki. Oseba, ki se pritoži mora imeti veljavno licenco KZS za leto 2019. Pri pritožbi se plača kavcijo 25 €, ki se v primeru ugodne rešitve povrne.

OSTALE ODLOČBE

V času tekmovanja bo veljala popolna zavora prometa. Tekmovalci in spremstvo vozijo na lastno odgovornost. Organizator ne odgovarja za nastalo škodo, ki si jo tekmovalci in spremstvo povzročijo med seboj ali proti tretji osebi.

POSEBNA OPOZORILA IN POGOJI

- Zaščitna čelada je obvezna

- Vozi se po cestno-prometnih predpisih.

- Na hrbtni strani štartne številke je obrazec z vitalnimi osebnimi in kontaktnimi podatki zaradi morebitne nezgode ali poškodbe. Prosimo, da podatke vpišete, saj boste z njimi (v neljubem primeru nezgode) močno olajšali delo reševalni službi na maratonu.

- Udeleženec maratona je vsakdo, ki izpolni prijavnico in prečka štartno črto.

- Ob dvigu štartne številke in kontrolnega čipa udeleženci maratona s podpisom potrdijo, da so seznanjeni s pogoji razpisa in se z njimi strinjajo.

- Udeleženci maratona štartajo ob 16.00 in vozijo skladno s svojo stopnjo pripravljenosti; maraton se zaključi najkasneje ob 18.20.

- Vsi udeleženci maratona vozijo na lastno odgovornost; organizator ne odgovarja za morebitno povzročeno škodo na materialih ali ljudeh.

Prosimo, spoštujte naravo in ne odmetavajte ovojev energetskih ploščic in pijač na cesto!

Začetni paket

Organizator zagotavlja vsem prijavljenim udeležencem hrano in napitke na okrepčevalni postaji ob progi ter kolajno in malico na cilju.

PRIZES

For the categories Under 17, Juniors (men and women), Under 23, Elite and Women Elite, prizes in accordance with the regulation of the Slovenian Cycling Federation for national championships. In other categories, the top three riders will be awarded prizes. The awards ceremony for all categories will take place after the end of the competition, approximately 30 minutes after the official results have been received.

RACE REGULATIONS

The regulations of the UCI and the Slovenian Cycling Federation and the provisions of this call for entries apply. The organiser reserves the right to amend this call for entries in agreement with the commissaires' panel. Slipstreaming is prohibited. The starting interval is 30 seconds for the categories Amateur A,B,C, Master A, B, C, D, E, F, G, H, I and Women A and B and 1 minute for the categories Under 17, Juniors, Under 23, Elite and Women Elite. Only passenger cars may be used as following vehicles on the course. Only riders in the categories Under 17, Juniors, Under 23, Elite and Women Elite may be accompanied by a following vehicle.

TEAM MANAGERS' MEETING

will take place on 7 June 2019 at 14.30 in the race head-quarters (hall of Kristalna palača).

EQUIPMENT (entire bicycle, wheels, gear ratio, clothing, headgear) must comply with the UCI regulations for the year 2017 (UCI Cycling Regulations – Part 1: General organisation of cycling as a sport – Chapter III: Equipment), including the special requirement for the Under 17 category, where only standard bicycles may be used (frame tubes in accordance with Article 1.3.024 and only standard road race wheels – for explanations on standard/traditional wheels, see paragraph 3 of Article 1.3.018: wheels with at least 16 metal spokes that may be round, flat, or oval, provided that no dimension of their cross-section exceeds 2.4 mm, while the section of the rim may not exceed 2.5 cm). UCI-tested non-standard wheels are not allowed. Furthermore, only the traditional type of handlebars may be used in this category (Article 1.3.023 that allows for the use of fixed extensions does not apply).

DOPING CONTROL will take place on 13th floor of BTC Piramida Šmartinska cesta 140.

WARMING-UP ON THE COURSE IS PROHIBITED!!!

COLLECTION OF RACE NUMBERS

At the race headquarters starting at 10.00 on the day of the race.

THE START LIST

An updated starting list will be published on the organiser's website: www.franja.org and at the race headquarters. The organiser may not be held liable for any damage caused by participants to themselves, to other participants or to third parties.

PARKING FOR TEAM VEHICLES for the categories Under 17, Juniors, Under 23, Elite and Women Elite will be available in the parking lot of BTC City.

COMPLAINTS

Complaints are to be submitted to the president of the commissaires' panel within 15 minutes after the publication of the unofficial results. Complaints must be submitted in writing. The person submitting the complaint must hold a valid licence of the Slovenian Cycling Federation for 2019. A deposit of 25€ shall be paid upon submission and will be refunded if the complaint is upheld.

OTHER PROVISIONS

During the competition, the course will be closed for all traffic. Riders and following vehicles participate in the event at their own risk. The organiser may not be held liable for any damage caused by participants to themselves, to other participants or to third parties.

SPECIAL WARNINGS AND CONDITIONS

- Safety helmet is obligatory.

- You have to respect the road traffic regulations as well as traffic signalization and instructions of the signal men.

- The marathon participant is considered to be everyone who registers with the organizer and submits a filled in application form.

- By signing registration papers, participants confirm they are familiar with the conditions of the competition and agree with them.

- The start is at 16.00. Finish of the marathon is by 18.20 at latest.

- All participants ride their bicycles at their own risk; the organizer is not responsible for any material damage or personal injury.

- On the reverse side of your start number you will find personal information field. Please fill in your name, telephone number and a contact person's name to be called in case of emergency. If you have a medical condition, you feel you should be aware of in case of emergency, please mark it (eg. asthma, diabetes, allergies ...)

Please respect nature and do not litter along the route!

Welcome package

Organizer guarantees refreshments at the refreshment point along the route, lunch at the finish and a medal to all registered participants.



VELIKI MARATON FRANJA BTC CITY 2019

BIG
MARATHON
FRANJA
BTC CITY 2019

150 KM

IME DIRKE:	VELIKI MARATON FRANJA BTC CITY 2019
DATUM:	NEDELJA, 9. 6. 2019
ŠTART:	09.00
ŠTARTNO MESTO:	LJUBLJANA BTC CITY
CILJ:	LJUBLJANA BTC CITY
PROGA:	LJUBLJANA - VRHNIKA- LOGATEC- GODOVIČ- IDRIJA - CERKNO- KLADJE - SOVODENJ - ŠKOFJA LOKA- VODICE - TACEN- LJUBLJANA
DOLŽINA:	156 km

OPIS POTEKA MARATONA

Pozor: uradni štart iz BTC Cityja.

Proga poteka od štarta v BTC Cityu levo na Šmartinsko cesto, zavije levo na Kajuhovo, nadaljuje po Kajuhovi, Litijski in Poljanski cesti, zavije levo na Roško in nadaljuje do Karlovskega mostu, kjer zavije desno na Karlovško, nadaljuje po Zoisovi, Aškerčevi in naprej po Tržaški.

Trasa se nadaljuje po Tržaški cesti do Brezovice. Nato pot nadaljujemo do Vrhnike, naprej čez vrhniški klanec (4,6 km vzpona, povprečni naklon 4,1%, največji naklon 7%) do Logatca in Kalca, kjer zavijemo desno proti Godoviču. Iz Godoviča se spustimo proti Idriji in Želinu (nevaren spust). Zaradi nevarnega spusta bo cesta G101 med Godovičem in Idrijo zaprta za ves promet med 09.40 in 13.05.

V Želinu zavijemo desno na cesto proti Cerknemu, kjer je na glavnem trgu okrepčevalnica. Sledi glavni vzpon na maratonu- vzpon na Kladje (7 km, povprečni naklon 6,3%, največji naklon 10%). Na Kladju je naslednja okrepčevalna postaja. Pot se nato spusti do Trebije. Spust je nevaren zaradi slabe ceste. Cesta od Cerknega preko Kladja do Trebije bo zaradi varnosti za ves promet zaprta od 10.40 do 15.00.

V Trebijah zavijemo levo proti Gorenji vasi. Pred občinsko stavbo v Gorenji vasi je naslednja okrepčevalna postaja. Nadaljujemo proti Škofji Loki. Na vstopu v Škofjo Loko je nevaren desni in takoj zatem še levi ovinek. Čeprav bodo na odsekih kolesarje na nevarnosti opozarjali redarji, vozite previdno. Na vrhu klanca v Škofji Loki je okrepčevalna postaja.

Na izhodu iz Škofje Loke zavijemo desno, na cesto 314 proti Jeprci in Vodici. V Vodicih zavijemo desno proti Šmartnemu, kjer bo zadnja okrepčevalna postaja (14 km do cilja). Nadaljujemo skozi Tacen in nato po Nemški cesti do Dunajske, kjer zavijemo desno proti centru. Po Dunajski nadaljujemo do križišča pri AMZS, kjer zavijemo levo na Baragovo ulico in nato desno na Vojkovo do križišča s Kranjčevo cesto. Po Kranjčevi ulici nadaljujemo do krožišča Žale, od tod pa po Pokopališki cesti do Šmartinske ceste, kjer se maraton v BTC Cityju tudi zaključi.

NEVARNI ODSEKI

- Spust med Godovičem in Idrijo (med 50. in 60. km, G102). Cesta bo zaprta za ves promet med 09.40 in 13.05.
- Spust med Kladjem in Trebijo (med 80. in 95. km) zaradi slabe ceste. Cesta bo za ves promet zaprta med 10.40 in 15.00.
- Nevaren vstop v Škofjo Loko z ostrim desnim in takoj za tem levim ovinkom na 118. km.
- Nevaren krajši spust z desnim ovinkom za okrepčevalno postajo v Šmartnem na 144. km

POLEG TEGA PROSIMO UDELEŽENCE,

da so previdni na vožnji skozi Ljubljano, kjer je zaradi velikega števila kolesarjev pričakovati gnečo.

ZA VES PROMET BODO MED MARATONOM ZAPRTE NASLEDNJE CESTE:

Spust od Godoviča proti Idriji (med 50. in 60. kilometrom, G102), med 09.40 in 13.05.

Vzpon iz Cerknega na Kladje ter spust proti Trebiji (od 80. do 95. kilometra), med 10.40 in 15.00.

Cesta med Tacnom in BTC Cityjem, cilj (med 146. in 156. kilometrom), med 12.00 in 17.00.

NAME OF THE RACE:	BIG MARATHON FRANJA BTC CITY 2019
DATE:	SUNDAY, 9 JUNE, 2019
START:	09.00
STARTING PLACE:	LJUBLJANA BTC CITY
FINISH:	LJUBLJANA BTC CITY
ROUTE:	LJUBLJANA - VRHNIKA- LOGATEC- GODOVIČ- IDRIJA - CERKNO- KLADJE - SOVODENJ - ŠKOFJA LOKA- VODICE - TACEN - LJUBLJANA
LENGTH:	156 km

ROUTE DESCRIPTION

Attention: Official start from BTC City.

Marathon starts at BTC City (main shopping area in Ljubljana), then turns left to Šmartinska cesta. Then we took Kajuhova cesta, continue to Litijska and Poljanska cesta, then we turn left on Roška cesta, continue to Karloški bridge where we turn right on Karlovška cesta, continue to Zoisova and Aškrečeva cesta.

We continue along Tržaška cesta until Brezovica (Prigo), where marathon Franja officially starts with a fly start at the beginning of slope (4.7 km uphill, average slope 4.1%, max. slope 7%) and then Logatec. At Kalce we turn right and ride through Godovič (dangerous descent) towards Idrija and Želin. There is a complete road block on the descent between Godovič and Idrija (G 102 road) between 09.40 and 13.05.

We turn right at Želin, towards Cerkno. A refreshment point is situated on the main square in Cerkno. A principal uphill to Kladje follows (7 km, average slope 6,3%, max. slope 10%). Another refreshment point is situated atop of Kladje hill. Following Kladje, there is a 10 km long dangerous descent (with bad road paving sections) until crossroads in Trebije. Road from Cerkno to Kladje and Trebije is closed for all traffic from 10.40 to 15.00.

We turn left in Trebije towards Gorenja vas. You will find another refreshment point in Gorenja vas, in front of Town hall. After that, we continue in direction of Škofja loka. There is a dangerous right-sided turn, followed immediately by a left-sided turn at the entry to Škofja loka (please, pay attention at this section, even if it will be secured). Another refreshment point is situated after a short ascent in Škofja loka.

At the end of Škofja loka, we turn right (onto road 314) towards Jeprca and Vodice. In Vodice, we turn right onto road 323 towards Šmartno. Final refreshment point will be in Šmartno (14 km until finish). We continue towards Tacen and then Nemška cesta until Dunajska cesta, where we turn right until crossroads with Baragova cesta, where we turn left. At the end of Baragova cesta we turn right onto Vojkova cesta until crossroads with Kranjčeva cesta, where we turn left. We continue along Kranjčeva cesta until Žale roundabout. Take the 4th exit onto Pokopališka cesta and continue towards crossroads with Šmartinska cesta, where we turn left. Šmartinska cesta will take us to the marathon finish in BTC City.

DANGEROUS POINTS:

- Descent from Godovič towards Idrija at 50th km (road G102). Road will be closed for all traffic from 09.40 to 13.05.
- Descent from Kladje towards Trebije at 86th km (bad road paving sections). Road will be closed for all traffic from 10.40 to 15.00.
- Dangerous right-sided followed by left-sided turn at the entry to Škofja loka (at 118th km)
- Dangerous short descent and left-sided turn right after refreshment point in Šmartno (at 144th km)

IN ADDITION, PLEASE PAY ATTENTION

at the marathon start, where a large crowd of cyclists is expected.

FOLLOWING ROADS WILL BE CLOSED FOR ALL TRAFFIC DURING MARATHON:

Descent from Godovič to Idrija (from 50th to 60th km); road will be closed between 09.40 and 13.05

Uphill and descent from Cerkno to Kladje and Trebija (from 80th to 95th km); road will be closed between 10.40 and 15.00.

Road between Tacen and BTC City (finish) (from 146th km to 156th km); road will be closed between 12.00 and 17.00.

OKREPČEVALNE POSTAJE
REFRESHMENT POINTS

OKREPČEVALNA POSTAJA	RAZDALJA OD ŠARTA				+	WC
REFRESHMENT POINTS	DISTANCE FROM START					
IDRIJA	60 KM			Pekarna • keksarna ADAMIČ	✓	2 ×
CERKNO	80 KM			Pekarna • keksarna ADAMIČ	✓	2 ×
KLADJE	87 KM			Pekarna • keksarna ADAMIČ	✓	2 ×
GORENJA VAS	100 KM			Pekarna • keksarna ADAMIČ	✓	2 ×
ŠKOFJA LOKA	118 KM			Pekarna • keksarna ADAMIČ	✓	2 ×
BROD nasproti trgovine Mercator Mercator grocery store	145 KM				✓	2 ×

ČASOVNICA
TIMEFRAME

KRAJ TOWN	KM	POVPREČNA HITROST AVERAGE SPEED 33 KM/H	POVPREČNA HITROST AVERAGE SPEED 38 KM/H	POVPREČNA HITROST AVERAGE SPEED 43 KM/H
BTC CITY (ŠTART • START)	0	09.00	09.00	09.00
VRHNIKA	24	09.43	09.37	09.33
LOGATEC	34	10.02	09.53	09.47
KALCE	38	10.09	09.59	09.53
HOTEDRŠČICA	45	10.22	10.11	10.02
GODOVIČ	50	10.31	10.20	10.09
IDRIJA	60	10.35	10.35	10.24
ŽELIN - KRIŽIŠČE	76	11.20	11.00	10.46
CERKNO	80	11.26	11.06	10.51
KLADJE	86	11.37	11.16	11.00
SOVODENJ	90	11.43	11.22	11.06
POLJANE	105	12.10	11.46	11.26
ŠKOFJA LOKA	118	12.35	12.05	11.45
JEPRCA	127	12.51	12.20	12.57
VODICE	136	13.07	12.34	12.10
ŠMARTNO	144	13.21	12.47	12.21
TACEN	146	13.50	12.50	12.24
JEŽICA	150	14.30	12.57	12.29
BTC CITY (CILJ • FINISH)	156	14.44	13.06	12.38

NAVODILA

Maraton se prične ob 09.00 uri. Vsi udeleženci morajo zapeljati preko kontrolne štartne preproge.

Uradni odprti štart Maratona Franja bo ob 09.00 iz BTC -ja. Kolesarji bodo razporejeni po štartnih boksih (glej tabelo), boksi bodo označeni s številko boksa in barvo kategorij. Vsi boksi startajo istočasno razmejeni z vozili organizatorja v zaprti vožnji do mesta uradnega štarta.

V času maratona bo vse udeležence, ki za vodilnim tekmovalcem ne bodo zaostajali več kot 60 min, varovala mobilna zapora ceste. Vozilo organizatorja, ki ga bo spremljalo policijsko vozilo, bo vse udeležence z zaostankom več kot 60 minut za vodilnim tekmovalcem opozorilo z zvočnim signalom. Ti udeleženci bodo zunaj mobilne zapore ceste, zato bodo morali strogo spoštovati cestno-prometne predpise in voziti po desnem prometnem pasu, na trasi pa bodo srečevali vozila udeležencev v prometu.

Maraton se bo zaključil s podelitvami priznanj za najboljše, od 15.30 dalje v štartno/ciljni vasi v BTC Cityju.

V času maratona bo popolna cestna zapora na trasi Godovič – Idrija od 09.40 – 13.05 in na odsekuCerkno – Kladje – Trebija od 10.40 – 15.00 . Kljub vsemu se moramo zavedati, da za našo varnost še vedno lahko največ storimo sami, s premišljenostjo. Ne glede na mobilno in popolno zaporo ceste lahko pričakujemo kakšnega nepremišljenega in nepozornega voznika.

REGULATIONS

Marathon Franja starts at 09.00. All participants have to pass over the timing carpet, to activate chip time measurement.

Official open start Marathon Franja will take place at 09.00. in BTC City Ljubljana. Cyclists will be given fixed starting boxes (see table), marked by the number and the colour of the category. Cyclists from all boxes start at the same time, divided by the organisers' cars in a closed ride to the official starting line.

During the marathon, roads will be closed (using “mobile block”) for all participants who are not more than 60minutes behind the leading group. At the end of the last group, there will be a vehicle of the organizer, accompanied by a police car and will signalize (using a clear and loud sound) to the participants that they are more than 60 minutes behind the leading group. Those participants will be considered outside the mobile road block, and will have to respect the traffic regulations strictly, ride on the right side of the road; they will meet the vehicles of other traffic participants on the road.

Marathon will finish with the award ceremony at 14.30.

During the marathon, the road is closed on the route Godovič – Idrija from 09.40-13.05 and on the section Cerkno – Kladje – Trebija from 10.40-15.00 . Despite the closed road, all participants are warned to ride their bicycles with care to themselves and others.

KATEGORIJE

ŽENSKE / WOMEN		MOŠKI / MEN	
A	1985 in mlajše (34 let in mlajše) 1985 and younger (34 let and younger)	Bela / White	1985 in mlajši (34 let in mlajši) 1985 and younger (34 let and younger)
B	1984-1980 (35-39 let/ y)	Turkizna / Light blue	1984-1980 (35-39 let/ y)
C	1979-1975 (40-44 let/y)	Roza / Pink	1979-1975 (40-44 let/y)
D	1974-1970 (45-49 let/ y)	Oranžna / Orange	1974-1970 (45-49 let/ y)
E	1969-1965 (50-54 let/ y)	Rumena / Yellow	1969-1965 (50-54 let/ y)
F	1964-1960 (55-59 let/ y)	Rdeča / Red	1964-1960 (55-59 let/ y)
G	1959-1955 (60-64 let/y)	Rjava / Brown	1959-1955 (60-64 let/y)
H	1954-1950 (65-69 let/ y)	Temno modra / Dark Blue	1954-1950 (65-69 let/ y)
I	1949 in starejše (70 let in starejše) 1949 and older (70 years and older)	Temno zelena / Dark Green	1949 in starejši (70 let in starejši) 1949 and older (70 years and older)

Kvalifikacijska norma za Gran Fondo World Championships na Maratonu Franja BTC City:

Kategorija moški
Za starostne kategorije MOŠKI do 60 let velja rezultat v prvih 25 % v svoji starostni kategoriji na VELIKI trasi Maratona Franja BTC City – 156 km. Za starostne kategorije MOŠKI nad 60 let velja rezultat v prvih 25 % v svoji starostni kategoriji na MALI trasi Maratona Franja BTC City – 97 km.

Kategorija ženske
Za starostne kategorije ŽENSKE do 50 let velja rezultat prvih 25 % v svoji starostni kategoriji na VELIKI trasi Maratona Franja BTC City – 156 km. Za starostne kategorije ŽENSKE nad 50 let velja rezultat v prvih 25 % v svoji starostni kategoriji na MALI trasi Maratona Franja BTC City – 97 km.

Qualifying time for Gran Fondo World Championships at Marathon Franja BTC City:

Men
Age category MEN under 60 – the result within the first 25% in the corresponding age group at the BIG Marathon Franja BTC City 156 km. Age category MEN over 60 – the result within the first 25% in the corresponding age group at the LITTLE Marathon Franja BTC City 97 km.

Women
Age category WOMEN under 50 – the result within the first 25% in the corresponding age group at the BIG Marathon Franja BTC City 156 km. Age category WOMEN over 50 – the result within the first 25% in the corresponding age group at the LITTLE Marathon Franja BTC City 97 km.

POTEK ŠARTA
IN ŠARTNI BOKSI

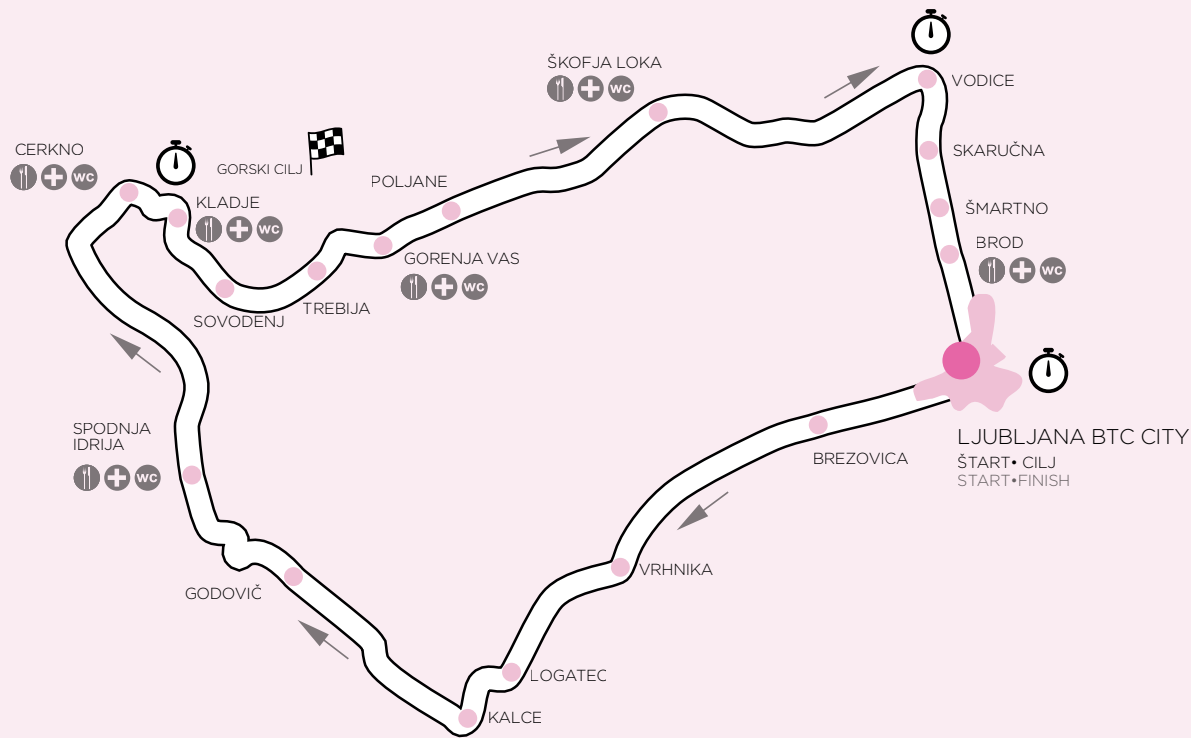
Pozor: odprti štart iz BTC-ja. Kolesarji bodo razporejeni v startne boxe:

BOKS	
1	VIP (maksimalno 50 oseb)
2	Lanskih prvih 100
3	Alpe Adria Tour 2019
4	Pokal Enemon
5	Licenca KZS/UCI 2019
6	Lani uvrščeni 100-200
7	Lani uvrščeni 200-300
8	Vsi ostali s CESTNIMI KOLESI – SPECIALKAMI
9	OSTALA KOLESARJI: mtb, trek, ...

KONTROLNE TOČKE

- Na štartu v BTC Cityju (pozor: ne pred 09.00),
- na Brezovici- Prigo leteči cilj (15. kilometer),
- na Kladju (87. kilometer),
- v Vodica (136. kilometer),
- na cilju v BTC Cityju (na 156. kilometru).

SHEMA TRASE • VELIKI MARATON FRANJA BTC CITY 2019
ROUTE • BIG MARATHON FRANJA BTC CITY 2019



START SCHEDULE
AND START BOXES

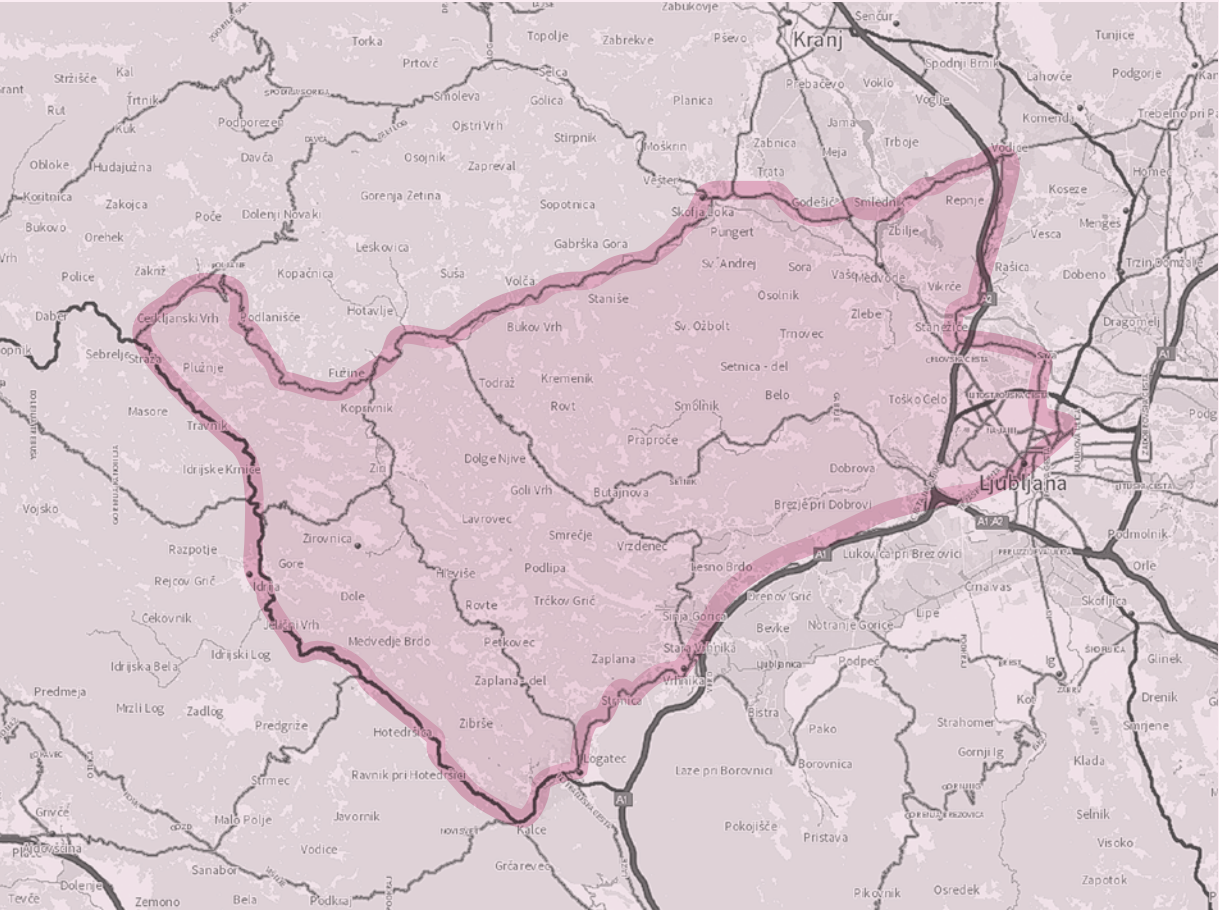
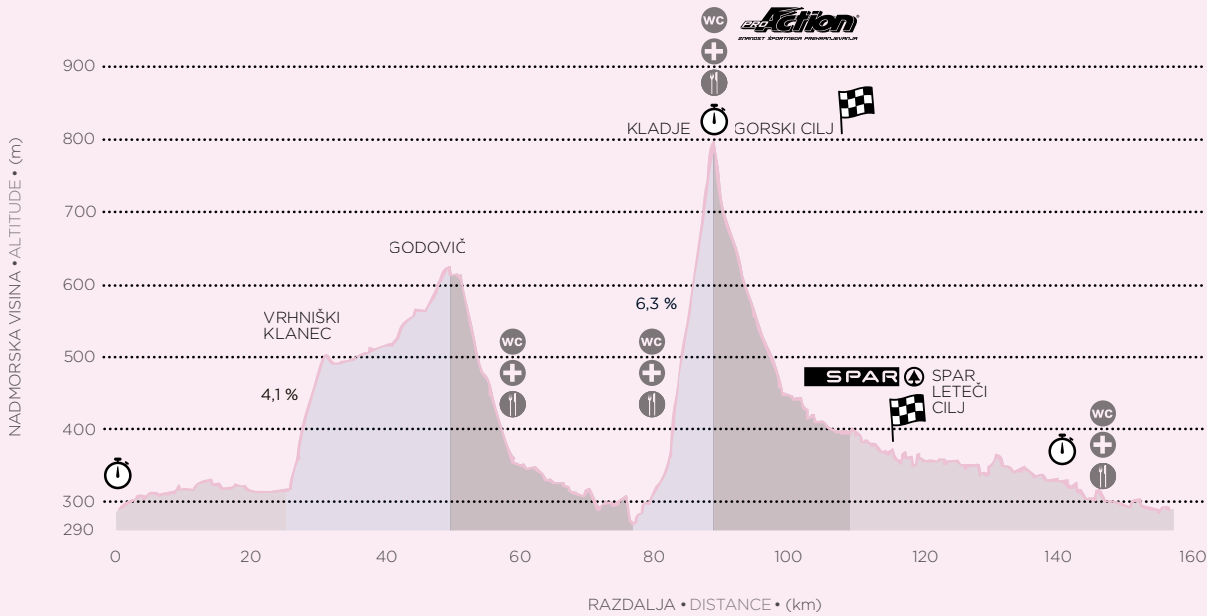
Attention! Flying start in BTC City Ljubljana. Cyclists will be starting from start boxes.

START BOX	
1	VIP (max 50)
2	Last year's first 200 racers (156 km or 97 km)
3	Alpe Adria Tour
4	Enemon cup
5	Riders with UCI license 2019
6	Best 100-200 from 2018
7	Best 200-300 from 2018
8	The rest with road bikes
9	Others

CONTROL STATIONS

- At start in BTC City, (attention: not before 09.00!)
- Brezovica – Prigo intermediate sprint (at 15th km)
- Kladje (at 87th km)
- Vodice (at 136th km)
- at finish in BTC City (at 156th km).

PROFIL TRASE • VELIKI MARATON FRANJA BTC CITY 2019
ROUTE • BIG MARATHON FRANJA BTC CITY 2019



POSEBNA OPOZORILA IN POGOJI

- Zaščitna čelada je obvezna
- Vozi se po cestno-prometnih predpisih.
- Na hrbtni strani štartne številke je obrazec z vitalnimi osebnimi in kontaktnimi podatki zaradi morebitne nezgode ali poškodbe. Prosimo, da podatke vpišete, saj boste z njimi (v neljubem primeru nezgode) močno olajšali delo reševalni službi na maratonu.
- Udeleženec maratona je vsak, ki se prijavi organizatorju, plača štartnino in priloži izpolnjeno prijavnico. Ob dvigu štartne številke in kontrolnega čipa udeleženci maratona s podpisom potrjujejo, da so seznanjeni s pogoji razpisa in se z njimi strinjajo.
- Udeleženci maratona štartajo ob 09.00 in vozijo skladno s svojo stopnjo pripravljenosti; maraton se zaključi ob 17.00 uri.
- Skupine udeležencev, ki za vodilno skupino ne zaostajajo več kot 60 min bo varovala mobilna zapora ceste.
- Udeleženec, ki ga prehiti vozilo z napisom konec mobilne zapore, postane običajni udeleženec v prometu in mora voziti po desni strani in upoštevati vozila ostalih udeležencev prometa.
- Udeleženci maratona, mlajši od 16 let, morajo obvezno imeti spremstvo staršev oziroma organizirane skupine.
- Organizator vsem udeležencem maratona zagotavlja: malico, pijačo, medaljo, dva bidona, energijski gel in okrepčilo na dveh okrepčevalnih postajah, ki bosta postavljeni ob progi.
- Vsi udeleženci maratona vozijo na lastno odgovornost; organizator ne odgovarja za morebitno povzročeno škodo na materialih in ljudeh.
- V rezultatih bodo upoštevani samo kolesarji s klasičnimi cestnimi in gorskimi kolesi.

Prehod preko kontrolnih postaj (preprog) je obvezen, sicer se vam rezultat ne bo priznal.

Prosimo, spoštujte naravo in ne odmetavajte ovojev energetskih ploščic in pijač na cesto!

Začetni paket

Organizator zagotavlja vsem pravočasno prijavljenim udeležencem začetni paket z darilom. Pravočasno prijavljen pomeni, da je prijava plačana najkasneje 5 dni pred maratonom! Poleg tega bodo vsem udeležencem na voljo hrana in napitki na okrepčevalnih postajah ob progi ter kolajna in kosilo na cilju. Če je število udeležencev večje od pričakovane in je v zadnjih petih dneh veliko število prijavljenih, imajo prednost pri začetnih paketih tisti, ki so se prijavili pravočasno. Prijavam na dan štarta ne zagotavljamo začetnih paketov.

Kolajno prejmete ob vrnitvi nosilca čipa za elektronsko merjenje časa na cilju! Če je število medalij manjše od števila nastopajočih, jih naročimo dodatno. Medalje so naknadno na voljo udeležencem prireditve na sedežu društva na Šmartinski 152 v Ljubljani.

SPECIAL WARNINGS AND CONDITIONS

- Safety helmet is obligatory as is the necessity to respect traffic regulations.
- On the reverse side of your start number you will find personal information field. Please fill in your name, telephone number and a contact person's name to be called in case of emergency. If you have a medical condition, you feel we should be aware of in case of emergency, please mark it (eg. asthma, diabetes, allergies...)
- The marathon participant is considered to be everyone who registers with the organizer, pays the starting fee and submits a filled-in application form.
- By signing registration papers, participants confirm they are familiar with the conditions of the competition and agree with them.
- The marathon finishes officially at 17.00. Everyone is encouraged to ride in accordance with their level of fitness.
- Groups of participants that are up to 60 minutes behind the leading group will be protected by the mobile road block. The participant that is overtaken by a car with the sign "konec mobilne zapore" (end of mobile block), becomes a regular traffic participant.
- Participants younger than 16 years have to be accompanied by a parent or have to ride in an organized group.
- All participants ride at their own risk; the organizer is not responsible for any damage to materials or people.
- Results will be applicable only to cyclists, riding road and mountain bikes.

Crossing the control stations (timing carpets) is necessary, in order to be classified in the results.

Obtaining help or assistance from a third party (not belonging to the organization) along the route, will result in immediate disqualification of cyclist.

Please respect nature and do not litter along the route!

Welcome package

Organizer guarantees a welcome package with a surprise gift to all registered participants. In addition, participants will receive a medal at the finish, drinks and refreshments at the refreshment stands along the route and lunch after the marathon.

Medals will be awarded after electronic time-measurement chip is returned.





TRIGLAV MALI MARATON FRANJA 2019

TRIGLAV
LITTLE MARATHON
FRANJA 2019

97 KM

IME DIRKE:	TRIGLAV MALI MARATON FRANJA 2019
DATUM:	NEDELJA, 9. 6. 2019
ŠTART:	10.40
ŠTARTNO MESTO:	LJUBLJANA BTC CITY
CILJ:	LJUBLJANA BTC CITY
PROGA:	LJUBLJANA - DOBROVA- HORJUL - VRZDENEC- LUCINE- GORENJA VAS- ŠKOFJA LOKA- VODICE - TACEN- LJUBLJANA
DOLŽINA:	97 km

OPIS POTEKA MARATONA

Pozor! Uradni štart iz BTC Cityja.

Trasa in časovnica malega maratona Franja je zasnovana tako, da poteka po isti poti kot originalni Maraton Franja. Oba se začneta v BTC Cityju (Ljubljana); pot je enaka prvih 7 kilometrov, do Dolgega mostu. Tam se Mala Franja odcepi in nadaljuje skozi Kozarje, Dobrovo, Horjul do Vrzdenc, kjer se prične 8-kilometrski vzpon s 5-odstotnim povprečnim naklonom, največji naklon je 9 %. Proga nato vodi skozi Lučine do Gorenje vasi, kjer se zopet priključi Veliki Franji in poteka skupaj z njo po enaki časovnici ter progi do cilja v BTC City.

ZA VES PROMET BODO MED MARATONOM ZAPRTE NASLEDNJE CESTE:

Cesta med Vrzdencem in Gorenjo vasjo (med 27. in 45. kilometrom) med 10.45 in 13.00 uro.

Cesta med Tacnom in BTC Cityjem, cilj (med 87. in 97. kilometrom) med 12.00 in 17.00 uro.

NEVARNI ODSEKI:

- Nevaren vstop v Škofjo Loko z ostrim levim in takoj nato desnim ovinkom (na 61. kilometru).
- Nevaren krajši spust z desnim ovinkom za okrepečevalno postajo v Šmartnem (na85. kilometru)

POLEG TEGA PROSIMO UDELEŽENCE,

da so previdni na vožnji skozi Ljubljano, kjer je zaradi veli kega števila kolesarjev pričakovati gnečo.

NAME OF THE RACE:	TRIGLAV LITTLE MARATHON FRANJA 2019
DATE:	SUNDAY, 9 JUNE, 2019
START:	10.40
STARTING PLACE:	LJUBLJANA BTC CITY
FINISH:	LJUBLJANA BTC CITY
PROGA:	LJUBLJANA - DOBROVA- HORJUL - VRZDENEC- LUCINE- GORENJA VAS- ŠKOFJA LOKA- VODICE - TACEN- LJUBLJANA
LENGTH:	97 km

ROUTE DESCRIPTION

Attention: Official start in BTC City Ljubljana.

The timeline and the route of Little Marathon Franja BTC City is designed to follow the route of the original Marathon Franja. They both start in BTC City Ljubljana; the route is identical for the first 7 km, up to Dolgi most, where the route of Little Franja continues through Kozarje, Dobrovo, Horjul, Vrzenec to Lučine and Gorenja vas where it again meets the original Franja route. From there, it continues along the original route of Franja to the finish in BTC City Ljubljana.

DANGEROUS POINTS:

- Dangerous right-sided followed by left-sided turn at the entry to Škofja loka (at 61st km)
- Dangerous short descent and right- sided turn in Šmartno, right after refreshment point (at 85th km).

IN ADDITION, PLEASE PAY ATTENTION

at the marathon start, where a large crowd of cyclists is expected.

THE FOLLOWING ROADS WILL BE CLOSED FOR ALL TRAFFIC DURING MARATHON

Road from Vrzenec to Gorenja vas (from 27th to 45th km) closed between 10.45 and 13.00.

Road from Tacen to BTC City (finish) (from 87th to 97th km) closed between 12.00 and 17.00.

OKREPČEVALNE POSTAJE (MALI MARATON FRANJA)
REFRESHMENT POINTS (LITTLE MARATHON FRANJA)

OKREPČEVALNA POSTAJA	RAZDALJA OD ŠARTA				+	WC
REFRESHMENT POINTS	DISTANCE FROM START					
LUČINE	37 KM		 	Pekarna - keksarna ADAMIČ	✓	2 ×
GORENJA VAS	45 KM		 	Pekarna - keksarna ADAMIČ	✓	2 ×
ŠKOFJA LOKA	61 KM			Pekarna - keksarna ADAMIČ	✓	2 ×
BROD nasproti trgovine Mercator Mercator grocery store	90 KM			Pekarna - keksarna ADAMIČ		2 ×

ČASOVNICA (MALI MARATON FRANJA)
TIMEFRAME (LITTLE MARATHON FRANJA)

KRAJ TOWN	km	POVPREČNA HITROST AVERAGE SPEED 33 km/h	POVPREČNA HITROST AVERAGE SPEED 38 km/h	POVPREČNA HITROST AVERAGE SPEED 43 km/h
BTC CITY (ŠTART • START)	0	10.30	10.30	10.30
KOZARJE	8	10.45	10.46	10.42
DOBROVA	11	11.03	10.52	10.47
BREZJE	19	11.30	11.08	10.59
ZAKLANEC	22	11.39	11.14	11.03
HORJUL	25	11.48	11.20	11.05
VRZDENEC	27	11.54	11.24	11.08
LJUBLJANIC	31	12.06	11.32	11.14
SUHI DOL	35	12.18	11.40	11.20
LUČINE	37	12.24	11.44	11.23
GORENJA VAS	45	12.48	12.00	11.35
POLJANE	49	13.02	12.08	11.41
ŠKOFJA LOKA	61	13.38	12.32	11.59
JEPRCA	70	14.05	12.50	12.11
VODICE	79	14.32	13.08	12.14
ŠMARTNO	85	14.50	13.20	12.23
TACEN	87	14.56	13.24	12.26
JEŽICA	91	15.08	13.32	12.32
BTC CITY (CILJ • FINISH)	97	15.26	13.44	12.41

NAVODILA (MALI MARATON FRANJA)

Pričetek Malega maratona Franja BTC City je ob 10.40 v BTC City, Ljubljana. Vsi udeleženci morajo prevoziti časomerilno preprogo na štartu, da aktivirajo elektronsko merjenje časa.

Uradni štart Malega Maratona bo ob 10.40 iz BTC-ja. Kolesarji bodo razporejeni po štartnih boksih (glej tabelo), Vsi boksi štar tajo istočasno.

Uradni štart in začetek merjenja časa bo v BTC Cityju

V času maratona bo vse udeležence, ki za vodilnim tekmoval cem ne bodo zaostajali več 60 min, varovala mobilna zapora ceste. Vozilo organizatorja, ki ga bo spremljalo policijsko vozilo, bo vse udeležence z zaostankom več kot 60 min za vodilnim tekmovalcem opozorilo z zvočnim signalom. Ti udeleženci bodo zunaj mobilne zapore ceste, zato bodo morali strogo spoštovati cestno-prometne predpise in voziti po desnem prometnem pasu, na trasi pa bodo srečevali vozila ostalih udeležencev v prometu.

Maraton se bo zaključil s podelitvami priznanj za najboljše, od 15.30 ure naprej v Štartno/ciljni vasi v BTC Cityju.

V času maratona bo popolna cestna zapora na trasi Vrzdenec Gorenja vas med 10.45 in 13.00 ter na odseku Tacen – BTC City med 12.00 in 17.00. Kljub vsemu se moramo zavedati, da za našo varnost še vedno lahko največ storimo sami, s premišljenostjo. Ne glede na mobilno in popolno zaporo ceste lahko pričakujemo kakšnega nepremišljenega in nepozornega voznika.

REGULATIONS (LITTLE MARATHON FRANJA)

The start of Little Franja BTC City is at 10.40 a.m. in BTC City Ljubljana. All racers must cycle across the timekeeping carpet line at the start to activate Marathon the electronic measu ring of time.

The start of the ride of the Small Marathon will take place at 10.40 in BTC City Ljubljana. Cyclists will be given fixed starting boxes (see table). Cyclists from all boxes start at the same time.

The official start of the race and the start of the timing will take place at BTC City.

Participants that are less then 60 minutes behind the leading group will be protected by the MOBILE ROAD BARRICADE. Despite this we have to be aware that with thoughtfulness we can do the most for our safety. Also in case of a mobile or total barricade we can expect a thoughtless and careless car driver. All participants have to consider the traffic rules and drive on the right side of the road.

Marathon will finish with the award ceremony at 15.30.

KATEGORIJE

ŽENSKE /WOMEN		MOŠKI / MEN	
A	1985 in mlajše (34 let in mlajše) 1985 and younger (34 let and younger)	Bela / White	1985 in mlajši (34 let in mlajši) 1985 and younger (34 let and younger)
B	1984-1980 (35-39 let/ y)	Turkizna /Light blue	1984-1980 (35-39 let/ y)
C	1979-1975 (40-44 let/y)	Roza / Pink	1979-1975 (40-44 let/y)
D	1974-1970 (45-49 let/ y)	Oranžna / Orange	1974-1970 (45-49 let/ y)
E	1969-1965 (50-54 let/ y)	Rumena / Yellow	1969-1965 (50-54 let/ y)
F	1964-1960 (55-59 let/ y)	Rdeča / Red	1964-1960 (55-59 let/ y)
G	1959-1955 (60-64 let/ y)	Rjava / Brown	1959-1955 (60-64 let/ y)
H	1954-1950 (65-69 let/ y)	Temno modra /Dark Blue	1954-1950 (65-69 let/ y)
I	1949 in starejše (70 let in starejše) 1949 and older (70 years and older)	Temno zelena /Dark Green	1949 in starejši (70 let in starejši) 1949 and older (70 years and older)

Kvalifikacijska norma za Gran Fondo World Championships na Maratonu Franja BTC City:

Kategorija moški

Za starostne kategorije MOŠKI do 60 let velja rezultat v prvih 25 % v svoji starostni kategoriji na VELIKI trasi Maratona Franja BTC City – 156 km. Za starostne kategorije MOŠKI nad 60 let velja rezultat v prvih 25 % v svoji starostni kategoriji na MALI trasi Maratona Franja BTC City – 97 km.

Kategorija ženske

Za starostne kategorije ŽENSKE do 50 let velja rezultat prvih 25 % v svoji starostni kategoriji na VELIKI trasi Maratona Franja BTC City – 156 km. Za starostne kategorije ŽENSKE nad 50 let velja rezultat v prvih 25 % v svoji starostni kategoriji na MALI trasi Maratona Franja BTC City – 97 km.

Qualifying time for Gran Fondo World Championships at Marathon Franja BTC City:

Men

Age category MEN under 60 – the result within the first 25% in the corresponding age group at the BIG Marathon Franja BTC City 156 km. Age category MEN over 60 – the result within the first 25% in the corresponding age group at the LITTLE Marathon Franja BTC City 97 km.

Women

Age category WOMEN under 50 – the result within the first 25% in the corresponding age group at the BIG Marathon Franja BTC City 156 km. Age category WOMEN over 50 – the result within the first 25% in the corresponding age group at the LITTLE Marathon Franja BTC City 97 km.

POTEK ŠARTA
IN ŠARTNI BOKSI

Pozor: odperti štart iz BTCja. Kolesarji bodo razporejeni v startne boxe:

BOKS	
1	VIP (maksimalno 50 oseb)
2	Lanskih prvih 100
3	Alpe Adria Tour 2019
4	Pokal Enemon
5	Licenca KZS/UCI 2019
6	Lani uvrščeni 100-200
7	Lani uvrščeni 200-300
8	Vsi ostali s CESTNIMI KOLESI - SPECIALKAMI
9	OSTALA KOLESA: mtb, treck, ...

KONTROLNE TOČKE

- Na štartu v BTC Cityju (pozor: ne pred 10.30)
- Vodice (79. kilometer).
- Na cilju v BTC Cityju (97. kilometer).

START SCHEDULE
AND START BOXES

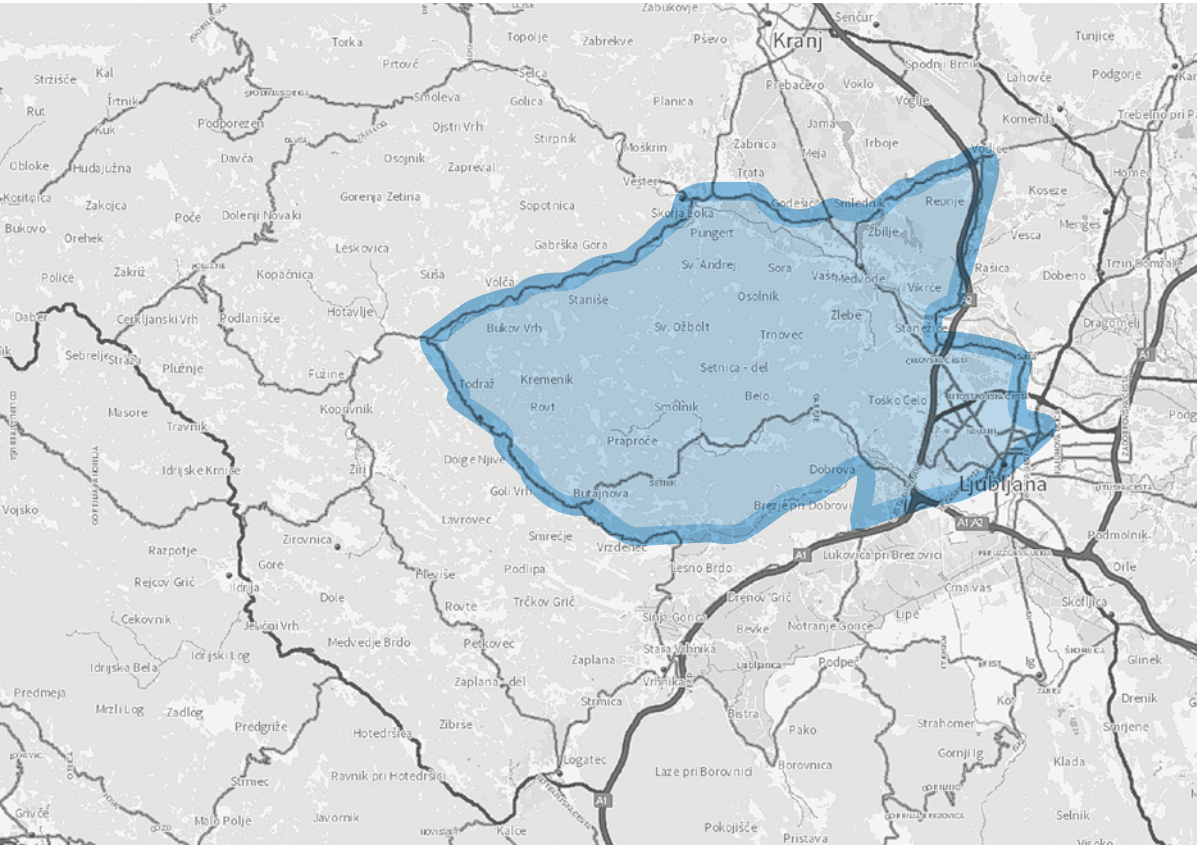
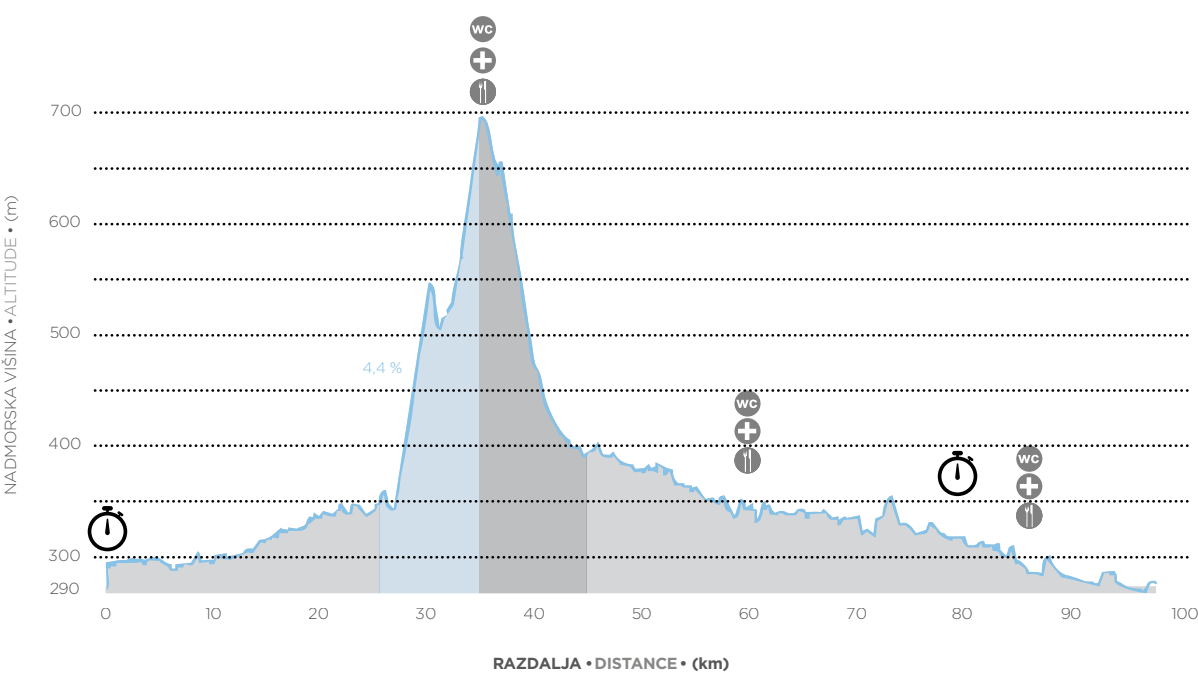
Attention! Flying start in BTC City Ljubljana. Cyclists will be starting from start boxes.

START BOX	
1	VIP (max 50)
2	Last year's first 200 racers (156 km or 97 km)
3	Alpe Adria Tour
4	Enemon cup
5	Riders with UCI license 2019
6	Best 100-200 from 2018
7	Best 200-300 from 2018
8	The rest with road bikes
9	Others

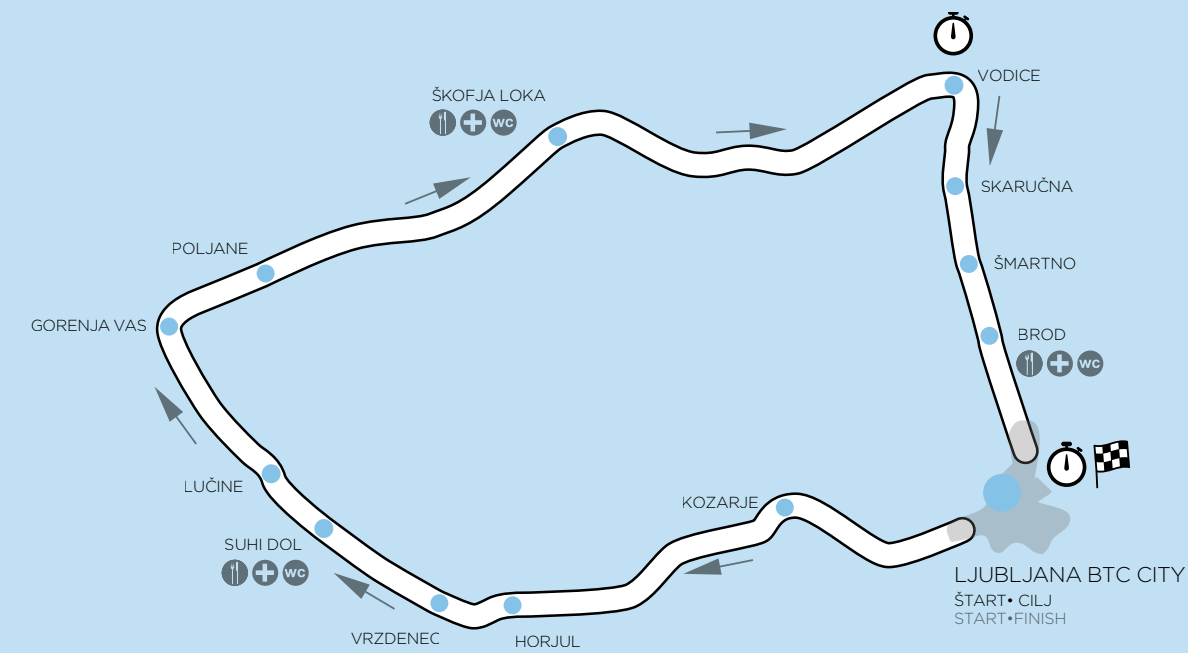
CONTROL STATIONS

- At the start in BTC City (attention: not before 10.30).
- Vodice (79thkilometre).
- At the finish in BTC City (97thkilometre).

PROFIL TRASE • MALI MARATON FRANJA BTC CITY 2019
ROUTE • LITTLE MARATHON FRANJA BTC CITY 2019



HEMA TRASE • MALI MARATON FRANJA BTC CITY 2019
ROUTE • LITTLE MARATHON FRANJA BTC CITY 2019



POSEBNA OPOZORILA IN POGOJI

- Zaščitna čelada je obvezna
- Vozi se po cestno-prometnih predpisih.
- Na hrbtne strani štartne številke je obrazec z vitalnimi osebnimi in kontaktnimi podatki zaradi morebitne nezgode ali poškodbe. Prosimo, da podatke vpišete, saj boste z njimi (v neljubem primeru nezgode) močno olajšali delo reševalni službi na maratonu.
- Udeleženec maratona je vsak, ki se prijavi organizatorju, plača štartnino in priloži izpolnjeno prijavnico. Ob dvigu štartne številke in kontrolnega čipa udeleženci maratona s podpisom potrjujejo, da so seznanjeni s pogoji razpisa in se z njimi strinjajo.
- Udeleženci maratona štartajo ob 10.40 in vozijo skladno s svojo stopnjo pripravljenosti; maraton se zaključuje ob 17.00 uri.
- Skupine udeležencev, ki za vodilno skupino ne zaostajajo več kot 60 min bo varovala mobilna zapora ceste.
- Udeleženec, ki ga prehiti vozilo z napisom konec mobilne zapore, postane običajni udeleženec v prometu in mora voziti po desni strani in upoštevati vozila ostalih udeležencev prometa.
- Udeleženci maratona, mlajši od 16 let, morajo obvezno imeti spremstvo staršev oziroma organizirane skupine.
- Organizator vsem udeležencem maratona zagotavlja: malico, pijačo, medaljo, dva bidona, energijski gel in okrepčilo na dveh okrepčevalnih postajah, ki bosta postavljeni ob progi.
- Vsi udeleženci maratona vozijo na lastno odgovornost; organizator ne odgovarja za morebitno povzročeno škodo na materialih in ljudeh.
- V rezultatih bodo upoštevani samo kolesarji s klasičnimi cestnimi in gorskimi kolesi.

Prehod preko kontrolnih postaj (preprog) je obvezen, sicer se vam rezultat ne bo priznal.

Prosimo, spoštujte naravo in ne odmetavajte ovojev energetskih ploščic in pijač na ceste!

Začetni paket

Organizator zagotavlja vsem pravočasno prijavljenim udeležencem začetni paket z darilom. Pravočasno prijavljen pomeni, da je prijava plačana najkasneje 5 dni pred maratonom! Poleg tega bodo vsem udeležencem na voljo hrana in napitki na okrepčevalnih postajah ob progi ter kolajna in kosilo na cilju. Če je število udeležencev večje od pričakovane in je v zadnjih petih dneh veliko število prijavljenih, imajo prednost pri začetnih paketih tisti, ki so se prijavi pravočasno. Prijavam na dan štarta ne zagotavljamo začetnih paketov.

Kolajno prejmete ob vrnitvi nosilca čipa za elektronsko merjenje časa na cilju! Če je število medalij manjše od števila nastopajočih, jih naročimo dodatno. Medalje so naknadno na voljo udeležencem prireditve na sedežu društva na Šmartinski 152 v Ljubljani.

SPECIAL WARNINGS AND CONDITIONS

- Safety helmet is obligatory as is the necessity to respect traffic regulations.
- On the reverse side of your start number you will find personal information field. Please fill in your name, telephone number and a contact person's name to be called in case of emergency. If you have a medical condition, you feel we should be aware of in case of emergency, please mark it (eg. asthma, diabetes, allergies...)
- The marathon participant is considered to be everyone who registers with the organizer, pays the starting fee and submits a filled-in application form.
- By signing registration papers, participants confirm they are familiar with the conditions of the competition and agree with them.
- The marathon finishes officially at 17.00. Everyone is encouraged to ride in accordance with their level of fitness.
- Groups of participants that are up to 60 minutes behind the leading group will be protected by the mobile road block. The participant that is overtaken by a car with the sign "konec mobilne zapore" (end of mobile block), becomes a regular traffic participant.
- Participants younger than 16 years have to be accompanied by a parent or have to ride in an organized group.
- All participants ride at their own risk; the organizer is not responsible for any damage to materials or people.
- Results will be applicable only to cyclists, riding road and mountain bikes.

Crossing the control stations (timing carpets) is necessary, in order to be classified in the results.

Obtaining help or assistance from a third party (not belonging to the organization) along the route, will result in immediate disqualification of cyclist.

Please respect nature and do not litter along the route!

Welcome package

Organizer guarantees a welcome package with a surprise gift to all registered participants. In addition, participants will receive a medal at the finish, drinks and refreshments at the refreshment stands along the route and lunch after the marathon.

Medals will be awarded after electronic time measurement chip is returned.

Vprašajmo življenje.



Življenjsko
zavarovanje
za primer smrti

Zaradi tistih,
ki jih imamo radi.

Kaj bi bilo
z našimi najdražjimi,
če nas ne bi bilo več?

Družina Medica
Ljubljana, 2018



Vse bo v redu.

triglav

zivljenje.triglav.si



KM
3
8

BARJANKA

KOLESARSKO DOŽIVETJE NA
LJUBLJANSKEM BARJU

TIME TRIAL

CYCLING EXPERIENCE ACROSS THE
LJUBLJANA MARSHES

IME DIRKE:	BARJANKA – KOLESARSKO DOŽIVETJE NA LJUBLJANSKEM BARJU
DATUM:	SOBOTA, 8. 6. 2019
ŠTART:	8.00
ŠTARTNO MESTO:	KONGRESNI TRG LJUBLJANA
DOLŽINA TRASE:	84 KM

KRATEK OPIS

Barjanka je športno-turistični dogodek, ki povezuje skupno sti, občine in različne družbene skupine. Trasa Barjanke, ki se razteza na malo več kot 83 km, poteka skozi vse občine Naravnega parka Ljubljansko barje.

OBČINE

- Mestna Občina Ljubljana
- Občina Brezovica
- Občina Log - Dragomer
- Občina Vrhnika
- Občina Borovnica
- Občina Ig
- Občina Škofljica

Eden izmed ciljev Barjanke je predstavitev naravnih lepot Ljubljanskega barja in podoživljanje spominov na prva kolesarska tekmovanja iz časov, ko so se dirke odvijale po makadamskih cestah. Ljubljansko barje se ponaša z bogato zgodovinsko dediščino, saj so tu našli pet tisoč let staro kolo z osjo. Kolo so odkrili zgodaj spomladi leta 2002 na območju starodavne vasice Stara Gmajna na jugozahodnem delu barja.

TRASA MARATONA

Start maratona je na Kongresnem trgu v Ljubljani, od koder se kolesarji po Aškerčevi in Tržaški cesti namenijo proti Brezovici, kjer zavijejo levo na Podpeško cesto. Pred železniškim prehodom kolesarji zavijejo desno na Pot na Plešivico, kjer se spopadejo s prvim makadamskim odsekom z zaključkom v Podplešivici. Trasa se nadaljuje po Barjanski cesti do vasi Bevke, kjer zavije desno skozi Drenov Grič. Pred avtocesto kolesarji zavijejo levo na drugi makadamski odsek, ki se zaključi v Sinji Gorici. Na krožišču v Sinji Gorici kolesarji zavijejo na Pot do Trojnic. Po prečkanju reke se trasa nadaljuje po glavni cesti med Ljubljano in Vrhniko, kjer zavije levo na Stemenovo cesto. V Verdu zavije levo proti Bistri, kjer je udeležencem na voljo prva okrepčevalna postaja. Po Ljubljanski cesti se trasa nadaljuje proti Brezovici in Podpeči, kjer zavije desno na ulico Bratov Debevc, zatem levo proti Bregu pri Brezovici, nato pa teče skozi vas Pako do Ljubljanske ceste. Sledi Kamnik pod Krimom in zatem Podpeč, kjer trasa zavije desno proti Podpeškemu jezeru. Pred gostilno Jezero je udeležencem na voljo druga okrepčevalna postaja. Zatem se trasa nadaljuje proti naselju Tomišelj, kjer zavije levo proti Brestu. Sledi peti makadamski odsek proti Črni vasi, kjer pred Gostiščem Barjan-PIADORA trasa zavije desno proti Rudniku in potem na križišču v Brglezovem štradonu

zopet desno. Sledi šesti makadamski odsek. Mimo picerije Mars v Brestu se trasa nadaljuje proti Igu, kjer je zadnja okrepčevalna postaja. Sledi nadaljevanje po cesti na Zabrv, kjer trasa zavije levo proti Škofljici in na Malnarjevo cesto. Po prečkanju mostu čez Kremenico zavije levo proti Šinkovemu štradonu in na koncu levo na Hauptmanco ter naprej na Ižansko cesto. Trasa se nadaljuje proti Karlovškemu mostu, na Hradeckega cesto, desno na Litijsko cesto do križišča s Kajuhovo cesto, kjer zavije levo in se nadaljuje vse do Šmartinske ceste, kjer zavije desno do cilja v BTC-ju.

- Maraton bo potekal v zaprti kontrolirani vožnji in je netek movalne narave. Udeležencem se časa ne meri. Predvidena hitrost na makadamskih odsekih je 25 km/h, na asfaltiranih površinah pa 35 km/h.

- Zaščitna čelada je obvezna.

- Na hrbtni strani številke je obrazec z najpomembnejšimi osebnimi in kontaktnimi podatki, ki bodo reševalni službi olajšali delo v primeru nesreče.

- Udeleženec maratona je vsak, ki se prijavi na maraton, plača prijavnino in izpolni prijavnico. S tem se podpisnik strinja s pogoji udeležbe na maratonu.

- Udeleženci maratona, mlajši od 16 let, morajo imeti spremstvo odrasle osebe.

- V času maratona se bo izvajala mobilna cestna zavora, zato udeležence prosimo, da ravnajo v skladu z običajnimi prometnimi pravili vožnje na cesti.

- Celotna trasa vožnje bo označena s smerokazi.

- Zadnjega udeleženca pričakujemo na cilju okoli 12.30.

- Udeležencem priporočamo še posebej pazljivo in previdno vožnjo na makadamskih odsekih:

- Pot na Plešivico – 2 km,
- Drenov grič–Sinja Gorica – 3,5 km,
- Sinja Gorica–Kemis (Vrhnika) – 350 m,
- Okoli Podpeškega jezera – 1,2 km,
- Tomišelj–Črna vas – 3,5 km,
- Črna vas–Brest – 6,5 km,
- Most čez Kremenico–Črna vas–Ižanska cesta – 7 km.

- Organizator vsakemu udeležencu zagotavlja okrepčila na okrepčevalnih postajah in na cilju maratona simbolično medaljo.

- Vsak udeleženec maratona je odgovoren za lastno varnost.

POSEBNO OPOZORILO

Vse udeležence vljudno prosimo, da vse odpadke in smeti odvržejo na cilju oz. v smetnjake, saj je odlaganje smeti na območju Krajinskega parka Ljubljansko barje strogo prepovedano. Ohranimo Ljubljansko barje čisto.

Udeleženec, ki ga prehiti varnostno vozilo (»konec mobilne zapore«), postane običajen udeleženec v prometu in mora voziti po cestnoprometnih predpisih ter upoštevati ostale udeležence v prometu.

NAME OF THE RACE:	BARJANKA: CYCLING EXPERIENCE ACROSS THE LJUBLJANA MARSHES
DATE:	SATURDAY, 8 JUNE, 2019
START:	8.00
STARTING PLACE:	LJUBLJANA, KONGRESNI TRG
ROUTE LENGTH:	84 KM

BRIEF EVENT DESCRIPTION

Barjanka is a sports- and tourism-related event, connecting communities, municipalities, and different social groups. The route of Barjanka will pass every municipality in the local natural park; the approximate length will be 83 km.

MUNICIPALITIES:

- Municipality of Ljubljana

- Municipality of Brezovica

- Municipality of Log - Dragomer

- Municipality of Vrhnika

- Municipality of Borovnica

- Municipality of Ig

- Municipality of Škofljica

Barjanka is an event that aims to present the natural beauty of the Ljubljana Marshes and relive the memories of first cycling competitions of the time when races were raced on gravel roads. The Ljubljana Marshes have great historical heritage due to the finding of a 5,000 years-old wheel with an axle. The wheel was discovered in 2002 in early spring on the site of the ancient village of Stara Gmajna in the southwest part of the marshes.

MARATHON ROUTE

The start of the event is in Ljubljana on square Kongresni trg, continuing to Aškerčeva cesta, Tržaška cesta, and over to Brezovica where the route takes a left turn to Podpeška cesta. Before the rail crossing, racers take a right turn to Pot na Plešivico where the first gravel section starts and ends in Podplešivica, then continuing on Barjanska cesta to village Bevke. In Bevke, cyclists turn right and ride through Drenov Grič. Before the highway, the route turns left on the second gravel section that ends in Sinja Gorica. At the Sinja Gorica roundabout, the path continues to Pot do Trojnic and at the river crossing takes the main road Ljubljana–Vrhnika. In Vrhnika, racers take a left turn on Stemenova cesta. In Verd, they take another left over to Bistra where the first refreshment area is located. Then the route continues to Brezovica on Ljubljanska cesta. In Brezovica, it continues on Podpeška cesta and takes a right on Ulica bratov Debevc, then a left to Breg pri Brezovici, and continues through the village of Pako to Ljubljanska cesta. Following are Kamnik pod Krimom and later Podpeč where the route takes a right to Lake Podpeč. In front of bistro Jezero, the second

refreshment area will be set up. The route continues over to the village of Tomišelj and then left to Brest. After that, the fifth gravel section follows over to Črna vas. In Črna vas in front of Bistro Barjan-PIADORA, cyclists take a left to Rudnik and on the crossroads of Brglezov štradon take a right turn where the sixth gravel section follows. From Pizzeria Mars in Brest, they continue to the village of Ig where the final refreshment area is located. Then from Zabrv they take a left to Škofljica on Malnarjeva cesta and after crossing Kremenica another left over to Šinkov štradon where at the end they take a left on Hauptmanca, continuing to Ižanska cesta. Proceeding to Karlovški most, Hradeckega cesta, and then right onto Litijska cesta to the crossroads with Kajuhova ulica, the cyclists then turn left to Šmartinska cesta and finish in BTC City Ljubljana.

- The event will take place on closed roads and is of non-competitive nature with no time registered. The estimated speed for gravel sections is 25 km/h and for asphalt sections 35 km/h.

- Wearing a helmet is obligatory.

- The backside of the number sheet must be filled out with all the personal data and contacts, so that in case of an emergency the rescue team can perform its tasks more quickly.

- Every participant, who applies for the event and signs and pays for their participation, automatically agrees with the terms and conditions that apply to participating.

- Participants younger than 16 years need to have an older companion.

- During the event, the roads will be temporarily closed with mobile safety units; therefore, all attendees should follow the standard road and traffic regulations.

- The entire route will be well marked with way-showing signs.

- The last participant will cross the finish line at approximately 12:30 a.m.

- We recommend you to be even more careful on gravel sections:

- Pot na Plešivico – 2 km
- Drenov Grič–Sinja Gorica – 3.5 km
- Sinja Gorica–Kemis (Vrhnika) – 350 m
- around Lake Podpeč – 1.2 km
- Tomišelj–Črna vas – 3.5 km
- Črna vas–Brest – 6.5 km
- Most čez Kremenico–Črna vas–Ižanska cesta – 7 km

- Every participant will be able to take in food at the refreshment areas and will receive a complimentary medal at the finish line.

- Every participant is responsible for their personal safety.

SPECIAL WARNING

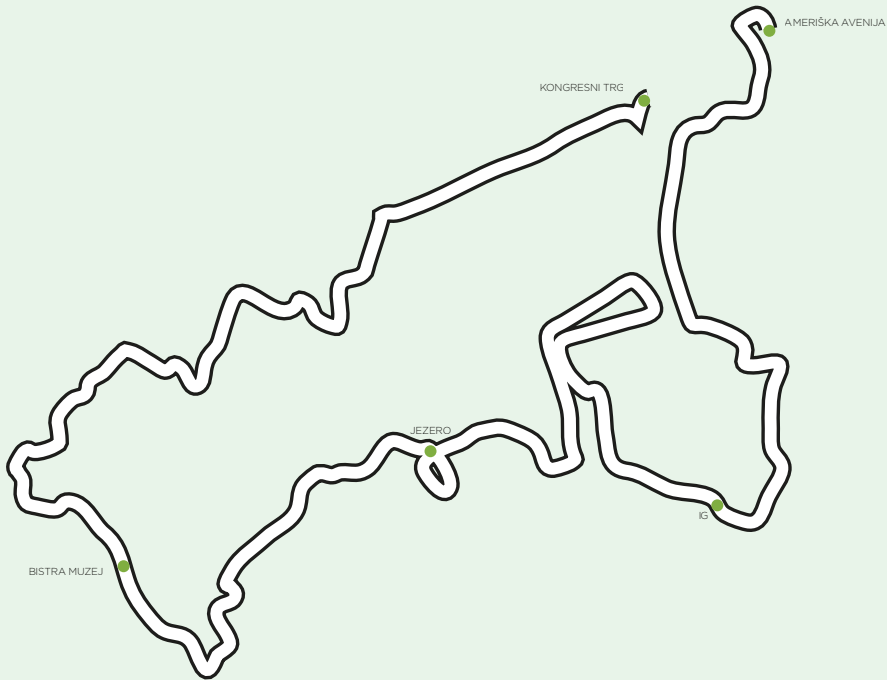
Every participant should dispose of trash at the finish line or in trashcans, since it is forbidden to litter in the Natural Park. Let us keep the Ljubljana Marshes clean.

Every participant who is overtaken by the final safety car (the end of the mobile safety zone) should follow road and traffic regulations.

ČASOVNICA
TIMEFRAME

KRAJ TOWN	KM	POVPREČNA HITROST AVERAGE SPEED 20 KM/H	POVPREČNA HITROST AVERAGE SPEED 22 KM/H	POVPREČNA HITROST AVERAGE SPEED 24KM/H	POVPREČNA HITROST AVERAGE SPEED 26KM/H	POVPREČNA HITROST AVERAGE SPEED 28KM/H
KONGRESNI TRG (ŠTART • START)	0,00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00
AŠKERČEVA / BLEIWEISSOVA / TRŽAŠKA	1,00	08:03	08:03	08:03	08:02	08:02
DOLGI MOST	3,78	08:11	08:10	08:09	08:09	08:08
ODCEP ZA PODSMREKO	6,20	08:19	08:17	08:16	08:14	08:13
TRŽAŠKA/PODPESKA CESTA	7,55	08:23	08:21	08:19	08:17	08:16
PODPESKA CESTA / POT NA PLEŠIVCO	9,05	08:27	08:25	08:23	08:21	08:19
POT NA PLEŠIVCO / PODPLEŠIVCA	10,92	08:33	08:30	08:27	08:25	08:23
PODPLEŠIVCA / BARJANSKA CESTA	12,75	08:38	08:35	08:32	08:29	08:27
BEVKE	15,10	08:45	08:41	08:38	08:35	08:32
18 KM	18,00	08:54	08:49	08:45	08:42	08:39
SINJA GORICA	21,00	09:03	08:57	08:53	08:48	08:45
OPEKARSKA CESTA / LJUBLJANSKA CESTA	22,70	09:08	09:02	08:57	08:52	08:49
LJUBLJANSKA CESTA / STERNENOVA CESTA	23,26	09:10	09:03	08:58	08:54	08:50
VERD	24,30	09:13	09:06	09:01	08:56	08:52
BISTRA MUZEJ	27,60	09:23	09:15	09:09	09:04	08:59
DOL PRI BOROVNICI	29,50	09:39	09:30	09:24	09:18	09:13
BOROVNICA	31,10	09:43	09:35	09:28	09:22	09:17
LJUBLJANSKA CESTA / ULICA BRATOV DEBEVC	32,00	09:46	09:37	09:30	09:24	09:19
PAKO	34,60	09:54	09:44	09:37	09:30	09:24
GORIČICA	36,00	09:58	09:48	09:40	09:33	09:27
KAMNIK POD KRIMOM	38,34	10:05	09:55	09:46	09:38	09:32
PODPEČ	39,50	10:09	09:58	09:49	09:41	09:35
JEZERO	40,75	10:12	10:01	09:52	09:44	09:37
JEZERO "JEZERO"	42,45	10:17	10:06	09:56	09:48	09:41
PODKRAJ	47,40	10:42	10:29	10:19	10:09	10:02
TOMIŠELJ	48,50	10:46	10:32	10:21	10:12	10:04
TOMIŠELJ / BREST ODCEP LEVO	49,30	10:48	10:34	10:23	10:14	10:06
ČRNA VAS	52,70	10:58	10:44	10:32	10:22	10:13
ČRNA VAS / BRGLEZOV ŠTRADON	55,30	11:06	10:51	10:38	10:28	10:19
BRGLEZOV ŠTRADON / BREST	56,20	11:09	10:53	10:41	10:30	10:20
CERKEV SV. ANDREJA	62,80	11:28	11:11	10:57	10:45	10:35
IG	64,65	11:34	11:16	11:02	10:49	10:39
BANIJA KROŽIŠČA	65,55	11:47	11:29	11:14	11:01	10:50
ŠKOFIJIŠKA CESTA	66,70	11:50	11:32	11:17	11:04	10:53
MALNARJEVA CESTA / IG	68,30	11:55	11:36	11:21	11:08	10:56
BABNOGORIŠKA CESTA	71,00	12:03	11:44	11:28	11:14	11:02
IŽANSKA CESTA	74,05	12:12	11:52	11:35	11:21	11:09
BOTANIČNI VRT	79,00	12:27	12:05	11:48	11:32	11:19
LITJSKA CESTA	80,65	12:32	12:10	11:52	11:36	11:23
KAJUHOVA CESTA / ZALOŠKA CESTA	82,05	12:36	12:14	11:55	11:39	11:26
KAJUHOVA CESTA / ŠMARTINSKA CESTA	83,40	12:40	12:17	11:59	11:42	11:29
ŠMARTINSKA CESTA / AMERIŠKA AVENIJA	84,05	12:42	12:19	12:00	11:44	11:30
AMERIŠKA AVENIJA (CILJ • FINISH)	84,30	12:43	12:20	12:01	11:45	11:31

SHEMA TRASE • BARJANKA - KOLESARSKO DOŽIVETJE NA LJUBLJANSKEM BARJU 2019
ROUTE •BARJANKA: CYCLING EXPERIENCE ACROSS THE LJUBLJANA MARSHES 2019







DRUŽINSKO
ŠOLSKI
MARATON

FAMILY
AND SCHOOL
MARATHON

25
KM

IME DIRKE:	DRUŽINSKO ŠOLSKI MARATON
DATUM:	SOBOTA, 8. 6. 2019
ŠTART:	16.00
ŠTARTNO MESTO:	LJUBLJANA BTC CITY
CILJ:	LJUBLJANA BTC CITY, DO 18.30
PROGA:	BTC CITY - Šentjakob - Dragomelj - Pšata - Bišče - Selo pri Ihanu - Domžale(okrepčevalnica in postanek 15 min) - Dragomelj - Šentjakob - BTC CITY
DOLŽINA:	25 KM

NAME OF THE RACE:	FAMILY AND SCHOOL MARATHON
DATE:	SATURDAY, 8 JUNE, 2019
START:	16.00
STARTING PLACE:	LJUBLJANA BTC CITY
FINISH:	LJUBLJANA BTC CITY, TILL 18.30
ROUTE:	BTC CITY - Šentjakob - Dragomelj - Pšata - Bišče - Selo pri Ihanu - Domžale(refreshments 15 min) - Dragomelj - Šentjakob - BTC CITY
LENGTH:	25 KM

NAVODILA

Maraton se prične v soboto, 8. junija 2019 ob 16.00 v BTC City (Ljubljana). Pot vas vodi od BTC-ja čez Šentjakob do Dragomlja, kjer zavijemo desno na Pšato, skozi Bišče in Ihan v Domžale, kjer bo okrepčevalna postaja in obvezni petnajst minutni postanek. Od tu se skozi Dragomelj in Šentjakob vrnete v BTC City, kjer vas čakajo spominska kolajna, malica in pijača.

OPIS POTEKA MARATONA

Družinsko šolski maraton za vsakogar je namenjen družinam z otroki, šolski mladini ter kolesarjem začetnikom. Proga je dolga 25 km in je popolnoma nezahtevna, brez vzponov. Poteka ob popolni zapori cest, tako da se lahko sproščeno podate na vožnjo po Ljubljani in okolici. V želji, da bi se vas udeležilo kar največ, štartnine ni. Ob tem vam bomo poklonili še okrepčilo ob progi ter malico in spominsko kolajno na cilju.

Družinsko-šolski maraton za vsakogar je tako prava promocija rekreacije in kolesarstva in je del posebnega projekta, namenjenjenega učencem osnovnih šol. Temeljni cilj projekta je spodbujati otroke k vožnji s kolesom in aktivnemu preživljanju prostega časa s starši. Osrednji del projekta je udeležba vse družine na maratonu, ob tem pa prirejamo še prvenstvo ljubljanskih osnovnih šol v spretnostni vožnji in množičnosti udeležbe. Projekt je deležen tudi precejšnje medijske pozornosti, ki bo prispevala k ukvarjanju s športom, zlasti s kolesarstvom.

MERJENJE ČASA

Na maratonu ni individualnega merjenja časa.



REGULATIONS

The marathon is ridden in a closed fashion, with start in BTC City at 16:00. We will ride on Šmartinska street towards Šentjakob and Dragomelj. Then continue through Ihan to Domžale. There will be a refreshment point with an obligatory 15 minute pause. After that we will continue towards Dragomelj, Šentjakob and Sneberje where we join Šmartinska street again towards the finish in BTC City.

ROUTE DESCRIPTION

Family and school marathon is an event, intended for families with children, schools and entry level cyclists. The route is 25 km long and completely flat. As safety is of paramount importance, the roads will be completely closed for all traffic so you can enjoy a nice cycling excursion around Ljubljana with your children.

As Family and school marathon is intended to promote benefits of active lifestyle and recreation with cycling as one of the best ways of doing it, there will be no starting fee. To further motivate all partakers, a medal and lunch will be presented to all finishers at the start/finish village. Special attention is given to organized groups of children from elementary schools. The largest group will receive an award.

TIME MEASUREMENT

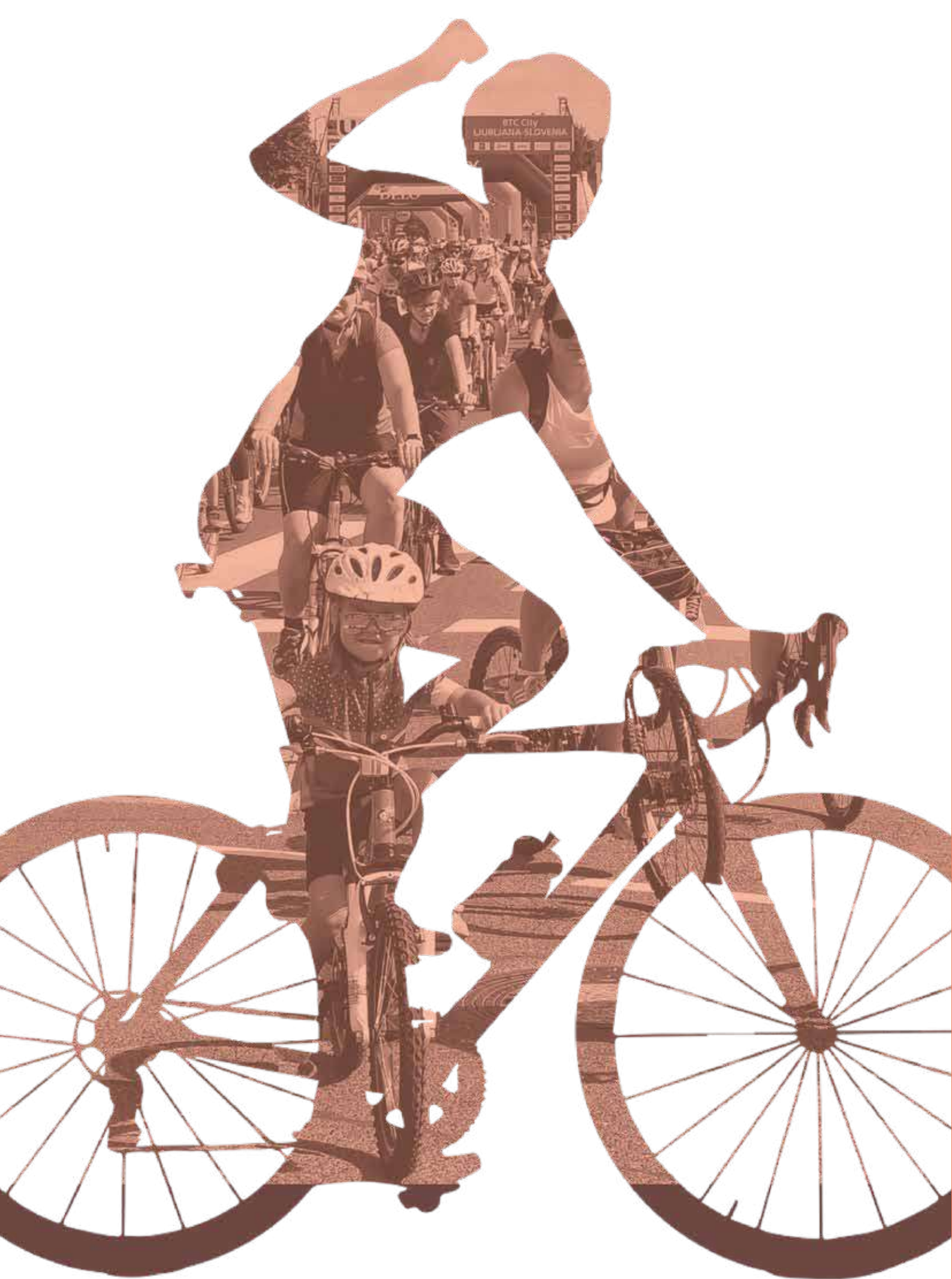
There is no individual time measurement at the marathon.

ČASOVNICA
TIMEFRAME

KRAJ TOWN	km	POVPR. HITROST AVG. SPEED 12 km/h	POVPR. HITROST AVG. SPEED 15 km/h	POVPR. HITROST AVG. SPEED 18 km/h	POVPR. HITROST AVG. SPEED 21 km/h	POVPR. HITROST AVG. SPEED 24 km/h
BTC City (štart)	0	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
Lovše	2,8	16:14	16:11	16:09	16:08	16:07
Nadvoz	3,9	16:19	16:16	16:13	16:11	16:10
Šentjakob	4,9	16:24	16:20	16:16	16:14	16:12
Podgorica	6,8	16:34	16:27	16:23	16:19	16:17
Dragomelj	8,6	16:43	16:34	16:29	16:24	16:21
Pšata	9,7	16:48	16:39	16:32	16:27	16:24
Bišče	10,8	16:54	16:43	16:36	16:31	16:27
Selo pri Ihanu	11,8	16:59	16:47	16:39	16:33	16:29
Ihan	13,2	17:06	16:53	16:44	16:37	16:33
Domžale (Miklošičeva) +15 min postanek	15,4	17:17 17:32	17:02 17:17	16:51 17:06	16:44 16:59	16:39 16:54
Dragomelj	18,3	17:47	17:28	17:16	17:07	17:01
Šentjakob	20,2	17:56	17:36	17:22	17:12	17:06
Sneberje	22,5	18:07	17:45	17:30	17:19	17:11
Nove Jarše	24,6	18:18	17:53	17:37	17:25	17:17
BTC City (cilj)	25,8	18:24	17:58	17:41	17:28	17:20

SHEMA TRASE • DRUŽINSKO ŠOLSKI MARATON
ROUTE • FAMILY AND SCHOOL MARATHON





**VZAJEMNA
PREIZKUŠNJA
ZA NAJMLAJŠE**

**VZAJEMNA
TRIAL FOR KIDS**

**1.5
KM**

IME DIRKE:	VZAJEMNA PREIZKUŠNJA ZA NAJMLAJŠE
DATUM:	SOBOTA, 8. 6. 2019
ŠTART:	16.30
ŠTARTNO MESTO:	LJUBLJANA BTC CITY
CILJ:	LJUBLJANA BTC CITY, OB 16.45
PROGA:	KROŽNA VOŽNJA PO BTC-JU.
DOLŽINA:	1,5 KM

NAME OF THE RACE:	VZAJEMNA TRIAL FOR KIDS
DATE:	SATURDAY, 8 JUNE, 2019
START:	16.30
STARTING PLACE:	LJUBLJANA BTC CITY
FINISH:	LJUBLJANA BTC CITY, AT 16.45
ROUTE:	ROUND COURSE IN BTC.
LENGTH:	1,5 KM

Otroška proga je označena z modro črto.

Vzajemna Preizkušnja za otroke je namenjena otrokom od tretjega do sedmega leta starosti, proga pa bo dolga 1 km in bo potekala po BTC Cityu.

Ko boste najmlajši opravili s progo, vas na osrednjem prireditvenem prostoru čaka še kolesarski poligon, kjer se lahko preizkusite v spretnostni vožnji.

POSEBNA OPOZORILA IN POGOJI

- Zaščitna čelada je obvezna.
- Vozi se po cestno-prometnih predpisih.
- Vsi udeleženci maratona vozijo na lastno odgovornost; organizator ne odgovarja za morebitno povzročeno škodo povzročeno na materialih in ljudeh.
- S podpisano prijavnico udeleženec maratona potrdi, da je seznanjen s pogoji razpisa (objavljen je v biltenu maratona) in se z njimi strinja.

Začetni paket

Organizator zagotavlja vsem udeležencem spominsko medaljo, napitek in malico na cilju.

Kids course is marked with a blue line. Kids course is intended for children from third to seventh years of age, the course will be 1 km long and will be overseen by BTC City.

SPECIAL WARNINGS AND CONDITIONS

- Safety helmet is obligatory.
- You have to respect the road traffic regulations as well as traffic signalization and instructions of the signal men.
- All the participants in the marathon run on his own responsibility, the organizer is not responsible for any damage caused to materials and people.
- The signed application form marathon participant confirmed that he is familiar with terms and conditions (published in the Bulletin of the marathon) and agrees with them.

Welcome package

Organizer provides all participants a commemorative medal, drinks and snacks at the finish.



tujina

Sproščeno kamorkoli

Z ZAVAROVANJEM TUJINA.



Za sproščena potovanja sklenite zavarovanje za tujino z medicinsko asistenco. Sebi in svojim najbližjim boste zagotovili dodatno varnost v primeru zdravstvenih težav in kritje morebitnih stroškov zdravstvenih storitev, ki bi ob tem nastali.

Posebej ugodni paketi družinskih zavarovanj za Hrvaško za družine, ki se rade odpravljajo na počitnice k južnim sosedom.

☎ 080 20 60



VZAJEMNA

www.vzajemna.si

ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR

10 ZLATIH PRAVIL ZA PREŽIVETJE MARATONA

1 NA PRIZORIŠČE PRIDITE PRAVOČASNO. Vse prijavne formalnosti opravimo že vnaprej. Tako se bomo lažje osredotočili na vožnjo, ki je pred nami in pripravili vse potrebne pripomočke, ki nam utegnejo biti v pomoč na daljši vožnji. Sicer se nam lahko pripeti, da v naglici pozabimo veliko pomembnih stvari.

2 PREVERITE OPREMO. Predvsem to velja za kolo, ki ga še pravočasno prepustite v roke serviserju, da preveri vitalne dele kolesa. Ne pozabite na rezervno zračnico! Na tako dolgo preizkušnjo kot je maraton, se ne podajte s kolesom, na katerega niste navajeni.

3 MED VOŽNJO NE POZABITE PRAVOČASNO PITI! Na vožnjah, ki trajajo več kot eno uro, je priporočljivo piti elektrolitske napitke (izotonike). V toplem vremenu velja pravilo, da je potrebno na uro spiti od 500 do 600 ml napitkov. Čista voda je za dolgotrajne napore neprimerna, ker nima dovolj elektrolitov (soli), katere izgubljam s potenjem. Če ne prenašate izotonikov, si pomagajte tako, da na okrepčilnih postajah zaužijete kako slano pecivo, kreker – zato so tam! Pri kolesarstvu je v vročem vremenu nevarnost dehidracije izredno velika, saj se pot zaradi gibanja zraka zelo hitro suši. Do sedaj je bila večina zdravstvenih težav na cilju povezanih z dehidracijo, izgubo soli in posledičnimi krčl

4 HRANA! Najboljša izbira so ogljikovi hidrati. Na okrepčevalnih postajah jih boste našli v obliki piškotov in energetskih ploščic. Če boste čakali na lakoto, bo prepozno. Jesti je potrebno začeti že po prvi uri kolesarjenja. Najbolje se bo obneslo, če boste redno uživali manjše prigrizke.

5 NE HITITE MIMO OKREPČEVALNIH POSTAJ! Davek, ki ga boste plačali zaradi dehidracije in izpraznjenih energetskih zalog bo lahko velik. In prijetna izkušnja se bo sprevrgla v moro po kateri bo minilo še nekaj dni preden se boste sestavili.

6 MISLITE NA SOTRPINE ZA VAMI! Postanke pri okrepčilnih postajah je potrebno kolesarjem za nami vsekakor naznaniti, posebej če so hitrosti večje in se večina iz skupine ne namerava ustaviti. Če (na primer) pozno opazimo okrepčevalno postajo in smo na drugi strani cestišča, nikakor ne smemo kar naenkrat zapeljati na nasprotno stran, saj bomo ogrozili sebe in še veliko drugih udeležencev.

Najbolje je, da skupino spustimo naprej, počakamo na prazen prostor in šele nato zapeljemo čez cesto do okrepčevalne postaje.

7 SPREMLJAJTE DOGAJANJE OKOLI SEBE! Za množične prireditve v je pomembno predvsem, da imamo vseskozi dober pregled nad dogajanjem. To pomeni, da moramo stalno opazovati, kaj se dogaja nekaj deset pa tudi sto metrov pred nami. Pomembno je, da se za prostor v množici ne prerivamo brez potrebe, saj je proga dolga in bomo imeli dovolj časa, da bomo posameznika, ki nas morda ovira, na primernem kraju prehiteli.

8 VEČER PRED MARATONOM NI PRAVI ČAS ZA PIKNIK! Na energetske depoje zadnjih šest ur pred naporom vplivamo lahko le delno, zato je zelo pomemben obrok večer prej.

Nepravilen obrok pred dirko lahko v vročem vremenu naredi veliko slabega. Jejmo predvsem hrano, bogato z ogljikovimi hidrati. Primerna večerja je na primer krožnik testenin ali riža s paradižnikovo omako, pečeno pusto meso z malo zelenjavne priloge ter sveža solata. Za sladico si privoščimo jabolčno pito ali kos sadja. Ne pozabimo na dovolj tekočine. Kako pivo sicer ni prepovedano, le pravo mero je potrebno imeti in ob njem popiti vsaj 2 dl vode, da se izniči diuretični učinek piva.

9 RAZPOREDITE MOČ! Velikokrat se v fazi adrenalinskega navdušenja, kolesarji že na začetku maratona zapodijo in s tem nevede močno načnejo glikogenske rezerve v mišicah.

Maraton je dolga preizkušnja, zato velja tempo prilagoditi svojim sposobnostim in dolžini proge.

10 SKRBITE ZA ČISTO OKOLJE in ovitkov energetskih ploščic, gelov ter praznih bidonov in ostalih odpadkov ne mečite na cesto ali v naravo. Poleg tega je v prejšnjih letih na Franji kar nekaj kolesarjev padlo, ker jim je na ovinkih spodrsnilo na odvrženih ovitkih energetskih ploščic.

Gorazd PENKO

Robert HAJDINJAK

PREDEN SI PRIPNETE ŠTARTNO ŠTEVILKO, VAS PROSIMO, DA NA HRBTNI STRANI IZPOLNITE OBRAZEC Z VAŠIMI OSEBNIMI PODATKI. V KOLESARSTVU, TAKO KOT TUDI V DRUGIH ŠPORTIH, SE ŽAL DOGAJAJO NEZGODE. PODATKI, KI JIH BOSTE VPISALI NA HRBTNO STRAN, BODO V TAKIH PRIMERIH BISTVENO POMAGALI ZDRAVSTVENI SLUŽBI NA MARATONU.

10 TIPS TO SURVIVE A MARATHON

1 ARRIVE EARLY! To allow yourself enough time to get ready, arrive at the start early and try to register in advance to avoid crowds. This will allow you to focus on your ride and prepare all the essentials you need to take along on a longer cycling ride. Last minute haste will only cause nervousness and make you forget a thing or two you might need later on the road.

2 CHECK YOUR GEAR! It is essential that your bike be ready and checked at appropriate bike shop before you attempt a long ride such as marathon. Don't forget to bring a spare tube and never ride a long ride on a bike you aren't accustomed to.

3 DON'T FORGET TO HYDRATE! On longer rides it is advisable to drink electrolyte beverages (such as isotonic) regularly. On a warm day, we advise to drink between 500 to 600 ml of fluids. Try to avoid water as it lacks electrolytes that you inadvertently lose with sweat. While on the bike, air cools us down and makes sweat evaporate rapidly, so dehydration is very common. Majority of health-related problems on Marathon Franja through the years have been caused by inappropriate fluid and salt intake, resulting in cramps.

4 FOOD! As far as food goes, carbohydrates are the right choice. Chose between cookies or energy bars and gels supplied on refreshment points. Don't wait for hunger to strike as it will be too late. Best way to keep well fuelled is to eat small amounts at regular intervals. This way you will avoid the feeling of fullness that may cause an upset stomach and gastrointestinal troubles. For the same reason, don't overload your stomach with food.

5 DON'T RUSH PAST REFRESHMENT POINTS! You might regret it later, when you "hit the wall" and your energy levels become undetectable.

6 KEEP IN MIND YOU ARE NOT ALONE! It is essential that we signal to others in the group when we decide to stop. Especially when the speed of the group is high and not everyone intends to stop for refreshment. There will be a notice-board well in advance of every refreshment stop, allowing you to place yourself on the outside of the group and prepare to stop. In case you miss the notice-board and are unprepared for a

stop, try not to make any sudden position changes in the group. Such actions may jeopardize you and other riders in a group.

7 BE ALERT! Observe your perimeter; see what is going on hundred meters in front of you, so you are prepared. Try not to force your way in a group, if it isn't safe. It is a long ride and surely you will get many chances to safely overtake slower cyclists that may be blocking you at the start. Special attention should be paid to drafting. Normally the distance between cyclists' wheels should be no more than 40 to 50 centimeters to be effective. Distance should be much longer in a large group ride, since there is enough draft anyways. It will also be much safer as you will have a broader view of your perimeter.

8 PICNIC ON THE EVE OF A MARATHON IS A BAD IDEA! It is important to top off your energy depots with the right food the day before the marathon. There is not much you can do in the last 6 hours before the race, so lunch and dinner the day before should be right. Try to eat carbohydrate rich foods, such as pasta, potatoes, rice and corn with some low fat meat. Dinner should consist of pasta or rice with tomato sauce, fresh salad and some grilled low fat red meat or poultry. Apple pie or fruits are recommended for dessert. Make sure you drink enough. And yes, one beer won't do too much harm. But try to drink an additional glass of water to antagonize diuretic effect of beer.

9 SAVE YOUR ENERGY AND PLAN AHEAD! We see it happen a lot: on the wings of adrenaline rush, majority starts riding at too fast of a pace, draining glycogen reserves. Marathon is a long ride on a rolling terrain and requires cyclist to think ahead and distribute force appropriately.

10 RESPECT NATURE and don't litter with energy bar packaging and water bottles along the route! Foil packaging can be dangerous to other cyclists as it is very slippery if ridden over.

Gorazd PENKO

Robert HAJDINJAK

BEFORE YOU ATTACH YOUR START NUMBER, PLEASE MAKE SURE YOU FILL IN ALL THE FIELDS ON THE REVERSE SIDE. CYCLING, AS ALL ACTIVITIES, IS UNFORTUNATELY NOT ACCIDENT - FREE. SUCH DATA WILL BE OF GREAT HELP TO MEDICAL PERSONNEL IN THE UNFORTUNATE CASE OF INJURY OR ACCIDENT.

HVALA KER KOLESARITE Z NAMI THANK YOU FOR CYCLING WITH US



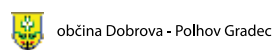
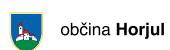
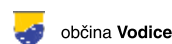
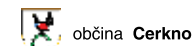
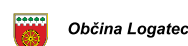
Mestna občina
Ljubljana



VZAJEMNA
zdravstvena zavarovalnica



DELO



Odkrij &
raziskuj
BTC City!

Največji
nakupovalni
in zabaviščni
center v Sloveniji.

www.btc-city.com

nakupuj.
okušaj.
raziskuj.



