



Vodnik



ŠTEVILKA 1
LETNIK 30

POMLAD 2022



ZGOVORNO

AZRA SELIMANOVIĆ PUCKO

MODNO

MATURANTSKI PLES

FOOD BLUZ

DRUŽENJE V NARAVI

Unikatno kot vaš dom.



Zavarovanje doma

Za svoj dom
izberite celovito,
pregledno in
prilagodljivo
zavarovanje.



Vse bo v redu.

triglav

triglav.si

UVODNIK

Foto: Peter Irman



Maja Oven, odgovorna urednica

LOVE IS IN THE AIR

Na nekdanjo glasbeno uspešnico Johna Paula Younga s konca sedemdesetih let, v kateri poje, da je ljubezen povsod okrog nas, sem pozabila že pred leti in četudi sem jo pozneje na radijskih valovih ujela zgolj slučajno, mi drugih asociacij, razen spominov na študentska leta, simpatije in plese v Festivalni dvorani, ni vzbudila. Pred dnevi pa sem pesem slišala znova in jo po dobrih štirih desetletjih zaslišala v povsem drugačni luči. Četudi poje o ljubezni, sem pod vtisom nedavnega zaprtja javnega življenja, v katerem smo bili obsojeni na življenje v mehurčkih, še bolj pa pod vtisom številnih, ki jih danes v njihovih stiskah v okupiranih mestih ali na begu podpira skoraj ves svet, »ljubezen v zraku« razumela kot tisto pozitivno energijo, s katero si svet po dolgih letih stopa naproti in si podaja roke. Ne le na globalni ravni. Opazila sem, da smo se spremenili vsi, tudi moji najbližji, sosedje, sodelavci. Prisilna izolacija, pred katero so svarili strokovnjaki in za katero se je zdelo, da bo ljudi še bolj odtujila, je dosegla prav nasprotni učinek. Ljudje smo socialna bitja, ki se povezujemo v skupnosti, zato se zdi, da povezovalna težnja še nikoli ni bila tako izrazita kot prav ob sproščanju ukrepov ali ukrajinski krizi, ki nas je povezala bolj kot kdaj koli. Ljudje smo končno spoznali, da smo le združeni lahko močnejši, pa tudi boljši, sposobni empatije, pripravljeni pomagati ali že samo s prijaznim pozdravom sosedu polepšati dan.

Da bi bili bolj povezani – zato močnejši, tudi boljši –, si v družbi BTC že dolgo prizadevamo. Že vrsto let s podporo posameznikom ali širši skupnosti gradimo temelje za dobro nas vseh: pomagamo pri izobraževanju, vlagamo v trajnostni razvoj, podpiramo umetniško ustvarjanje, smo dobrodelniki, še posebej pa smo ponosni, da smo se zavezali športu, saj je bila to zimo bera odličij športnikov, ki jih podpiramo na njihovi karierni poti, več kot odlična.

Prav posebno mesto na področju športa, ki ga podpira družba BTC, zavzema Maraton Franja BTC City. V času maratona in priprav nanj (letošnji Maraton Franja bo potekal 11. in 12. junija) je tudi na območju BTC Cityja v zraku čutiti prav posebno vzdušje, ki vsako leto poveže in združi več tisoč kolesarjev. Ne vem, ali gre zgolj za navdušenje nad rekreativnim kolesarjenjem ali za občutek pripadnosti maratonu, zagotovo pa vem, da v tistih dneh v zraku začutim prav posebno ljubezen, pozitivno energijo, s katero smo sposobni premikati lastne in skupne meje.

Vabim vas, da se nam na eni od tras letošnjega, že 41. Maratona Franja pridružite tudi vi, prav tako pa vas vabim, da prelistate spomladanski BTC Vodnik, ki smo ga za prvo številko v tem letu odeli v modro-vijolično barvo leta – barvo »Very-Perik«.

NAPOVEDNIK

4 VROČE
Pomladni fotokotiček

8 VROČE
»Diši po domačem«
na Tržnici BTC City

10 ZGOVORNO
Azra Selimanović
Pucko

14 ŠPORTNO
Poiščite pravo vrsto
kolesarjenja zase

16 MODNO
Maturantski ples

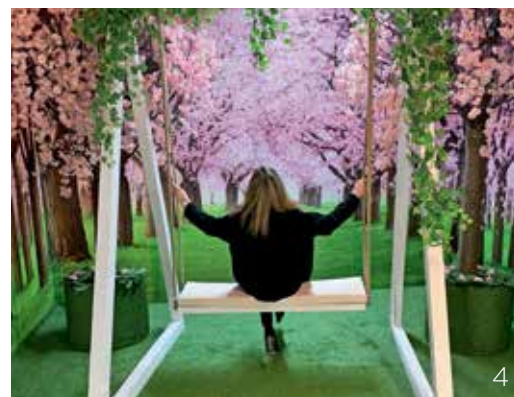
22 ATLANTIS
Prenovljeni Atlantis vabi!

24 MILLENIUM
Fitnes omogoča
celovito vadbo

25 VŠEČNO
Izdelajte pomladni
venček

26 TREND
Napišite svojo barvno
zgodbo

30 FOOD BLUZ
Druženje v naravi



4



16



22



30

BTC CITY VODNIK Brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega športno-zabavišnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana. **Odgovorna urednica** Maja Oven. **Izvršna urednica** Polja Pretnar, polja.pretnar@btc.si. **Oglasno trženje** Matic Žehelj, matic.zehelj@btc.si. **Oblikovanje in tehnično urejanje** Nicha d. o. o. **Urednik fotografije** Aljoša Rebolj. **Stalni sodelavci** Miha Trefalt, Sara Bogomolec, Anja Drobne Oven. **Lektoriranje** Mamblin d. o. o. **Izdajatelj** BTC d. d., Ameriška ulica 2, Ljubljana. **Tisk** Radin Print d. o. o. **Naklada** 53.000 izvodov. **Distribucija** Delo, d. o. o. **Naslovnica** Model na naslovnici in v Modno – Kim (ZT Models).

Vse cene v BTC City Vodniku veljajo do razprodaje zalog. Pridržujemo si pravico do spremembe cen. V uredništvu ne odgovarjamo za tiskarske napake in spremembe v programu prireditev po zaključku redakcije.

Jubilej BTC City Vodnika

BTC City Vodnik, ki je kot »koristen pripomoček ob obisku kompleksa BTC« pod imenom Vodnik prvič izšel aprila 1993, s svojo prvo letošnjo številko vstopa v trideseto leto izhajanja. Ozko začetno informativnost je z zanimivimi članki in reportažami prerasel že v prvih letih izhajanja, z novim uredniškim odborom pod vodstvom odgovorne urednice Maje Oven in tiskom v barvah (1998) pa mu je priljubljenost med obiskovalci »malega mesta velikih nakupov« takrat močno narasla. Ko se je družba BTC na prelomu tisočletja predstavila z novo celotno podobo, je Vodnik začel izhajati v novi grafični podobi z jasno zastavljenimi rubrikami in že leta 2002 dosegel naklado 200.000 izvodov, kar je družbo BTC umestilo med največje založnike v Sloveniji. Opogumljeni s podporo bralcev in poslovnih partnerjev smo v Vodniku po letu 2005 začeli poročati tudi o novih, ne le trgovskih programih družbe, pred petimi leti pa BTC City Vodnik zastavili revijalno ter v njem združili komercialne in korporativne vsebine.

Revijo, ki je sprva izhajala pod uredniškim vodstvom Aleša Pirca in Klavdije Banfi, danes urednikuje Maja Oven ob pomoči stalnih sodelavcev.



Pomladni fotokotiček: objavite svojo fotografijo in prejmite darilo!

V BTC Cityju smo za vas pripravili fotokotiček, v katerem lahko ustvarite fotospomine na pomlad 2022 in pri tem prejmete tudi lepo darilo! Obiščite ga v visokem pritličju v Dvorani A in naredite svojo pomladno fotografijo, objavite jo na družbenih omrežjih, pripišite #btccity ali označite z @BTCcity ter na Info točki prejmite darilo! Promocijsko darilo prejme prvih tisoč obiskovalcev, ki bodo na Info točki v Dvorani A (visoko pritličje) pokazali pravilno objavljeno fotografijo iz pomladnega fotokotička BTC City na družbenih omrežjih Instagram ali Facebook (veljajo objave na časovnicah in »storyji«).

NOČNI NAKUPI LATE NIGHT SHOPPING

V PETEK, 1. APRILA, OD 20. DO 23. URE

nakupuj.
okušaj.
raziskuj.





ŠPORTNA HIŠA ZABAVE

Pomladne novosti

V Športni hiši zabave pripravljajo vrsto novosti. Na prenovljeni zunanji terasi, ki preko dneva zagotavlja prijetno sprostitev, vas bo do poletja vsak petek zvečer zabaval Duo Artcoustic, v notranjem baru, ki velja za največji športni bar v Sloveniji, pa se ob petkih zvečer lahko udeležite plesnih večerov s plesno skupino Cubana. Novost Športne hiše zabave je tudi Olimpijska otroška igralnica, ki je nastala v sodelovanju z Olimpijskim komitejem Slovenije in bo začela v aprilu. Igralnica bo otroke seznanjala s pomenom športa in omogočala organizacijo otroških rojstnodnevnih zabav. Ena izmed novosti, ki se obetajo spomladi, bo tudi družinski športni dan, s katerim želijo družine spodbuditi k skupnemu aktivnemu športnemu preživljanju časa, in Športna šola, katere osnovna dejavnost bo športno usposabljanje otrok.

Dvorana 18, www.sportnahisa.si

MINT CAFE

Prvovrstna terapija s kisikom

V prijetnem ambientu Mint cafeja v Dvorani 10 vam sedaj poleg druženja in prijetnih zabav nudijo tudi prvovrstno terapijo s kisikom, po kateri se boste počutili kot prerojeni. Energijsko napolnjeni kisik učinkuje na celotno telo, pozitivni učinki pa se opazijo takoj. Dviguje imunsko odpornost, izboljšuje koncentracijo ter pomaga pri splošnem boljšem počutju. Uspeh pri delu tako ni več naključje. Terapija vam vzame samo 20 min in lahko predstavlja tudi hiter pobeg iz pisarne ob pavzi za dobro, dišečo kavico, ki



vam jo pripravijo samo pri njih. Termin lahko enostavno rezervirate na www.kisikoteka.si.

Center Desetka, Dvorana 10, www.kisikoteka.si

SPORT VISION

Tekaška sezona se začne

Pomlad je tu in z njo nova sezona teka! Nove vrhunske modele tekaške obutve in nove kolekcije oblačil poiščite v trgovini Sport Vision. Vsi, ki s tekom šele začnete oziroma se z njim ukvarjate rekreativno in niste prepričani, katero obutev izbrati, pa kar pocukajte za rokav njihove prodajalce, ki vam bodo z veseljem pomagali pri izbiri. Pravilna obutev je izrednega pomena pri teku, saj zmanjšuje možnosti poškodb ter poskrbi, da bo tek neboleč in prijeten. Želijo vam veliko uspešnih kilometrov!

Dvorana 12, www.sport-vision.si



HI ENERGY
ULTRABOOST

adidas

SPORT VISION



RAZSTAVNO-PRODAJNI SALON KOLPA

Vabljeni v prenovljeni svet kopalnic

Da bosta začetek in konec vašega dneva v domači kopalnici prijetnejša, vam v prenovljenem razstavno-prodajnem salonu Kolpa predstavljajo Kolpasanove novosti v sodobnih ambientih. Na več kot tisoč kvadratnih metrih lahko izbirate med kopalniškim pohištvo, tuš kabinami in kadmi, kopalnimi kadmi, masažnimi kabinami, parnimi savnami, masažnimi in tuš stebri ter kopalniškimi dodatki, ki bodo vaši kopalnici dali sodoben in izrazit karakter. Izkušeno prodajno osebje vam bo na vašo željo pripravilo tudi izris kopalnice, o kateri ste doslej le sanjali, kupljene izdelke pa vam bodo brezplačno dostavili po vsej Sloveniji. Kolpasan – oblikovano za ugodje.

Dvorana 1, www.kolpasan.si

POŠTA SLOVENIJE

Nova (začasna) lokacija poslovalnice

Vse poštne in druge storitve, ki ste jih opravliali v poslovalnici Pošte Slovenije v Dvorani 4, lahko odslej opravite na novi, začasni lokaciji poslovalnice v spodnji etaži Emporiums. Poleg vseh poštne storitve boste tam lahko opravili storitve menjalniškega poslovanja, poiskali srečo v igrah na srečo Loterije Slovenije, kupili Eventimove vstopnice za koncert ali športno prireditev, nakupili razglednice, voščilnice in pisarniški material, napolnili svoj GSM-račun, natisnili dokumente in opravili marsikaj, česar vaša domača pisarna morda ne zmore.

Spodnja etaža Emporiums, www.posta.si



BIRDCOSMETICS

Kozmetika Klapp za sijoč in mladosten videz

V aprilu se v pritličju Dvorane A odpira trgovina podjetja Birdcosmetics, ki je ekskluzivni zastopnik in dobavitelj kozmetike Klapp za Slovenijo. Nemška profesionalna kozmetika Klapp z negovalnima linijama za ženske in moške je v Sloveniji novost, na svetovnem trgu pa je prisotna že štirideset let. Z nacionalnimi in mednarodnimi priznanji nagrada kozmetika Klapp je namenjena tako mladi kot starejši koži, proizvodi, izdelani v Nemčiji, pa so narejeni iz najkakovostnejših sestavin po najvišjih standardih.

Dvorana A, pritličje, www.birdcosmetics.si



SMARTUS

Od spletne do fizične trgovine

Spletna trgovina Smartus, specializirana za prodajo priznanih in visoko kakovostnih kitajskih blagovnih znamk iz sveta elektronike, v aprilu odpira trgovino v Dvorani A. Izdelke, ki ste jih lahko doslej izbirali le po spletu, si boste odslej lahko ogledali v živo, nekatere med njimi preizkusili in se nato odločili za nakup. Njihova ponudba je res bogata, saj obsega vse od izdelkov za pametni dom, telefonije, pametnih ur, avdio in video naprav pa do električnih koles in skirojev ter dodatkov in opreme.

Dvorana A, visoko pritličje, www.smartus.si

BIROPRODAJA

Vse za popolno pisarno

Podjetje Biroprodaja, d. o. o., je sestavni del mednarodnega koncerna PBS AG Holdinga iz Welsa v Avstriji, ki spada med največje ponudnike pisarniškega materiala v srednji Evropi. Biroprodaja je namenjena pravnim osebam in ima v svojem prodajnem programu več kot 15.000 različnih izdelkov. Kupce oskrbuje s pisarniškim materialom, toaletnim materialom, tiskovinami po meri kupca in promocijskim materialom.

Dvorana 6, www.biroprodaja.si



WOOP! MURSKA SOBOTA**Prva lokacija izven Ljubljane**

WOOP!, ki ima v BTC Cityju Ljubljana že dve lokaciji: WOOP! Arena in WOOP! Karting, v bližini pa se nahaja tudi njihov Trampolin park, je konec februarja odprl še WOOP! center v BTC Cityju Murska Sobota. Murskosoboški WOOP! se lahko pohvali s sobami pobega, skupinskimi igrami na poligonu za virtualno resničnost in laser tag areno, obenem pa prvi v Sloveniji predstavlja novost, ekipno igro WOOP! Izzivi. WOOP! na vseh svojih lokacijah ponuja aktivno zabavo za vse starosti in okuse, saj so njihove atrakcije primerne tako za otroke kot odrasle, željne raziskovanja, adrenalina in ekipnega sodelovanja.



Več o WOOP!-u preberite v intervjuju z Miranom Razorškom, soustanoviteljem in direktorjem podjetja. Obiščite spletno stran www.btc-city.com ali poskenirajte QR kodo.



INTERSPORT ISI d.o.o. - Naklo - The Heart of Sport / V srcu športa



ZA ENERGIČEN TEK





»Diši po domačem« na Tržnici BTC City

V začetku marca je na Tržnici BTC City zaživel projekt **Diši po domačem**, ki bo v naslednjih mesecih predstavil izdelke osmih slovenskih kmetovalcev, ki si prizadevajo za ohranjanje tradicionalnih jedi, živil in izdelkov.

Projekt se je odprl s predstavitvijo izdelkov Gregorja Slavca, aktualnega prejemnika naziva slovenskega in hkrati tudi evropskega inovativnega mladega kmeta, naslednja pa se vse do 2. aprila predstavlja ekološka kmetija Pri Šuštarju. Do konca junija bo Tržnica BTC City gostila le najboljše, kar nam ponuja narava, saj se bodo tam predstavili in vam ponudili svoje izdelke slovenski kmetovalci, izbrani ponudniki projekta **Diši po domačem**, ki si prizadevajo



ohranjati tradicionalne jedi, živila in izdelke, pridobljene po načelih ekološkega, sonaravnega in trajnostnega kmetovanja, z mislijo na naravo in prihodnje rodove. Na posebnem prodajnem prostoru boste lahko poskusili in kupili predvsem izdelke iz ekološko pridelanih žit, hladno stiskana olja, proizvode iz kozjega mleka, lokalne kulinarne specialitete, pred poletjem pa tudi sladoled iz domačega (kozjega) mleka in skute.

**Za več informacij obiščite www.btc-city.com
ali poskenirajte QR kodo:**



ILLY SHOP

Raj za ljubitelje kave

V začetku aprila se v pritličju Nakupovalne galerije Kristalne palače odpira prva trgovina ILLY SHOP v Sloveniji. V njej boste našli kavo illy v vseh izvedbah in praženjih, kavne aparate, poslikane skodelice in pribor za pripravo kave. Ponudbo dopolnjujejo vrhunski francoski čaji Dammann Frères s čajniki in

čajnimi skodelicami ter izvrstna čokolada Domori, izdelana iz prvovrstnega kakava Criolo. V prodajalni boste našli tudi vrsto praktičnih idej za osebna in poslovna darila ter nasvete za pripravo izvrstne skodelice kave.

Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje,
www.espresso.si



NE ZAMUDITE!

Prijavite se na e-novice BTC City in prejmite novice o novostih, aktualnih akcijah in dogodkih v svoj e-nabiralnik!



12 odličnih razlogov za raziskovanje.

Slike so simbolične

MR. PET

-8%
NA VSE IZDELKE
ZA ČLANE KLUBA MR. PET

Članstvo v klubu je brezplačno.

Akcije se ne seštevajo.
Kupon velja od 25. 3. do 23. 4. 2022
v poslovalnici v BTC Cityju Ljubljana
(Dvorana 3).

Koda: COUP22D011A

INTERSPORT

-20%

Popust na redne cene obutve, oblačil
in športne opreme v zalogi poslovalnice
INTERSPORT BTC Ljubljana. Kupon ne
velja za naslednje izdelke: športne ure,
športno prehrano, teniške žogice, mize
za namizni tenis, električne skiroje in
električna kolesa. Popusti se ne seštevajo.
Popust se obračuna na blagajni. Kupon
velja od 25. 3. do 23. 4. 2022 v poslovalnici
v BTC Cityju Ljubljana (Dvorana 6).

MÜLLER

-20%
NA VSE IZDELKE
LANCÔME
PARIS

Popust velja na vse izdelke blagovne
znamke LANCÔME. Popust se obračuna
na blagajni ob predložitvi tega kupona ter
se ne seštevajo z ostalimi popusti in akcijami.

Kupon je unovčljiv le enkrat.
Kupon velja od 25. 3. do 8. 4. 2022
v poslovalnici v BTC Cityju Ljubljana
(Dvorana 5).

VITAPUR

**1+1
GRATIS**

Na vse posteljnine in odeje.
Velja za redne cene in ne velja
za vezene posteljnine.

Kupon velja od 25. 3. do 8. 4. 2022
v poslovalnici v BTC Cityju Ljubljana
(Dvorana A).

RESTAVRACIJA CITY

-20%

Popust na dnevna kosila od ponedeljka
do petka med 11. in 14. uro.

Kupon velja za eno osebo
in je unovčljiv samo v restavraciji in ne
velja za dostavo ali za možnost »s seboj«.
Kupon velja od 25. 3. do 23. 4. 2022
v poslovalnici v BTC Cityju Ljubljana
(Poslovna stolpnica BTC City).

MOJI ŠTRUKLJI BTC

-10%

Popust na à la carte ponudbo
(več kot 25 vrst štrukljev, juhe, solate
in sočno meso itd.)

Popusti velja za enkratni nakup
in ne velja pri naročilu dnevne malice.
Popusti se med seboj ne seštevajo
in se obračunajo na blagajni.
Kupon velja od 25. 3. do 23. 4. 2022
v poslovalnici v BTC Cityju Ljubljana
(Tržnica BTC City).

SUBWAY BTC



KAVA 1 €

2 dl kava (po izbiri) le 1 €

Kupon velja od 25. 3. do 23. 4. 2022
v poslovalnici v BTC Cityju Ljubljana
(Dvorana A).

KAVARNA ZVEZDA

-15%

Popust na celotni izbor koktejllov.

Kupon velja samo za en koktejl.
Kupon velja od 25. 3. do 23. 4. 2022
v poslovalnici v BTC Cityju Ljubljana
(Dvorana 12).

Minister za zdravje opozarja:
prekomerno pitje alkohola
škoduje zdravju!

ŠC MILLENIUM

**1 MESEC FITNESA
GRATIS**

Ob nakupu 3-mesečne fitnes karte
vam 1 mesec podarimo.

Kupon velja od 25. 3. do 23. 4. 2022
v poslovalnici v BTC Cityju Ljubljana
(Millenium).

MINICITY

-10%

Popust ob nakupu letne vstopnice.

Kupon velja od 25. 3. do 23. 4. 2022
v poslovalnici v BTC Cityju Ljubljana
(Dvorana A).

POTAPLJAŠKI CENTER
ATLANTIS

-20%

Popust na 2-urno delavnico za morske
deklice in monoplovutkarje.

Redna cena: 40 €, akcijska cena 32 €.
Cena vključuje vstop v bazen, izposajo
plavuti in obleke za morske deklice.

Več informacij: 040 463 607.
Kupon velja od 25. 3. do 23. 4. 2022
v poslovalnici v BTC Cityju Ljubljana
(Vodno mesto Atlantis).

ŠPORTNA HIŠA ZABAVE

**AKCIJSKA
CENA**

Otroški športni rojstni dan
po akcijski ceni 210 €. Paket vsebuje:
vodeno animacijo za 10 otrok
(2 uri - pogostitev (slani prigrizki, pica
ali piščančji medaljoni, torta in pijača)
in kupon v vrednosti 15 € za pijačo
v našem baru za starše povabljenih otrok.
Kupon velja od 25. 3. do 23. 4. 2022
v poslovalnici v BTC Cityju Ljubljana
(Dvorana 18).

ZGOVORNO Z AZRO SELIMANOVIĆ PUCKO

LEPO JE IMETI STARŠEVSKO PODPORO,
NE PODPIRAM PA STARŠEVSKIH AMBICIJ

S plesom je povezana, odkar pomni, zato verjame, da ples pomeni več kot le gibanje, da plesati pomeni – živeti. Ker pa življenje vedno potrebuje dom, je plesna učiteljica in mednarodna plesna sodnica Azra Selimanović Pucko vsem, ki radi plešejo, predvsem otrokom, skupaj s partnerjem postavila nov plesni dom, Hišo plesa, v kateri se bodo, kot verjame sama, mladi plesalci počutili kot doma.

Ko ste pred desetletjem zapustili Plesno šolo Urška, ste – da bi preživeli in nadaljevali s poučevanjem plesa – ustanovili Libero Dance Center, ki je donedavna domoval v kleti Dvorane E. Septembrsko odprtje Hiše plesa, plesne šole z novim konceptom na novi lokaciji na območju BTC Cityja, je bilo najbrž bolj radostno?

Slovo od Urške je bilo težko, saj sem bila tej plesni šoli zvesta dobri dve desetletji. Dala mi je široko plesno znanje, pa tudi najboljšega učitelja in mentorja ter prijatelja, pokojnega ustanovitelja in vodjo šole, mojstra Tomaža Ambroža. Zaradi spleta okoliščin, ki je takrat pogojeval moj odhod, sem avgusta leta 2012 ustanovila plesno šolo Libero Dance Center, hkrati pa so me veselile in tudi izpolnjevale še druge dejavnosti – organizacija plesnih prireditev, tekmovanj, animacij in počitniško plesno varstvo. Na tistem sem si zato želela ustanoviti plesno šolo, o kakršni je že pred leti razmišljal mojster Ambrož – plesno šolo, v kateri bi se lahko družili plesalci z vseh vetrov, šolo, ki bi hkrati delovala tudi kot družabni in prireditveni prostor.

In to vam je uspelo z ustanovitvijo Hiše plesa?

Da, celo »predčasno«. Prepričana sem namreč bila, da še nimam dovolj izkušenj in zrelosti za tak korak, vendar me je prehitela koronska kriza in tudi meni pokazala, s kom imamo v življenju opravka, kdo so ljudje, ki nam stojijo ob strani, s kom in za koga delujemo ter kdo v resnici smo mi sami. Plesni center Libero je takrat deloval v kletnih prostorih Dvorane E. Bili smo brez oken in brez možnosti naravnega prezračevanja, zaradi koronskih ukrepov sem morala šolo zapreti, a vseeno plačevati stroške. Ko sem se ozrla na prehojeno pot, na čas, ki smo ga preživeli skupaj s plesalci in trenerji, se spomnila na generacije otrok, ki sem jih naučila plesati, sem se odločila koronavirusu napovedati vojno. V času zaprtja smo za Mednarodno plesno zvezo razvili platformo za spletna plesna tekmovanja in z njo povezali kar 44 držav ter organizirali spletno tekmovanje IDO zveze. Partnerju, ki se ukvarja s produkcijo in takrat prav tako ni imel dela, pa sem predlagala, da čas izkoristiva za gradnjo nečesa novega. Ni mi bilo treba reči dvakrat, že sva klicala družbo BTC in se dogovorila za ogled novih prostorov na njihovem območju. Konec aprila leta 2020 sva si prostore ogledala in bila je ljubezen na prvi pogled; že v prvih minutah ogleda sva vedela, kje bo dvorana, kje garderoba, kje prostor za druženje, servisni prostori ... Trenutek za najem prostorov in za gradnjo, ki se je zavlekla globoko v lansko poletje, ni bil najugodnejši, toda upam si trditi, da je zrasla najlepša plesna hiša pri

nas, ki ni namenjena samo plesalcem naše plesne šole Libero, temveč vsem, ki radi plešejo, ki jih ples povezuje in združuje.

Ime Hiša plesa odzvanja nekakšno domačnost. Najbrž ne naključno?

Ko sem odraščala, mi je Plesna šola Urška pomenila dom in zatočišče, tam sem preživela vse dni, naša prijateljica in se tudi prvič zaljubila. Del teh občutij sem želela predati tudi našim plesalcem, zato sva namesto nove plesne šole, kjer se ples le trenira, zgradila plesni dom, Hišo plesa, kjer lahko otroci in najstniki pojedjo tudi zdrav obrok, se med seboj družijo in če je treba, naredijo tudi domačo nalogo. Hiša plesa pa ima zame tudi simbolni pomen; zgradila sva jo skupaj z življenjskim partnerjem Matjažem in tako kot je rastle hiša, je rasel in se krepil tudi najin odnos. Hiša plesa je začetek najine skupne zgodbe, ki jo bova tudi nadaljevala.

Omenili ste, da je Hiša namenjena vsem, ki radi plešejo, pa vendar: komu najprej?

Hiša ne pozna starostnih omejitev in omejitev znanja, saj v njej plešejo otroci od drugega leta in pol starosti dalje, od trenutka torej, ko lahko preživijo 45 minut brez staršev, ne da bi jokali, pa vse do starejših, odraslih, ki so jim namenjeni tečajji družabnih plesov, salse, zumbé, joge in pilatesa. Osemdeset odstotkov plesalcev je starih od 3 do 15 let, starejših pa je manj, saj s starostjo postanejo ljudje bolj zadržani, sami sebi manj pomembni, ura plesnega razvedrila pa jim ni več prioriteta. Z zmanjšanjem okužb in prekinitvijo PCT pogojev se bo k plesu zagotovo vrnilo več ljudi; smo socialna bitja, po dveh letih, ki smo ju preživeli v izolaciji, bomo znova želeli postati del skupnosti, tudi plesne.

Je vpis malčkov v plesno šolo vedno odraz njihovih želja ali tudi izraz neuresničenih ambicij njihovih staršev?

Iskrenost imamo vsi radi, ko pa je človek iskren do te mere, da pove, česar ne želimo slišati, ga označimo za slabega. Morda kdo podobno razmišlja tudi o meni, saj v plesni šoli velja nepisano pravilo, da se takrat, ko vidimo, da otrok nerad hodi na trening, se ne veseli, ko vstopi v dvorano, ali ga trikrat zapored boli trebušček – ta izgovor imajo otroci najraje –, pogovorimo s starši in jim svetujemo, naj otroka ne silijo plesati in naj mu pomagajo najti drugo pristočno dejavnost. Lepo je imeti starševsko podporo, ne podpiramo pa starševskih ambicij.

Stavek »moj otrok tako rad pleše in ima smisel za ritem« najbrž pogosto slišite?

Drži! Toda plesni trenerji prav tako dobro vemo, da imajo vsi otroci občutek za ritem, da vsi otroci radi plešejo in tudi znajo plesati, dokler jim kdo ne reče, da to ali ono pri plesu počnejo narobe. Ali je otrok res talentiran za ples, bomo odkrili pri osmih ali devetih letih starosti, ko pokaže, kako dojemljiv je za ples, kaj zmore njegovo telo. Poudariti moram, da nadarjenost za ples še ni dovolj, saj za najuspešnejše plesalce veljajo tisti, ki so tudi največji garači. Med uspešnimi zato danes najdemo tudi tiste, s katerimi sem se – takrat so bili še otroci – po več mesecev trudila, da so zaslišali ritem, danes pa so ti fantje in dekleta odlični plesni

učitelji. Ti morajo prepoznati pomanjkljivosti pri otroku, ga motivirati in vse, kar mu pri plesu povzroča težave, spremeniti v izziv. Otroku nikoli ne smemo reči, da nima smisla za ples, nikoli ga ne smemo postaviti v podrejen položaj in če takšnega otroka z nekaj manj talenta ne »ubijemo«, se nam to obrestuje; ti otroci so bolj vztrajni, delavni, naučijo se garati za uspeh, zato je ta dolgoročnejši kot pri izrazitih plesnih talentih.

Otroci dandanes postajajo vse bolj tekmovalni, k čemur jih silijo tako šola kot družabna omrežja. Se tekmovalnost odraža tudi pri plesu, treningih v vaši plesni šoli?

Pri vpisu v plesno šolo vsem staršem in tudi otrokom, ki to lahko že razumejo, povem, da nismo tekmovalna šola, in zato vsem, ki so v tekmovalnem smislu zelo ambiciozni, priporočam, naj izberejo drugo šolo. Izkušnje pri delu z več kot 150 evropskimi, svetovnimi in državnimi prvaki so me naučile, da otroci, ki pri 12., 13. letu starosti dosežejo uspeh, hitro izgubijo vztrajnost in voljo za delo, saj so prepričani, da so dosegli že vse. Prepričana sem, da so plesalci za zmage zreli šele po 15. ali 16. letu starosti, šele takrat so namreč sposobni razumeti, da za zmago niso zaslužni le sami, temveč gre zmage vedno pripisati spletu srečnih okoliščin – idejni zasnovi nastopa, koreografiji, glasbenemu izboru, izboru plesnih sodnikov. V času in okolju, v katerem živimo, je zato pomembno, da otroke naučimo vztrajnosti, discipline, spoštljivega odnosa do lastnega telesa in jim omogočimo bivanje v okolju z enako mislečimi otroki, ki imajo zdrav pogled na življenje, niso tekmovalni, se med seboj spoštujejo in podpirajo. V šoli, v razredu si otroci sošolcev ne morejo izbrati, pri plesu pa najdejo enake duše in največkrat ostanejo prijatelji za vedno.

Koliko otrok ostane zvestih plesu po končani osnovni šoli, koliko najstnikov po končani srednji?

Okoli 60 odstotkov otrok ostane z nami do konca osnovne šole, 40 odstotkov do 2. letnika srednje šole, 10 odstotkov je tistih, ki jih ples spremlja vse do univerzitetnega študija, od 20 do 30 odstotkov pa je takšnih, ki obiščejo le polovico razpisanih terminov in se nato na zaključnem nastopu skupaj s starši čudijo, zakaj ne plešejo v prvi vrsti. Če je otrok v plesni šoli nesrečen, staršem svetujem, naj ga izpišejo, lahko pa se dogovorimo, da otrok v plesni šoli vztraja, kajti, če se je sam odločil, da si za prostočasno dejavnost izbere ples, mora začeto tudi dokončati. Opažam, da so starši dandanes preveč popustljivi in otroke vzgajajo v duhu, da lahko zavržejo vse, kar jim v popolnosti ne ustreza. Takšni otroci tudi v odrasli dobi ne bodo znali vztrajati in osebno rasti z manj prijetnimi obveznostmi, ki jih prinaša življenje.



O pozitivnih učinkih plesa je bilo že veliko napisanega. Največkrat najprej pomislimo na fizični vidik: na gibanje, skladen razvoj mišičnih skupin, krepitev ravnotežja in estetsko izoblikovana telesa plesalk in plesalcev. Kakšen pa je pomen plesa, ko govorimo o njegovih psihičnih in socialnih učinkih pri posamezniku ali skupini?

Ples nas nauči sprejemati in obvladovati lastno telo, pomaga nam izboljšati samopodobo in dviguje našo samozavest, nauči nas nastopati v javnosti in razvija našo sposobnost komunikacije. Otroka in mladostnika nauči načrtovati dan in usklajevati šolske obveznosti, plesne treninge in prosti čas. Ker v plesnih društvih in šolah nimamo denarja za profesionalce, ki bi nam pomagali pri projektih, smo prepuščeni lastni iznajdljivosti, s čimer pridobimo predznanja za določene poklice: za poklic kostumografa, oblikovalca svetlobe, producenta, organizatorja prireditev, vizažista ... Je vadba za možgane, saj nas nauči obvladovati prostor in uri spomin, predvsem pa ima odlične terapevtske učinke: z gibom in plesom lahko izrazimo vso paleto čustev, izjokamo žalost, izkričimo jezo, širimo veselje, v ples lahko tudi »pobegnemo«. Za tiste, ki ne plešejo, je ples le gibanje v ritmu, za plesalca pa mnogo več kot to.

Je človek začel plesati zato, da bi izrazil svoja čustva?

Zagotovo. Ples je univerzalna govorica, zato se je človek najprej izražal z gibom, plesom, šele nato z besedo. Poglejte majhne otroke, ki še ne govorijo, a se že igrajo skupaj. Gib je njihov skupni jezik, z gibom se lahko dogovorijo vse. Gibanje nam je položeno v zibel in ker je gibanje tudi ples, sem prepričana, da znamo plesati vsi.

Mnogi, predvsem moški, se ne bi strinjali z vami, saj je za večino njih odhod na plesišče nekaj najhujšega, kar jih lahko doleti!

Kriva je vzgoja! Vsak otrok je odprt, sproščen in gibalno sposoben, toda očetje sinove vzgajajo, naj ne jočejo in ne hodijo na ure plesa, saj to počnejo le deklice, seveda pa lahko vse dni v tednu igrajo nogomet. Mame so nasprotje očetov in si želijo, da bi sinovi znali plesati, kajti same nikoli niso imele partnerja, veččega plesa. Te očete bi rada vprašala, ali poznajo koga, ki ne bi rad znal plesati? Ženske vemo, kako »hudo« dobro je videti moški, ki zna plesati, zato se bomo na

ZGOVORNO Z AZRO SELIMANOVIĆ PUCKO

plesišču raje obrnile za nekom, ki nas bo dobro zavrtel, ne za tistim, ki sedi za šankom in se smili samemu sebi. Najbolj paradoksalno pri vsem tem pa je dejstvo, da so moški boljši plesalci kot ženske, pa čeprav fantje v plesnih šolah predstavljajo le od 15 do 20 odstotkov plesne populacije. Zdi se, da ples fante bolj zasvoji, in ko spoznajo, kaj vse jim ples lahko nudi, postanejo garači. Zatorej, dragi starši, če vidite, da vašega sina ples veseli, mu omogočite plesni trening, še vedno lahko dvakrat tedensko igra nogomet!

Je nelagodje moških pri plesu tudi vzrok, da organizirate tečaje za mladoporočence in za vsak par pripravite koreografijo za tako imenovani prvi skupni ples?

Da, tudi to je vzrok. Vsem bodočim nevestam najprej povem, naj bodo hvaležne, da so bodoči možje sploh privolili v učenje plesa, in jih zato prosim, da ne postavljajo previsokih zahtev, a pogosto se tudi tu izkaže, da ženini premorejo več občutka za ritem kot neveste. (smeh)

V Hiši plesa ste del programa namenili tudi starejši generaciji, odraslim. Je res, da ukvarjanje s plesom zavira staranje in pri starejših za kar 76 odstotkov zmanjša tveganje za demenco?

Pri starejših ples izboljšuje koordinacijo gibov, znižuje krvni tlak, krepi spomin, sprošča in, podatek je pravi, zmanjšuje tveganje za demenco, toda za starejšo generacijo je morda pomembnejši socialni vidik plesa, saj krepi partnerske vezi, ljudi znova navaja na dotike, posameznikom, ki živijo sami, pa omogoča več socialnih stikov. Starejši populaciji smo v Hiši plesa v poletnem času namenili štiridnevne intenzivne tečaje družabnih plesov, ko pa bomo jeseni začeli z organizacijo mesečnih plesov v dvorani, ki lahko sprejme do 300 obiskovalcev, se bodo lahko zavrteli tudi tam.

Vaše delovanje na področju plesa je precej širše od dejavnosti v Hiši plesa, saj z vašima selekcijskima skupinama sega tudi na državna in mednarodna tekmovanja. Z združevanjem plesalcev z vseh strani ste pred tremi leti nastopili s plesnim festivalom Libero Dance Fest. Ga boste v letu 2022 obnovili?

Tekmovalni pravilniki, ki jih za plesne zvrsti, v katerih tekmuje naša plesna šola, določa Mednarodna plesna organizacija, so precej strogi, brez odstopanj, zato lahko skupinam pogosto onemogočijo udeležbo na tekmovanjih. Iz tega razloga sem se leta 2019 odločila, da pripravim »tekmovalni« festival, ki bo dovoljeval manjša odstopanja pri starostni meji plesalcev ali pri dolžini koreografij, vsak plesalec pa bo za udeležbo prejel priznanje in medaljo, skupina pa pokal. Drugi Libero Dance Fest bo letos potekal 9. in 10. aprila v Športni dvorani Dobrova. Ne vemo še, koliko plesalcev lahko pričakujemo, pred tremi leti smo jih naštel več kot tisoč, zagotovo pa v tistem trenutku v Sloveniji ne bo srečnejše dvorane, saj plesalci in starši komaj čakajo, da se znova srečajo, vzpodbujajo in navijajo drug za drugega.

Kdaj je ples šport, kdaj postane umetnost?

Zame je ples bolj umetnost kot šport, četudi si zaradi Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, ki pripravlja večino razpisov, plesni učitelji in trenerji prizadevamo, da bi bil ples priznan kot športna disciplina. Z vidika telesne aktivnosti, kondicijskih in tehničnih treningov bi ples lahko obravnavali kot šport, toda plesni nastop je več kot le dobra telesna pripravljenost in tehnično brezhiben nastop. Nadgradijo ga glasba, kostum, scenografija, interpretacija giba in čutnost, vse to pa je že del umetniškega izražanja. Prav zaradi tega plesni sodniki plesne nastope ocenjujemo po sistemu TCI (tehnika, kompozicija, imidž), pri čemer zadnja kategorija zajema



umetniški del, plesalčevo izražanje, interpretacijo, plesno »dramaturgijo«. Pri plesu umetnost ne more brez športa in šport ne brez umetnosti, zato bo ples vedno ostal nekje na pol poti med obema skrajnostma.

Ameriška plesalka in koreografinja Agnes de Mille je nekoč dejala, da človeka prepoznaš po njegovem plesu in gibu, kajti telo nikoli ne laže. Bi iz plesa soplesalca lahko razbrali več kot v uri pogovora z njim?

Zagotovo! Ko govorimo, izbiramo besede, in kdor dobro pozna govorico telesa, lahko hitro razbere, kdaj sogovornik laže, kdaj kaj prikriva, kdaj se počuti neprijetno. Z besedami lahko povemo, kar želimo, ko pa opazujemo človeka, kako se giblje, kako vstopi v prostor, kakšno pozicijo zavzame v prostoru, kako pleše in ali je sposoben očesnega stika, spoznamo njegovo dušo, njegov emotivni svet. Telesni gib in ples nas lahko izdata in o nas povesta več, kot bi si sami želeli.

Pred dnevi ste se poročili in se tudi vrnili s poročnega potovanja, zato le še vprašanje na pol v šali: je vaš mož dober plesalec?

Če pleše sam, je dober plesalec! (smeh) Kot profesionalna plesalka se težko prepustim voditi nekomu, ki ima manj plesnega znanja in tudi glasbo sliši drugače kot jaz. Junija bova priredila poročno zabavo in bojim se, da se bo začela brez najinega prvega plesa. (smeh)

Miha Trefalt

SITI TEATER

S SVEŽO ENERGIJO
V POMLAD

SiTi Teater BTC napoveduje osvežen program komedij, koncertov in predstav za otroke. Privoščite si sproščen oddih, poln smeha in dobre glasbe!

SiTi Teater BTC po jesenskih premierah stand-up komedij *Zbogom korona, mi gremo na dopust* in *Mali otroci, veliki problemi* ob začetku pomladi predstavlja še novo komedijo *Fantovščina*. V njej so moči združili komiki **Gašper Bergant, Žan Papič** in **Sašo Stare**, ki vas bodo nasmejali z duhovitimi dialogi in stand-up vložki, prežetimi z moškim pogledom na svet, odnose in predvsem nežnejši spol. Čas je za prvo inventuro življenja. Nič več žurk in ponočevanj. Punca, poroka, služba. Kredit. Nič več neuspelih poskusov. Zdaj gre zares!



Zares gre tudi s koncerti. Z legendarnima **Zoranom Predinom** in **Dragom Mislejem - Mefom** se je na program že vrnila priljubljena koncertna nanizanka *1na1*, v kateri energije, opuse in anekdote izmenjujejo izbrani domači glasbeni ustvarjalci. Do konca sezone se bosta v intimnem vzdušju *1na1* premierno premešala še dva para – **Samuel Lucas** in **Omar Naber** ter **Boštjan Gombač** (Katalena) in **Sašo Vollmaier** (Laibach). Na oder SiTi Teatra BTC se vrača tudi **Big band RTV Slovenija**, ki bo v okviru cikla *BigBand@SiTi* najprej nastopil skupaj z zasedbo **T.T. Jazz Institution**, nato pa še z izvrstno jazz vokalistko **Nino Rotner**. Skozi lastne melodije in pesmi, ki so v zadnjih treh desetletjih zaznamovale slovensko popularno glasbeno sceno, bo z novo zasedbo in gostjo **Leyre** krmaril **Miha Guštin - Gušti**, **Eva Boto** pa bo na slavnostnem koncertu ob desetletnici svoje kariere skupaj z gosti predstavila vse tisto, kar jo dela srečno. V gledališče so ponovno vabljeni tudi najmlajši obiskovalci, ki se bodo zagotovo razveselili vedno aktualnega lutkovnega muzikala *Mojca Pokrajculja* in najnovejšega lutkovnega muzikala *Josepha Nobandore - Josea, Car živali*.

Preberite intervju s komiki iz predstave Fantovščina: obiščite www.btc-city.com ali poskenirajte QR kodo na desni strani.



KOMEDIJE

FANTOVŠČINA NOVO
komedija z Gašperjem Bergantom, Sašom Staretom in Žanom Papičem
26.3., 1.4. in 9.4. ob 20.00

SLOVENEK IN POL
komedija s Perico Jerkovičem in Alešem Novakom
6.4. ob 20.00

MALI OTROCI, VELIKI PROBLEMI
stand-up komedija z Urošem Kuzmanom in Alešem Novakom
8.4. ob 20.00

ZBOGOM KORONA, MI GREMO NA DOPUST
stand-up komedija s Perico Jerkovičem in Robertom Petanom
11.3. in 15.4. ob 20.00

JAMSKI ČLOVEK
monokomedija z Urošem Fürstom
20.4. ob 20.00

KONCERTI

MIHA GUŠTIN – GUŠTI: NOVA ROMANTIKA
koncert
30.3. ob 20.00

BIGBAND@SITI: FLYING START
koncert T.T. Jazz Institution z Big Bandom RTV Slovenija, dir. Tadej Tomšič
2.4. ob 20.00

EVA BOTO: 10LETKA
koncert z gosti
7.4. ob 20.00

1NA1: SAMUEL LUCAS & OMAR NABER
akustični koncert
13.4. ob 20.00

BIGBAND@SITI: NINA ROTNER
koncert Big banda RTV Slovenija, dir. Lojze Krajncan
16.4. ob 20.00

1NA1: BOŠTJAN GOMBAČ & SAŠO VOLLMAIER
akustični koncert
5.5. ob 20.00

ZA NAJMLAJŠE

MOJCA POKRAJČULJA
lutkovni muzikal
2.4. ob 11.00

CAR ŽIVALI
lutkovna predstava za otroke
9.4. ob 11.00

www.sititeater.si, 070 940 940

Sledite nam na Facebooku in Instagramu

ŠPORTNO

POIŠČITE PRAVO VRSTO
KOLESARJENJA ZASE!

Še ne veste, kakšna »kolesarska osebnost« ste? Rešite spodnji kviz in ugotovili boste, katera vrsta kolesarjenja – cestno, gorsko ali kolesarjenje v dnevni sobi – je pravšnja za vas. Začnite to pomlad in morda boste pripravljeni na ultimativen poletni izziv – Maraton Franja BTC City 11. in 12. junija 2022. Prijave so že odprte!

1. Katera izmed spodnjih trditev najbolj velja za vas?

- A) Vedno vztrajam, nikoli ne vržem puške v koruzo.
- B) V življenju se rad/a zabavam in ne prenesem dolgočasje.
- C) Svoje življenje rad/a skrbno načrtujem in niso mi vseh nepredvidljive situacije.

2. V kakšni vrsti športa ste najbolj uživali do zdaj?

- A) V vzdržljivostnih športih, kot so tek, nogomet, tenis ...
- B) V adrenalinskih športih, kot so potapljanje, rafting, plezanje in zipline.
- C) V fitnesu.

3. Kaj izmed spodaj naštetega najraje gledate na televiziji?

- A) Eno izmed treh velikih kolesarskih dirk.
- B) Adrenalinska športna tekmovanja.
- C) Nadaljevanke.

4. Zakaj si želite kolesariti?

- A) Ker potrebujem nov izziv v življenju.
- B) Ker želim preživeti več časa v naravi.
- C) Ker želim izboljšati svojo kondicijo in svoj srčnožilni sistem.

5. S katero izmed spodnjih trditev se najbolj strinjate?

- A) Najboljši del kolesarjenja je hitrost.
- B) Najboljši del kolesarjenja je adrenalin, ki ga občutiš ob spustih.
- C) Najboljši del kolesarjenja je dejstvo, da lahko v kratkem času opravim dober kardio trening.

6. S kakšno vrsto pijače/hrane se najraje okrepite pred vadbo?

- A) S kavo.
- B) Z energetsko ploščico.
- C) Z večerjo.

7. Kako si predstavljate idealno kolesarsko vožnjo?

- A) Hitra vožnja po dolgi, prazni in gladki asfaltni cesti.
- B) Razgibana vožnja po makadamu in gozdnih poteh.
- C) Vseeno mi je, le da se ne umažem preveč.

8. Kdaj najraje kolesarite?

- A) Zjutraj.
- B) Med vikendom.
- C) Zvečer, ko zaključim z vsemi obveznostmi.



NAJVEČ ODGOVOROV A

Ste vztrajna oseba, ne bojite se niti najzahtevnejših izzivov, za vas je torej kot nalašč »pedaliranje v sedlu« cestnega kolesa. Z njim lahko prevozite tudi daljše razdalje, a brez dobre kondicije ne bo šlo, zato je lahko to za vas tudi dobrodošel osebni izziv. In ne pozabite – kot voznik cestnega kolesa ste udeleženec v prometu, zaradi česar sta med vožnjo potrebni posebna previdnost in skrb za varnost.

1 Kolo Triban RC 500, 749,99 € – Decathlon, Dvorana 18; 2 Zaščita za kolesarske čevlje Castelli Diluvio UI Shoecover, črna, redna cena 49,99 €, akcijska cena 39,99 €* – Intersport, Dvorana 6; 3 Ženske kolesarske hlače, 19,99 € – Decathlon, Dvorana 18; 4 Čelada Specialized Echelon II MIPS hyper green, redna cena 99,99 €, akcijska cena 79,90 €** – Extreme Vital, Millenium; 5 Kolesarski števec Cytec DATA 16 WIRELESS, črn, 25,99 € – Intersport, Dvorana 6; 6 NorthWave, čevlji Core Plus 2, črni/srebrni, redna cena 119,95 €, akcijska cena 107,95 €** – Extreme Vital, Millenium; 7 Športna ura Garmin VIVOACTIVE 4S, črna, redna cena 304,99 €, akcijska cena 243,99 €* – Intersport, Dvorana 6; 8 Kolesarske nogavice Primož Roglič PR, roza, 6,99 € – Intersport, Dvorana 6; 9 Vetrovka Castelli Aria Shell, srebrna, ženska, 99,95 € – Extreme Vital, Millenium



NAJVEČ ODGOVOROV B

Dolgočasje vam je odveč, radi se zabavate in uživate v življenju, za piko na i pa obožujete adrenalin. Preizkusite se v gorskem kolesarjenju! Aktivno boste preživljali svoj športni čas, se znojili po raznolikem terenu, dolgčas pa bo daleč, daleč stran. Če želite združiti vožnjo po asfaltu s tisto po gozdnih poteh, pa razmislite o nakupu vsestranskega trekking kolesa.



NAJVEČ ODGOVOROV C

Ste človek, ki prisega na učinkovitost, zaradi česar je kolesarjenje za vas le način, kako v čim krajšem času narediti največ za svoje telo – okrepiti vzdržljivost in izboljšati zdravje srca. Kakovostno sobno kolo je zato za vas optimalna izbira, saj vam omogoča prav to – prijetno vadbo, ki aktivira celotno telo in kuri kalorije.



1 Kolesarska dežna jakna, **14,99 €** – Decathlon, Dvorana 18; **2** Rokavice O'Neal Mayhem II multi, **34,95 €**; **3** Električno kolo Specialized Turbo Levo SL Expert Carbon 29" 2022, cast/black, **9.699,00 €** – Extreme Vital, Millenium; **4** Žensko gorsko kolo Nakamura CATCH 5.0 W, belo, redna cena 599,99 €, akcijska cena **479,99 €**; **5** Večnamenska ura Energetics PRO SPORT GPS S1, črna, redna cena 129,99 €, akcijska cena **103,99 €**; **6** Očala Uvex SPORTSTYLE 204, roza, **19,99 €**; **7** Kolesarska čelada Bolle ADAPT MIPS, siva, **139,99 €** – Intersport, Dvorana 6; **8** Moške kolesarske hlače, **19,99 €** – Decathlon, Dvorana 18; **9** Majica Castelli Entrata V, rdeča, redna cena 79,95 €, akcijska cena **54,95 €**** – Extreme Vital, Millenium; **10** Ženske kolesarske rokavice Nakamura Diva Gloves, črne, **10,39 €–12,99 €** – Intersport, Dvorana 6; **11** Sobno kolo Woodbike, **249,00 €** – Decathlon, Dvorana 18; **12** Hlače Maloja Gallas golden fall, **89,95 €** – Extreme Vital, Millenium; **13** Izotermični bidon za vodo, **5,99 €** – Decathlon, Dvorana 18; **14** Fitnes kolo Energetics PT 800M, črno, redna cena 599,99 €, akcijska cena **479,99 €*** – Intersport, Dvorana 6; **15** Nastavljivo držalo ElastiHold za uporabo telefona na kolesu, **19,99 €** – Gizzmo, Center Desetka, Dvorana 10

*Akcijska cena velja do 31. 3. 2022 za izdelke v zalogi prodajalne. **Akcijska cena velja do 29. 3. 2022 za izdelke iz zaloge.

Zablestite na **MATURANTSKEM PLESU**

Kaj obleči na večer, ki predstavlja prelomnico med brezskrbnim in odraslim življenjem? Izberite oblačila, v katerih se boste počutili čudovito ... Navsezadnje bo maturantski ples vaš spomin za vse življenje. Predstavljamo vam nekaj idej za maturantske »stylinge«, s katerimi lahko izrazite svoj stil in zasijete na plesu!

Modela: Kim in Denis (ZT Models)

Fotografije: Aljoša Rebolj (Studio Bomba)

Asistent fotografa: Žan Murn (Studio Bomba)

Stilistka: Sonja Rigler

Pričeska: Billy (Frizerski salon Billy)

Ličenje: Mini





▲ **ONA:** obleka, **149,99 €**, obutev, **64,99 €**, jakna, **89,99 €**, naglavni obroč, **15,99 €**,
zapestnica, **19,99 €** – Mistik, Dvorana A, pritličje

ON: suknjič, **99,90 €**, hlače, **55,00 €**, srajca, **39,90 €**, telovnik, **39,90 €**, pas, **25,00 €**, metuljček,
9,50 € – Al Capone, Dvorana A, klet; obutev Bugatti, **69,99 €** – MASS, Dvorana 7; ura AX,
199,00 € – Slowatch, Dvorana A, visoko pritličje

◀ **ONA:** obleka, **149,90 €**, uhani, **14,90 €** – Boutique, Dvorana A, klet; obutev Buffalo, **75,99 €** –
MASS, Dvorana 7; zapestnica Guess, **59,00 €** – Slowatch, Dvorana A, visoko pritličje

► **ONA:** obleka, **130,00 €**, pas, **15,00 €**, verižica, **25,00 €**, torbica, **35,00 €** – Naja Fashion, Dvorana A, pritličje; obutev Les Autres, **99,99 €** – MASS, Dvorana 7

▼ **ONA:** obleka, **149,90 €**, uhani, **14,90 €** – Boutique, Dvorana A, klet; obutev Buffalo, **75,99 €** – MASS, Dvorana 7; zapestnica Guess, **59,00 €** – Slowatch, Dvorana A, visoko pritličje

ON: hlače Salsa, **79,95 €**, majica S.Oliver, **29,99 €**, suknjič S.Oliver, **179,99 €**, obutev Salsa, **89,95 €** – Emporium



► **ONA:** top Desigual, **79,95 €**, hlače Desigual, **159,99 €**, torbica LIU.JO, **129,00 €** – Emporium; obutev Converse, **79,95 €** – Office Shoes, Dvorana A, pritličje; ogrlica Swarovski, **145,00 €**, prstan Swarovski, **185,00 €** – Slowatch, Dvorana A, visoko pritličje

▼ **ON:** srajca, **29,90 €**, jeans hlače, **49,90 €**, suknjič, **69,90 €**, pas **19,90 €** – BENN, Dvorana A, pritličje; obutev Calvin Klein, **89,95 €** – Office Shoes, Dvorana A, pritličje; ura Emporio Armani, **409,00 €** – Slowatch, Dvorana A, visoko pritličje

ONA: obleka, **49,99 €**, suknjič, **34,99 €** – Lotti, Dvorana A, klet; obutev Les Autres, **99,99 €** – MASS, Dvorana 7; ogrlica Swarovski, **145,00 €**, prstan Swarovski, **185,00 €** – Slowatch, Dvorana A, visoko pritličje



Odkrijte 3 najbolj trendovske
videze na področju ličenja,
primerne za maturantski ples!
Obiščite www.btc-city.com ali
poskenirajte QR kodo:



To so trendi obutve za POMLAD IN POLETJE 2022



STEVE MADDEN 150,00 EUR

Ženska obutev ni bila še nikoli tako lepa, predvsem pa tako raznolika. Vabimo vas, da se skupaj z nami sprehodite po trendih obutve za prihajajočo sezono, saj bomo v trgovinah Mass in spletni trgovini mass.si poskrbeli, da bodo kraljevali tudi na naših ulicah.



LIU JO 170,00 EUR



STEVE MADDEN 99,99 EUR



CREATOR 89,99 EUR

Zapomnite si besedo »neutrals«

»Neutrals« so barve, ki se ujemajo z vsem. Izbirale bomo lahko med belo, bež, zlato, srebrno, »mint«, pastelnimi barvami, »baby blue«, »baby pink«, »rose gold«, vojaško zeleno, velik hit bo letošnja novost – »cognac« barva, na sceni pa še vedno ostaja monokromatska obutev.



STEVE MADDEN 99,99 EUR



CONVERSE 65,99 EUR



PEPE JEANS 99,99 EUR



PUMA 59,99 EUR

Robustne superge so vedno lepše

Tudi letos ne bo šlo brez superg. Kaj bo najbolj »in«? Ravne platforme, »monochrome« – večna črna, obvezna bela, priljubljena »dust pink« in dobro znani pasteli bodo še naprej nepogrešljivi. V pomlad se bomo prebudile s supergami, ki bodo »multi-color«: pisane, barvne in živahne, z drznimi kombinacijami vzorcev. Naj vam zaupamo, da so »skate« podplati še vedno »in«. Dobra novica pa je tudi, da so tako imenovani robustni »ugly sneakersi« vse lepši in izjemno vroči tudi v tej sezoni.



STEVE MADDEN 99,99 EUR



GUESS 150,00 EUR

Elegantni in robustni sandali

Še nekaj vročega: sandali! Elegantna različica na petki in tankem podplatu za v službo ali bolj robustna različica na platformah za potep po mestu ali obali. Vse različice so udobne in primerne za vaš najljubši »outfit«. Vse, ki prisegate na visoke petke, pa uživajte, kajti spletna trgovina mass.si vas bo to sezono razvajala.



AUTRES 99,99 EUR



BUFFALO 75,99 EUR



LES AUTRES, 99,99 EUR



LES AUTRES 89,99 EUR



GIOSEPPO 79,99 EUR

Čudoviti mokasini

Zimski trend, ki se bo spremenil tudi v pomladnega in poletnega, so čudoviti mokasini. Obvezno si omislite par, če ga še nimate. Izbirate boste lahko med tistimi z robustnim podplatom ali pa se boste po obveznostih podale na elegantnih, seksi in tankih podplatkih. Spredaj vas bodo navduševali okrogli in kvadratni zaključki. To je obutev, ki je ne smete spregledati na spletni strani mass.si. Kombinirale jih boste lahko s kratkimi karo krili, ki bodo spet v trendu, dodajte le blazer in blestele boste.



LES AUTRES 99,99 EUR



CAPRICE 59,99 EUR



TAMARIS 69,99 EUR

ATLANTIS

PRENOVLJENI
ATLANTIS VABI!

V Vodnem mestu Atlantis dobro vedo, da lahko tudi iz najslabšega izluščijo najboljše, zato so lansko jesen, ko so morali objekt zaradi epidemije za obiskovalce zapreti, prenovili počivališča v Deželi savn, povezali Termalni tempelj in Center azijskih masaž, dodali nove vsebine in programe ter vse skupaj zaključili v medsebojno povezano celoto.

Dan za ženske

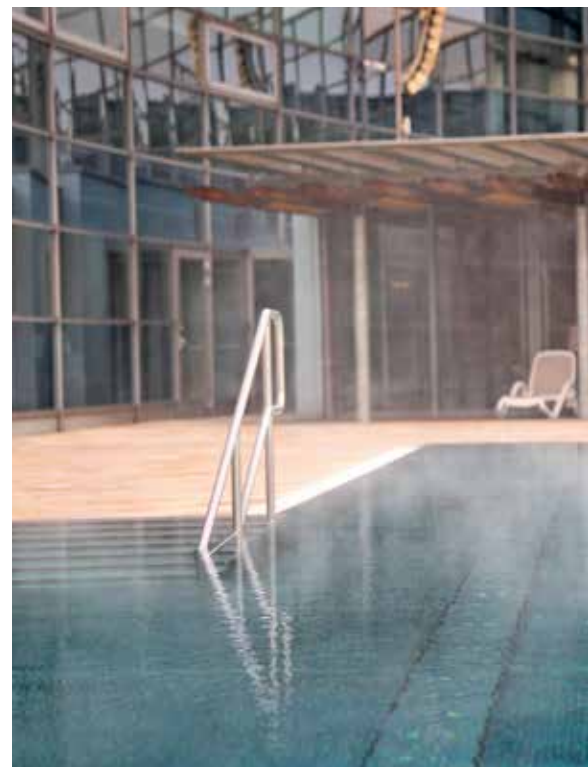
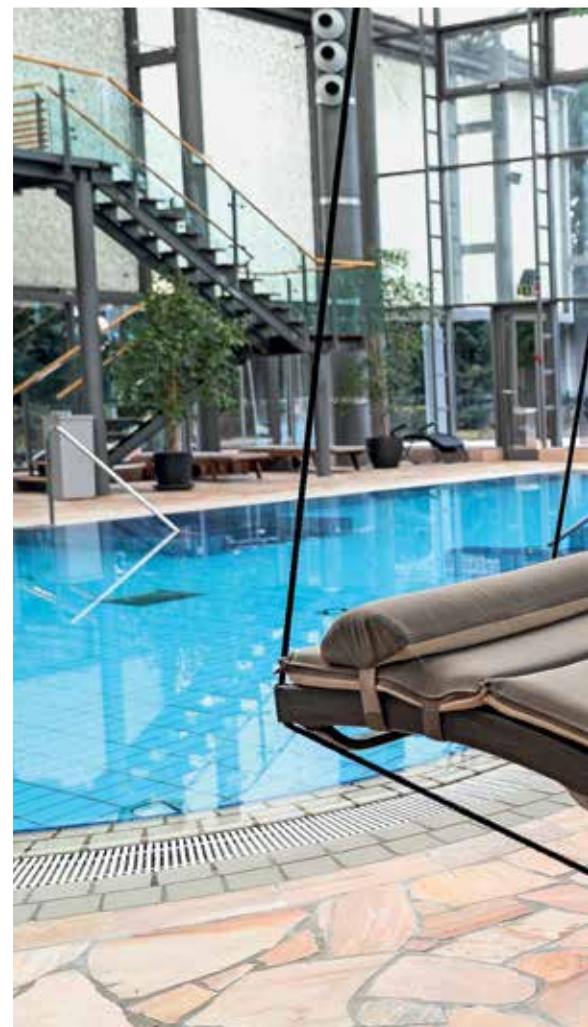
Za mnoge obiskovalke Dežele savn je dan, namenjen izključno ženskam, dobrodošla novost. Prvo nadstropje Dežele savn in Termalnega templja je namreč ob sredah namenjeno le nežnejšemu spolu, medtem ko pritličje na ta dan ostaja odprto za vse. Obiskovalke, ki savno ob sredah že obiskujejo, povedo, da čas takrat teče drugače, drugačni so tudi pogovori, nekatere pa se počutijo bolj sproščeno. Poleg rednega programa ob sredah lahko tudi brezplačno preizkusijo piling z eteričnim oljem, posebne negovalne kreme, ingverjeve »shotek« in po novem tudi jogo in vadbo v vodi.

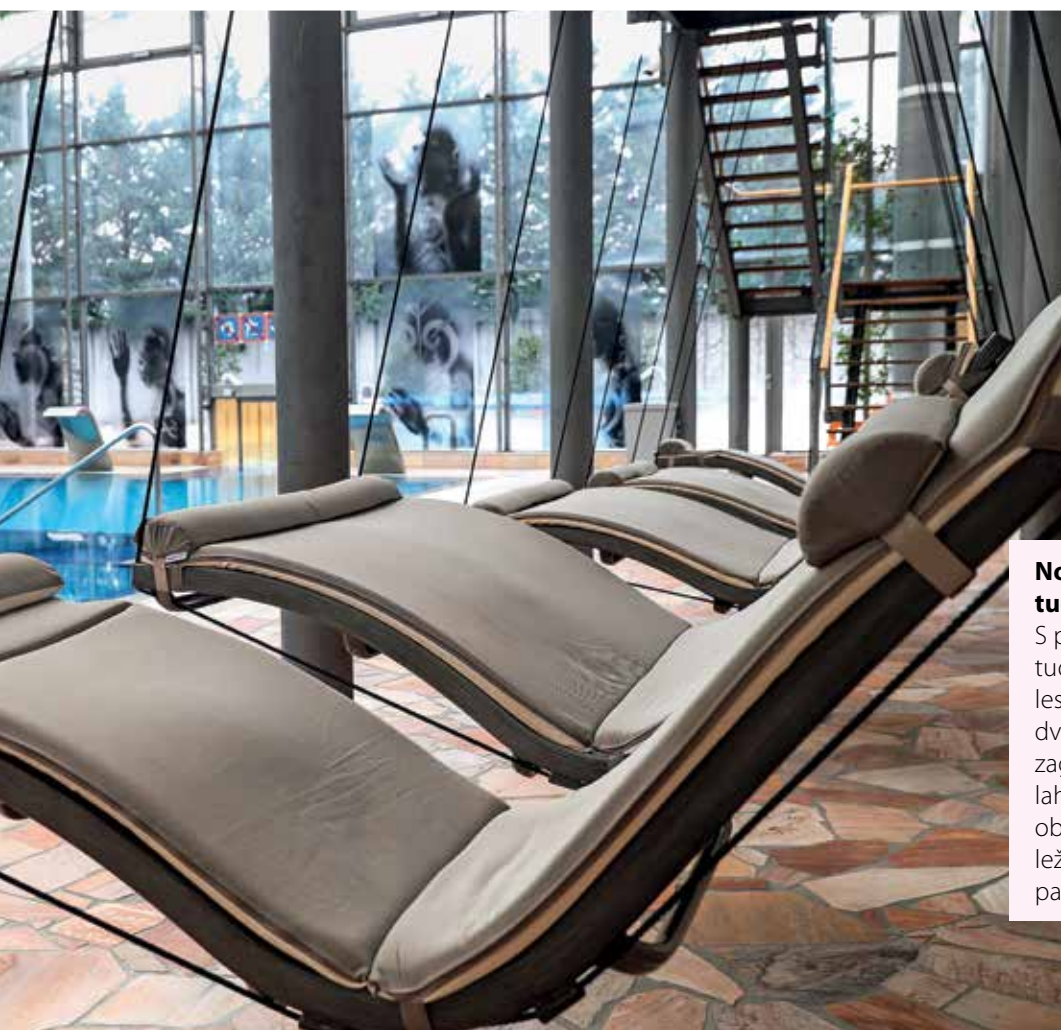
Programa WellHealth

Novost letošnje sezone v urbanem wellnesu Atlantis sta programa WellHealth za povečanje energije in zmanjšanje stresa, ki ju pripravljajo v sodelovanju s strokovnjaki kineziologije, metabolne in prehranske medicine ter wellness svetovalcem Fitnes klinike. Triurni program vključuje diagnostiko telesa, nasvete strokovnjakov, obisk savne, masažo in beljakovinski oziroma sprostitveni in razstrupitveni napitek. Z obiskom programa WellHealth boste z lahkoto premagali spomladansko utrujenost in se znebili skozi leto nakopičenega stresa.

**Prenovljeni Center azijskih masaž**

S popolno prenovalo se lahko pohvali tudi Center azijskih masaž. Prenovljeni prostori so zaživel v toplih zemeljskih barvah in rdeče-rjavih odtenkih eksotičnega lesa, s čimer bo doživetje tajske ali indijske ayurvedske masaže še pristnejše.





Ponovno odprti Atlantis s svojim inovativnim okoljem, ki spodbuja zdravje uporabnikov, večino storitev namenja razvijanju in dobremu počutju svojih obiskovalcev, z umeščenostjo na obrobje mesta pa obiskovalcem ponuja vse in še več, kar uporabnikom lahko ponudijo wellness centri na bližnjih ali bolj oddaljenih turističnih destinacijah. Urbani wellness Atlantis vam tako omogoča, da se tudi med tednom iz mestnega vrveža umaknete v sproščujočo oazo ali pa si ob koncu tedna sami ali z družino privoščite mini oddih (»staycation«) s protistresnim razvijanjem.

Razlogov za obisk prenovljenega Atlantisa je torej dovolj. Na vas je, da se odločite, kateri od programov vam najbolj odgovarja!

Nova počivališča v Termalnem templju, tudi na »gugalnici«

S prenovo je Termalni tempelj v prvem nadstropju dobil tudi nova počivališča z oblaženimi ležalniki iz tropskega lesa, ki jih po vzoru nekdanjih kopališč med seboj po dva in dva ločujejo zavese, s čimer je uporabnikom zagotovljene več zasebnosti. Obiskovalci pa se odslej lahko spočijejo tudi na sodobno oblikovanih, visečih in oblaženih ležalnikih (gugalnicah) ob bazenu. Viseči ležalniki so namenjeni posameznikom, tisti nekoliko širši pa dvema osebama.



Prenovljena počivališča v Deželi savn

Toplina lesa in zemeljske barve so vezni element prenovljenih počivališč v Deželi savn. Prenovi počivališča v drugem nadstropju Dežele savn in novonastalih v Termalnem templju bodo sledila tudi ostala počivališča Dežele savn.



MILLENIUM

FITNES OMOGOČA CELOVITO VADBO

Nogometaš Jaka Corn, ki že leto dni igra v avstrijski ligi, treninge v Lendorfu že nekaj let dopolnjuje s fitness vadbo v Športnem centru Millenium. Vadba, ki je sprva nadomeščala treninge v času zimskega premora, je danes za 26-letnega Ljubljančana postala stalnica in nadomestila treninge v naravi, saj v Športnem centru Millenium najde vse, kar vrhunski športnik potrebuje za vadbo.

Ljubitelji nogometa, ki tekme spremljajo iz domačega fotelja, so največkrat prepričani, da je za nogometaša dovolj, če vzdržuje toliko kondicije, da brez težav odigra polčasa in zaključiti tekmo. Pa je to res dovolj?

(smeh) Za nogometaša je kondicija zagotovo najpomembnejša, pomembna pa je tudi moč celotnega telesa, predvsem nog in trebušnih mišic, trupa, ki povečuje ravnotežne sposobnosti, pa tudi mišic ramenskega obroča in rok. Vaje za moč poleg kondicijske pripravljenosti igralcu ne pomagajo le pri doseganju rezultatov, temveč tudi pri boljšem počutju in samozavesti na terenu.

Je bilo pridobivanje moči razlog, da ste fitness v ŠC Millenium prvič obiskali že pred petimi leti?

Za fitness vadbo sem se takrat odločil v času zimskega premora, ko igralci nogometa nimamo organiziranih treningov in smo sami odgovorni za ohranjanje kondicije v skladu s smernicami, ki nam jih za vadbo priporoči klub oziroma trener. Dvomesečni premor sem takrat želel kar najbolje izkoristiti, zato sem se na priporočilo sestre odločil, da obiščem ŠC Millenium in z vadbo nadaljujem pod strokovnim vodstvom. Fitness trener Vid mi je na podlagi predhodnih testiranj, pa tudi mojih želja in ciljev, izdelal individualni program vadbe, ki mi je takrat omogočil priti do zelene forme in jo celo preseči.

Ste se tudi zaradi tega odločili, da fitness vadba postane vaša vsakdanja rutina?

Iz sprva načrtovanega dvomesečnega treninga v času zimskega premora je fitness res postal del mojega vsakdanjika, saj vadbo izpustim le v dneh, ko treniram čez mejo. V teh letih sem zamenjal tudi trenerja in četudi danes treniram sam, mi z nasveti vedno priskoči na pomoč fitness trenerka in moja mentorica Naja, ki je – tako kot vsi fitness trenerji v ŠC Millenium – res strokovno podkovana.

Bi tudi brez Naje enako hitro napredovali oziroma dosegli enak rezultat?

Naja me je testirala in glede na moje dejansko stanje naredila program vadbe, po katerem

treniram. Nabral sem si dovolj izkušenj, da znam vaje izvajati pravilno, in tudi motivacije za trening imam dovolj. Vsem začetnikom seveda priporočam, da se odločijo za osebnega trenerja, ki jih bo v začetku vodil, naučil pravilne in varne izvedbe vaj, vzpodbujal in usmerjal, dokler se ne bodo znašli sami. Vedno lahko katerega od prisotnih fitness trenerjev vprašajo za nasvet. Z veseljem bodo pomagali. Pri meni na primer za popestritev poskrbi trener Matej, s katerim delava jogo, pa tudi trening z lučkami je prav zabaven, Damjan pa mi da kakšno motivacijsko usmeritev in nasvet, pa je trening še bolj zabaven.

Ali fitness vadbo dopolnjujete z zunanjimi aktivnostmi?

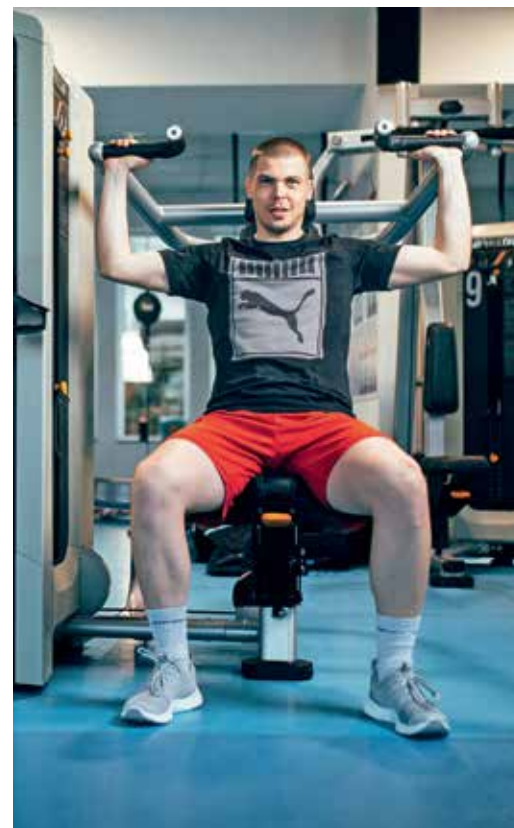
Redko. Pred leti sem vadbo v fitnessu še usklajeval z zunanjimi aktivnostmi, predvsem tekom in kolesarjenjem, danes pa tudi ti dve dejavnosti lahko opravi na trenažerjih. Prednost fitness vadbe na trenažerjih je predvsem ta, da mi na enem mestu omogoči celovito vadbo telesa.

Ste se v času vadbe v Športnem centru Millenium zaradi naporov in razbolelih mišic kdaj znašli v krizi, pomislili, da vadbo opustite?

Nikoli! Če hočeš igrati nogomet, moraš trenirati, biti v vrhunski formi. Nikoli, res nikoli nisem pomislil, da bi preskočil trening. Premor, ki si ga kot športnik lahko privoščim, so le tedenske ali dvotedenske poletne počitnice nekje ob morju. Takrat poskušam pozabiti na nogomet in tudi na fitness vadbo. (smeh)

Fitness vadba v Športnem centru Millenium je v prvi vrsti namenjena rekreativnim športnikom in vadbi po poškodbah, medtem ko imajo morda profesionalni športniki drugačne zahteve glede specifičnih trenažerjev. Ste tam našli vse, kar nogometaš potrebuje za vadbo?

Imajo vse, kar potrebujem. V primeru, da katerega od pripomočkov res ne najdem, je danes tehnologija trenažerjev toliko napredovala, da to



ali ono vajo, ki bi mi jo omogočal ta ali oni trenažer, preprosto »improviziram«.

Gibanje in telesna kondicija pogojujeta tako psihične kot umske sposobnosti ...

Res je. Študija, narejena med nogometaši, je pokazala, da utrujen igralec na igrišču naredi več napak, zato mora biti kondicijsko dobro pripravljen. Trenirati pomeni biti vzdržljivejši, več kisika v možganih pa pomeni tudi večje umske sposobnosti.

Omenili ste, da vas je pred leti na fitness vadbo v Športni center Millenium napotila vaša sestra. Le zato, ker stanujete blizu BTC Cityja?

V bližini doma bi se zagotovo našel še kak fitness center, vendar ima Športni center Millenium kar nekaj prednosti pred drugimi; res je čisto, trenerji so polni znanja in nasvetov za zdravo in učinkovito vadbo, vedno so pripravljeni pomagati, vzdušje je prijetno, za sprostitev pa na recepciji z Barbi rečeva še kakšno o kolesarstvu. Po fitness vadbi se lahko sprostim tudi v savni, odigram partijo tenisa, če pa je treba na poti domov še kaj kupiti, so trgovine pri roki.

IZDELAJTE SVOJ POMLADNI VENČEK

Popestrite svoj dom z barvitim venčkom z gnezdом za pirhe in mačicami iz kosmatih žičk, ki ga lahko izdelate sami! Sledite preprostim korakom, ki jih je za vas pripravila Katarina Pustavrh iz ustvarjalne trgovine Pri Levčku.

Za izdelavo potrebujete:

- 1x obroč, stiropor, 25 cm
- 2x filc, 20 x 30, svetlo moder
- 1x sisal vlakna, svetlo zelena
- 1x rjav cvetličarski trak
- 1x zavoj zelene cvetličarske žice
- 1x zavoj belih kosmatih žičk
- 1x rožice iz filca različnih velikosti, papirnate marjetice različnih barv
- 1x metuljčki iz filca
- 1x plastično jajce 6 cm ali 8 cm

Ves material najdete v ustvarjalni trgovini Pri Levčku v Dvorani A.

Postopek izdelave:



1 Cvetličarsko žico razrežemo na tri dele in jo ovijemo z rjavim krep trakom, da izdelamo vejice. Vejice so lahko različnih dolžin.



2 Bele kosmate žičke razrežemo na dolžino približno 2 cm in jih prepognemo, da dobimo obliko mačice. S pištolo za vroče lepljenje jih pritrdimo na vejico.



3 Moder filc razrežemo na približno 5 cm široke trakove in jih ovijemo okoli venčka iz stiropora. Oviti sta približno 2/3 venčka, 1/3 pa ovijemo s sisal vlakni.



4 Iz rjavih sisal vlaken izdelamo gnezdo. Pomagamo si lahko s pištolo za vroče lepljenje. Gnezdo prilepimo na sredino zelenega dela venčka.



5 Na obe strani razporedimo izdelane mačice in dodamo še cvetje. Najprej razporedimo večje cvetje (rumeno in oranžno, nato še drobno). Vse lepimo z lepilno pištolo.



6 Metuljčkom iz filca prestrizemo del, kjer se stikajo krila in tipalke, ter jih upognjene prilepimo na modri del venčka. Na koncu dodamo še jajček in venček je končan.



Odkrijte še več idej za spomladansko okrasitev! Obiščite www.btc-city.com ali poskenirajte QR kodo:



TREND



①



②



③



⑤



④



⑥



⑩



⑦



⑧



⑨



⑪



⑫



⑬



⑭

Napišite svojo barvno ZGODBO LETA 2022

Letošnje leto je zaznamovala barva Very-Peri, ki kroji modne smer-nice in se prepleta z notranjim dizajnom. Barvo so ustvarili posebej za letošnje leto, predstavlja pa veličastno modro-vijolično, ki je najsrečnejša in najtoplejša barva od vseh modrih barv. Predstavlja popolnoma novo vizijo sveta, barva pa naj bi nas navdahnila s pozitivno energijo in novim, pozitivnim pogledom na prihodnost.

Tudi v BTC Cityju smo se odločili, da vas skušamo navdahniti s pozitivnimi barvami, ki se lahko lepo kombinirajo z barvo letošnjega leta in vam vsaka s svojo barvno paletto povedo zgodbo zase. Oglejte si ponudbo naših partnerjev in skupaj z njimi napišite svojo barvno zgodbo leta 2022.

1 Sveča v kozarcu Woodwick, **24,99 €**, **2** Kaktus s cvetovi, 8,5 cm, **5,99 €** – Merkur, trgovski center, Dvorana 17; **3** Tekač Pappelina / preproga Boo, različne dimenzije, 70 cm x 200 cm, **186,00 €**, **4** Mešalna skleda Birkmann, 1,5 l, **11,99 €**, **5** Stol Connubia Alchemia, notranji/zunanji, različne barve, **119,90 €**, **6** Otroška soba Lifetime Kidsrooms, cena ob povpraševanju – Kerin.Dom, Dvorana 4; **7** Ročna ura Welder, unisex, **175,00 €** – Huda.com, popravilo ur in nakita, Dvorana A, klet; **8** Termo steklenica Impulse vintage, 0,35 l, **29,99 €** – Merkur, trgovski center, Dvorana 17; **9** Klop Connubia Stulle, **442,80 €**, **10** Tabure Connubia Pof, **314,60 €/kos** – Kerin.Dom, Dvorana 4; **11** Ravnalnik las Remington S7710, **62,99 €** – Merkur, trgovski center, Dvorana 17; **12** Posteljina Arabella – smetana, od **76,89 €** – Odeja, spodnja etaža Emporiuma; **13** iPhone 12, 64 GB, **857,00 €** – iSTYLE Apple Premium Reseller Ljubljana, Nakupovalna galerija Kristalne Palače, pritličje; **14** Stenska ura HT 105.2, **74,90 €** – Huda.com, popravilo ur in nakita, Dvorana A, klet

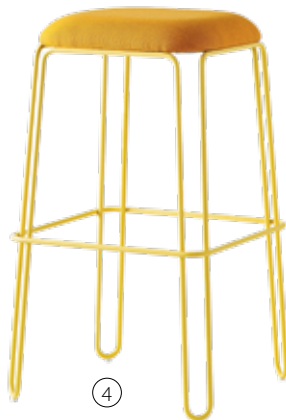
①



②



④



⑤



⑥



③



⑦



⑪



⑧



⑨



⑩



⑫



⑬



⑭



⑮



⑯



⑰



1 Tekáč Pappelina / preproga Asta, različne dimenzije, 70 cm x 180 cm, **166,00 €**; 2 Vaza Asa Yoko, **22,90 €** – Kerin.Dom, Dvorana 4, osrednji del; 3 Poučna čustvena sovica Dormeo, **24,99 €** – Dormeo, Dvorana 4; 4 Stol Connubia Academy, **183,97 €** – Kerin.Dom, Dvorana 4, osrednji del; 5 Posteljnina Basic, svetlo vijolična, od **86,86 €** – Odeja, spodnja etaža Emporiuma; 6 Okrasna blazina, 52 cm x 52 cm, **40,40 €** – Salon Creatina, Dvorana 2; 7 Obesek Swarovski, **49,99 €** – Hudaura.com, popravilo ur in nakita, Dvorana A, klet; 8 iPad Pro 2021, 11", 128 GB, Wi-Fi, **959,01 €** – iSTYLE Apple Premium Reseller Ljubljana, Nakupovalna galerija Kristalne Palače, pritličje; 9 Posteljnina Dormeo I owl you, od **24,99 €** – Dormeo, Dvorana 4; 10 Brisača Verona, 70 cm x 140 cm, **19,99 €** – Salon Creatina, Dvorana 2; 11 Ženska ura Just Cavalli z zapetnico, **219,90 €** – Hudaura.com, popravilo ur in nakita, Dvorana A, klet; 12 Vzglavnik Dormeo down cotton, **49,99 €** – Dormeo, Dvorana 4; 13 Pogrinjek Asa Kids Žirafa, imitacija usnja, **6,90 €** – Kerin.Dom, Dvorana 4; 14 Brisača Color, svetlo/temno siva, 100 cm x 50 cm, **11,31 €/kos** – Odeja, spodnja etaža Emporiuma; 15 Moška ura Festina, **129,90 €** – Hudaura.com, popravilo ur in nakita, Dvorana A, klet; 16 Barski stol Connubia Stulle, **279,00 €** – Kerin.Dom, Dvorana 4; 17 Okrasni vzglavnik Bali, svetlo vijolična, **19,29 €** – Odeja, spodnja etaža Emporiuma



Minuta z ...

URŠO PINTAR

PROFESIONALNA KOLESARKA EKIPE UAE ADQ IN
ČLANICA ORGANIZACIJSKEGA ODBORA MARATONA FRANJA

S katerimi tremi vrlinami se lahko pohvalite?

Z odgovornostjo, iskrenostjo in zanesljivostjo.

Vsaj ena slabost, ki si jo upate javno priznati ...

Premalo poguma v zaključku kolesarskih dirk.

Kaj vas spravi »na obrate«?

Nove priložnosti, novi izzivi in šport.

Čemu se v življenju ne morete upreti?

Zelo težko se uprem dobri kavi.

»Kontrolfrikica« ali improvizatorka?

Kontrolfrikica.

Mestni človek ali ljubiteljica narave?

Ljubiteljica narave.

Gorsko kolo, cestno kolo ali specialka?

Specialka.

Klanci ali spusti?

Po vsakem vzponu se je treba tudi spustiti.

Najtežja in najljubša dirka v karieri?

Svetovno prvenstvo Imola 2020.

Pri treningih vas navdihuje ...

To, da še vedno napredujem.

Veliki, Mali, Družinski maraton ali Barjanka?

Veliki Maraton Franja bom odpeljala za dober trening, Barjanko pa za užitek in druženje na belih cestah Barja.

S katerimi besedami bi pospremili start letošnjega Maratona Franja?

Kot vsako leto se bomo tudi letos potrudili, da bo Maraton Franja vrhunsko izpeljan. Vsem udeležencem, tako tistim, ki kolesarijo malo bolj zares, kot onim, ki imajo za cilj le prevoziti traso, želim, da varno in prijetno odpeljejo maraton in uživajo v dobrem vzdušju.

Če ne s kolesarstvom, s katerim športom bi se ukvarjali?

Z gorskim tekom.

Kaj vam bo prinesla pomlad?

Še več dobre volje in energije.

Na kaj ste v življenju ponosni?

Na ljudi, s katerimi sodelujem pri Maratonu Franja BTC City, in na športno kariero.

Neizpolnjena želja?

Še kakšen dober rezultatski dosežek.



Minuta z ...

ANDREJEM HAUPTMANOM

PREDSEDNIK KD ROG IN ŠPORTNI DIREKTOR
EKIPE UAE EMIRATES

S katerimi tremi vrlinami se lahko pohvalite?

Sem odločen, nepopustljiv in vztrajen.

Vsaj ena slabost, ki si jo upate javno priznati ...

Neorganiziranost.

Kaj vas spravi »na obrate«?

Jutranja kava in sprehod s psom.

Čemu se v življenju ne morete upreti?

Gurmanskim užitkom in dobri kapljici vina.

»Kontrolfrik« ali improvizator?

Improvizator.

Mestni človek ali ljubitelj narave?

Ljubitelj narave.

Gorsko kolo, cestno kolo ali specialka?

Specialka. Občasno tudi e-kolo.

Klanci ali spusti?

Spusti. Za klance imam trenutno premalo kilometrov.

Najtežja in najljubša dirka v karieri?

Dirka po Flandriji.

Pri treningih vas navdihuje ...

Biti v stiku z naravo in dobra družba.

Veliki, Mali, Družinski maraton ali Barjanka?

Če bom le lahko, bom šel na Malo Franjo.

S katerimi besedami bi pospremili start letošnjega Maratona Franja?

Predvsem uživajte na kolesu, pazite na varnost in se držite pravila, da je bistvo rekreacije uživanje in športno druženje, ne pa vožnja na rezultat.

Če ne s kolesarstvom, s katerim športom bi se ukvarjali?

Všeč sta mi še smučarski tek in tenis.

Kaj vam bo prinesla pomlad?

Belgijske klasike, potem nekaj prostih dni v maju, ki jih bom preživel doma z družino. Tudi za kolo bo čas.

Na kaj ste v življenju ponosni?

Na svojo družino in vse slovenske kolesarje.

Neizpolnjena želja?

Olimpijska medalja.

DRUŽENJE V NARAVI

Pomladno sonce je že dobro ogrelo ozračje in po dolgi zimi je naposled le nastopil čas za druženja na prostem. Naša telesa hrepenijo po naravnem vitaminu D in zakaj ne bi združili dobrega s koristnim? Povabite svojo družino in prijatelje ter jih letošnjo pomlad odpeljite na sprehod v naravo, za zaključek pa jim pripravite pravo gurmansko pojedino – piknik na prostem.

Ker pa bo piknikov dovolj tudi poleti, jim tokrat ne ponudite le čevapčičev in pleskavic, ampak malo drugačno vrsto jedi. Pripravite več vrst solat, pomleto (pomladno omleto), španske tacose in kakšno lahko sladico. Vse to lahko pripravite vnaprej in nato odnesete s seboj nekam, kjer si boste privoščili odlično pojedino, na primer z razgledom na prekrasne gore, jezera ali doline.

Nekaj receptov s predlogi jedi za druženja na prostem so za vas pripravili kuharji in kuharice restavracij Španska vas – ulični bistro, Chili & Limes, PePi domači žar in Barbarella BTC juicebar & bistro.

ŠPANSKA VAS

Ulični bistro Španska vas v Kulinaricnem parku na južnem delu Tržnice BTC City je koncept, ki združuje na videz nezdružljivo. Ponujajo namreč hitro ulično prehrano, a s kakovostnimi sestavinami in svežo pripravo. Navdih za ponudbo so poiskali kar na iberškem polotoku, kjer je kulinarika eden od stebrov španske kulture. Dieta Mediterranea, tapasi, pršut Pata negra, vina, zorjeni siri, paella in še bi lahko naštevali. Pri njih lahko gost naroči odlične tortilje, kalamare, churrose, četrtkovo paello in še bi lahko naštevali. Sami pa uvažajo tudi španska vina, ki jih imajo v ponudbi, kot tudi zorjene manške sire.

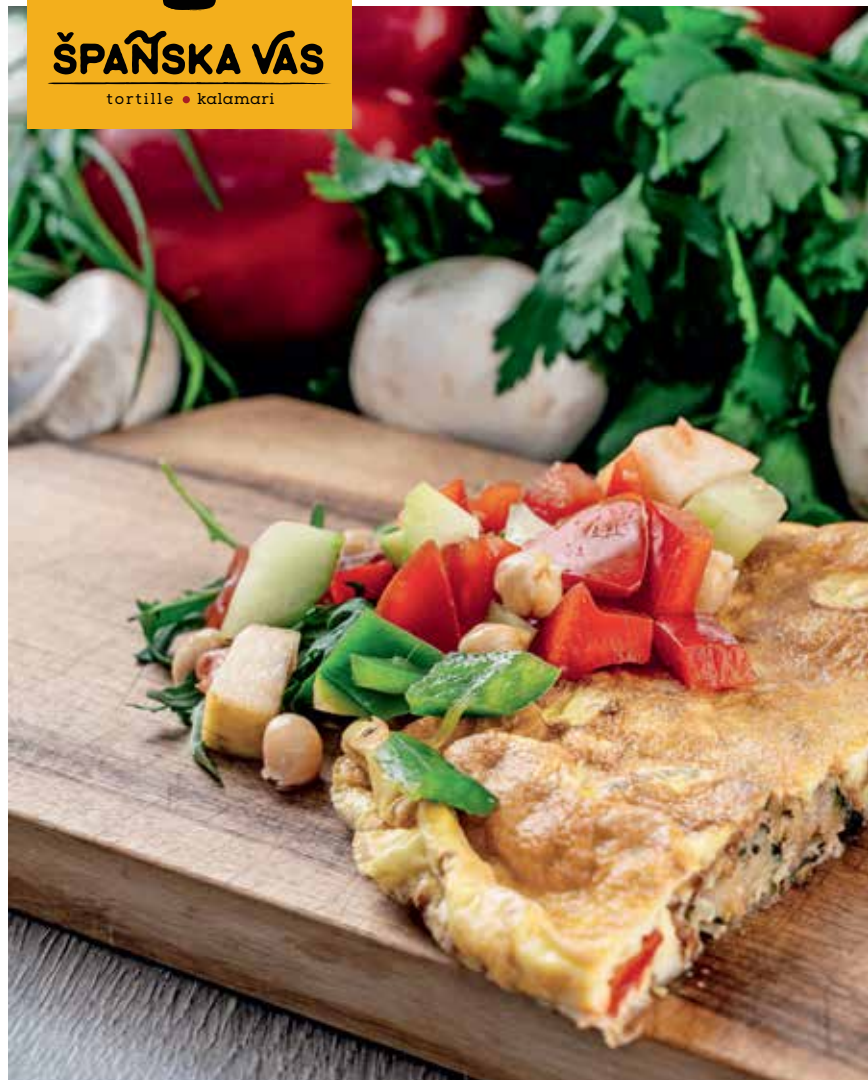
Pomleta barca s piščancem

Sestavine:

• 3 jajca • 100 g krompirja • 50 g čebule • 50 g ostre moke • 100 g piščančjih beder (brez kosti in kože) • 50 g trde mocarele • 4 g soli • 1 g črnega popra (sveže mletega) • 20 ml olivnega olja • 300 ml olja za cvrtje • 20 g svežih zelišč (peteršilj, koprc, timijan ...)

Priprava:

Krompir operemo, olupimo in narežemo na kocke 1 cm x 1 cm. Tako pripravljenega blanširamo, odcedimo in ohladimo, nato pa ocvremo do zlatorjave barve.



Čebulo olupimo in narežemo na 2 mm debele kolobarje. Pomokamo z ostro moko, dobro otresemo in ocvremo do zlatorjave barve.

Piščančja bedra narežemo na manjše kose, začini s soljo in poprom ter spečemo v ponvi.

Jajca ubijemo in razžvrkljamo ter vlijemo v visoko ponev, kamor smo dodali malo olivnega olja. V jajca dodamo še pečena piščančja bedra, ocvrto čebulo in krompirček. Na srednje visoki temperaturi pečemo 1 minuto, nato pa dodamo še ribano mocarelo. Pokrito pečemo še 3 minute oziroma toliko časa, da dobra polovica jajc zakrknje. Pomleto nato previdno obrnemo in pečemo še 2 minuti.

Tako pripravljeno pomleto lahko postrežemo toplo ali hladno, pred serviranjem začini s poprom in soljo ter posujemo s svežimi zelišči.



CHILI & LIMES

Ko si zaželite prave Mehike, pridite v Chili & Limes. Vse jedi temeljijo na sveže pripravljenih, pristnih mehiških receptih in njihovih sodobnih izpeljankah, postreženih kot ulična prehrana (street food), ki je primerna za takojšnje zaužitje ali kot »take-away«. Kombinacija prave mere lokalno pridelanih sezonskih in značilnih mehiških sestavin naredi jedi ne samo slastne, ampak tudi prepoznavne. Navdušili vas bodo z domačimi salsami (omakami), ki so sveže pripravljene in brez nepotrebnih dodatkov. Predlagamo, da poskusite njihovo marinirano svinjino in govedino, ki sta slovenskega izvora in počasi pečeni v smokerju, ob jedi pa si privoščite najpriljubljenejše mehiške sodavice Jarritos, slajene s sladkornim trsom. Najdete jih v zeleni hiški v Kulinarinem parku na južnem delu Tržnice BTC City.

Carne Asada tacos

Sestavine za 4 osebe:

• dober kos govejega mesa, 800 g • olje • ena večja ali dve srednje veliki rdeči čebuli • šop koriandra v listu • sol in poper • 2 limeti • mini koruzne tortilje; tri ali štiri na osebo • maslo

Priprava:

Govedino narežemo na grizljaj velike trakce in jo pričnemo pražiti v segretem olju. Ko govedina rahlo porjavi, dodamo polovico čebule. Ko se čebula zmehča, meso solimo in popramo ter dodamo sok sveže stisnjene limete. Meso in čebulo odstavimo, ko je govedina dovolj kuhana.

Medtem v drugi ponvi segrejemo maslo. Na njem popečemo tortilje, dokler se ne zmehčajo.

Počakamo, da se rahlo ohladijo, nato jih nadevamo z govedino. Posipamo s čebulo in sesekljanim koriandrom. Povrhu stisnemo sok sveže limete.

Rdeča salsa

Sestavine:

• 2 rdeča paradižnika • 1 srednje velika olupljena čebula
• 4 stroki česna • 1 limeta • sol • poper • jalapeño paprika (po želji, če želimo pekočo salso)

Priprava:

Poleg tacosov postrežemo še salso. Vse sestavine popečemo na žaru ali v ponvi, dokler se povrhnjica ne obarva črno. Nato vse skupaj grobo sesekljamo ter solimo in popramo po okusu. Po okusu dodamo še sok limete. Če nam je všeč bolj tekoča tekstura, lahko vse skupaj zmiksamo s paličnim mešalnikom.





BARBARELLA BTC JUICEBAR & BISTRO

Barbarella BTC juicebar & bistro je bistro, kjer dobite svežo, raznoliko ponudbo zdravih jedi. Na njihovih krožnikih boste našli široko ponudbo sezonskih sestavin lokalnih pridelovalcev, njihovo poslanstvo pa je kulinarika, ki podpira zdravje, lepoto in dobro počutje. Hrano pripravljajo ročno, iz svežih sestavin, njihove jedi pa ne poznajo aditivov. Postrežejo vam okusne pice iz kislega testa, kosila, pašte, smoothieje, juhe, sokove, sendviče, sladke in slane pite in še mnoge druge okusne jedi. Vabljeni v Barbarella, ki se nahaja na južnem delu Dvorane A!

Barbarellina zelenjavna skleda z gorčičnim prelivom

Sestavine:

- 2 skodelici rukole • 150 g rjavega riža ali ješprenja (kuhanega in ohlajenega) • 120 g belega fižola, ki ga zmešate s pestom, da dobi okus • 2 jušni žlici olivnega olja • sol • poper • sok polovice limone
- sveža zelenjava (korenje, redkvice, bučke – narezano na rezine)
- 1 žlica konopljinih semen • 30 g veganskega feta sira

Priprava:

Zelenjavo očistite in narežite na rezine. Riž ali ješprenj skuhajte in ga nekoliko ohladite. Beli fižol marinirajte s pestom, da bo dobil okus. Zelenjavo nekoliko prepojte z olivnim oljem, soljo in limonovim sokom. Nato pa vso zelenjavo razporedite v skledo in jo postrezite z gorčičnim prelivom.

Gorčični preliv:

Sestavine:

- 1/2 skodelice olivnega olja • 1 jušna žlica gorčice • 1,5 jušne žlice kisa • 1 jušna žlica limonovega soka • 1 strok česna • sol

Priprava:

Vse sestavine zmešajte v mikserju do gladkega. Preliv polijte po pripravljeni zelenjavni skledi.



PEPI DOMAČI ŽAR

Bistro PePi se skriva v notranjem delu pokrite tržnice. Majhen lokal v domačem vzdušju za vas vsak dan pripravlja tople malice, domače jedi in raznoliko žar ponudbo. Po dobrem kosilu se pri njih lahko razvajate z domačo turško kavo, s slastno baklavo in drugimi dnevnimi sladicami.

Gurmanska pleskavica

Sestavine:

- 500 g govejega mesa • 60 g sira • 50 g slanine • 1 manjša čebula
- 1 strok česna • poper • sol

Priprava:

Goveje meso damo v posodo. Čebulo in česen narežemo na manjše koščke in dodamo k mesu. Sir in slanino narežemo na kocke in vse skupaj dodamo v posodo. Meso z vsemi dodatki začинimo po okusu. Zmes razdelimo na poljubno velike kroglice in oblikujemo pleskavice. Te pečemo na žaru in postrežemo z domačo lepinjo ter kajmakom.



Odpri smo novo trgovino

Svet Užitka

BTC, CENTER DESETKA

069 773 751

| www.svetuzitka.com



Največji **sex shop** v Sloveniji!

Na 150 m² si lahko ogledate najbolj kvalitetne, zanimive in najnovejše erotične pripomočke na trgu. Za vsa vprašanja so vam na voljo prijazni svetovalci, s pomočjo katerih boste zagotovo našli nekaj zase.

ponedeljek - petek: **9:00 - 20:00**

sobota: **9:00 - 17:00**



svetuzitka



svetuzitka



SvetUzitka

SOUSTVARJAMO PRIHODNOST

ZAČETEK LETA V ZNAMENJU ŠPORTNIH ZMAG

Skrb za družbo, njen razvoj in napredek pa tudi za izjemne posameznike je že vrsto let zapisana v DNK družbe BTC. S svojim delovanjem posega na različna področja človekovega delovanja, tudi na področje športa, kjer so nas v letošnjem letu navduševali športnice in športniki v smučarskih skokih, kolesarstvu in gimnastiki.

BTC City Ljubljana Scott združil ženski kolesarski podmladek

Kolesarsko društvo ROG je v Sloveniji edini klub, ki je začel graditi temelje ženskega kolesarstva. Skladno s strategijo razvoja Mednarodne kolesarske zveze, ki spodbuja žensko tekmovalno in rekreativno kolesarjenje, ves čas ob podpori družbe BTC in mesta Ljubljana stremi k večji priljubljenosti tega športa med ženskami.

Leto 2014 je bilo prelomno, Slovenija je dobila prvo profesionalno žensko ekipo BTC City Ljubljana. Ekipa je nastopala na največjih WorldTour kolesarskih prireditvah in si s tem utrla pot v elito ženskega kolesarstva. Vrsta uspehov in novi pogoji UCI so ljubljansko ekipo pripeljali do združenja z italijansko ekipo ALÉ, ki je prejela WorldTour licenco. Najperspektivnejšim članicam, med katerimi sta le še dve Slovenki (Urša Pintar in Eugenia Bujak), pa je letos uspelo stopiti še stopnico višje in se

pridružiti ekipi UAE Team ADQ. Razvoj slovenskega ženskega kolesarstva se nadaljuje, z letošnjim letom se je ponovno oblikovala kontinentalna kolesarska ekipa BTC City Ljubljana Scott, ki bo podmladku omogočala razvoj ter tekmovalno na mednarodnem nivoju. V Kolesarskem društvu ROG trenutno kolesari že več kot 45 deklet.



UAE Team ADQ v novo sezono z dvema slovenskima članicama



S prevzemom licence ženske kolesarske ekipe Alé BTC Ljubljana s strani kolesarskega moštva UAE Team Emirates je lani decembra nastala nova ženska kolesarska ekipa UAE Team ADQ, katere članici sta tudi slovenski kolesarki Eugenia Bujak in Urša Pintar. Ekipa je v novo kolesarsko sezono vstopila z zmago na prvi dirki Vuelta CV Féminas, ki jo je priborila Marta Bastianelli, prav tako članica nekdanje italijansko-slovenske naveze Alé BTC Ljubljana.

Družba BTC ostaja ponosna podpornica slovenske gimnastike

Družba BTC, ki slovensko gimnastiko podpira že več kot 20 let, je v drugi polovici februarja obnovila sponzorske pogodbe z Gimnastično zvezo Slovenije, njenimi osmimi športniki ter s športnima kluboma za ritmično gimnastiko KRG TIM in KRG Narodni dom. S podpisom pogodbe družba BTC ostaja eden ključnih podpornikov razvoja gimnastike v Sloveniji, ki športnikom omogoča boljše pogoje za izvajanje treningov in priprav ter udeležbo na mednarodnih tekmovanjih, s povečanjem sponzorskih sredstev v letošnjem letu pa še dodatno podpira razvoj perspektivnih športnikov.



Sprejem Timija Zajca v BTC Cityju

Dan po uradnem zaključku zimskih olimpijskih iger v Pekingu so predstavniki družbe BTC in slovenskega skakalnega športa sprejeli blestečega olimpijca – smučarskega skakalca Timija Zajca. Za odlične nastope na olimpijskih igrah je mladi skakalec s strani družbe BTC, ki je že peto leto njegov ponosni sponzor, prejel tudi denarno nagrado.



Timi Zajc blestel na svetovnem prvenstvu

Timi Zajc, ki je zbirki odličij v prvi polovici februarja dodal dve medalji z letošnjih zimskih olimpijskih iger v Pekingu, je blestel tudi na svetovnem prvenstvu v poletih v norveškem Vikersundu; na posamični tekmi je osvojil izvrstno srebrno medaljo, na ekipni tekmi pa skupaj s Petrom in Cenetom Prevcom ter Anžetom Laniškom zgodovinsko zlato medaljo – zmagali so namreč z najvišjo točkovno razliko, odkar potekajo ekipne tekme na svetovnih prvenstvih v poletih.



Zlata Tjaša Kysselef

Slovenska telovadka Tjaša Kysselef je konec februarja nastopila na svetovnem pokalu v športni gimnastiki v nemškem Cottbusu in slavila zanesljivo zmago. Za 28-letno telovadko, ki jo na njeni športni poti podpira tudi družba BTC, je to že tretja zmaga v svetovnem pokalu v karieri ter skupno 23. uvrstitev na zmagovalni oder pokala. Zmaga v Cottbusu je lepa spodbuda za naprej, cilj na tekmovanju v Katarju pa znova uvrstitev med prve tri.

OD LJUBNEGA DO PEKINGA

Družba BTC podpira številne športnike, od najmlajših selekcij do vrhunskih profesionalnih tekmovalcev, poleg tega pa je tudi veliki sponzor Olimpijskega komiteja Slovenije in podpornica olimpijskega gibanja. V času letošnjih zimskih olimpijskih iger smo se tako vsi veselili uspehov izjemnih posameznikov, posebno ponosni pa smo na naše smučarske skakalce, ki so se s svojimi nastopi zapisali v zgodovino slovenskega športa in



poleteli od Ljubnega do Pekinga – na posamični tekmi je Urša Bogataj osvojila zlato medaljo, Nika Križnar bronasto, v ekipni mešani tekmi pa sta Urša in Nika skupaj s Timijem Zajcem in Petrom Prevcom posegli še po prvi zlati olimpijski medalji v ekipnih mešanih tekmah. Blesteče uspehe sta Timi in Peter zaokrožila še skupaj s Cenetom Prevcom in Lovrom Kosom, na ekipni moški tekmi so namreč osvojili srebrno medaljo.

Družba BTC bo prihodnje leto že tri desetletja zvesta podpornica Smučarsko skakalnega kluba Ljubno BTC, ki vzgaja in za smučarske skoke navdušuje prihodnje generacije mlajših skakalk in skakalcev, že peto leto je osebni sponzor Timija Zajca, enajsto leto pa podpira ženske smučarske skoke in je



generalni pokrovitelj FIS Svetovnega pokala na Ljubnem. Podpora olimpirizmu in različnim športnim disciplinam ter posameznikom je del uresničevanja zavez družbene odgovornosti, podpora slovenskim športnikom pa prispevek k ozaveščanju o pomenu rekreativnega športa in aktivnega življenjskega sloga ter krepitvi športne kulture v Sloveniji.

Olimpijskemu dogajanju smo se letos pridružili z zabavnim CITY Showom, v katerem je voditelj Perica Jerković na vrhu Kristalne palače z drznimi vprašanji in izzivi preizkusil olimpijce.

Epizode si še vedno lahko ogledate na spletni strani www.btc-city.com/city-show, za hiter dostop pa poskenirajte QR kodo:



Pomagajmo čebelici, ocvetličimo mesto.

Zavedamo se, da **brez čebel ni življenja**. Zato že 9. leto skupaj z Mestno občino Ljubljana in partnerji skrbimo za njihovo in s tem tudi našo lepšo prihodnost.



Mestna občina
Ljubljana

**nakupuj.
okušaj.
raziskuj.**





FMF

MARATON FRANJA

— BTC CITY —
LJUBLJANA

OD FRANJE DO TOURA!



41. MARATON FRANJA

11. – 12. JUNIJ 2022



GRAN FONDO
WORLD SERIES

BTC City
LJUBLJANA
SLOVENIJA

WWW.FRANJA.ORG