



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

FITNES
LETNA KARTA ŽE OD
399 EUR

- MOŽNOST PLAČILA V DO 6 TIRIH ZAPOREDNIH MESEČNIH OBRATKI.
- 50 % POPUST PRI NAKUPU VSTOPNICE ZA SAVINE.

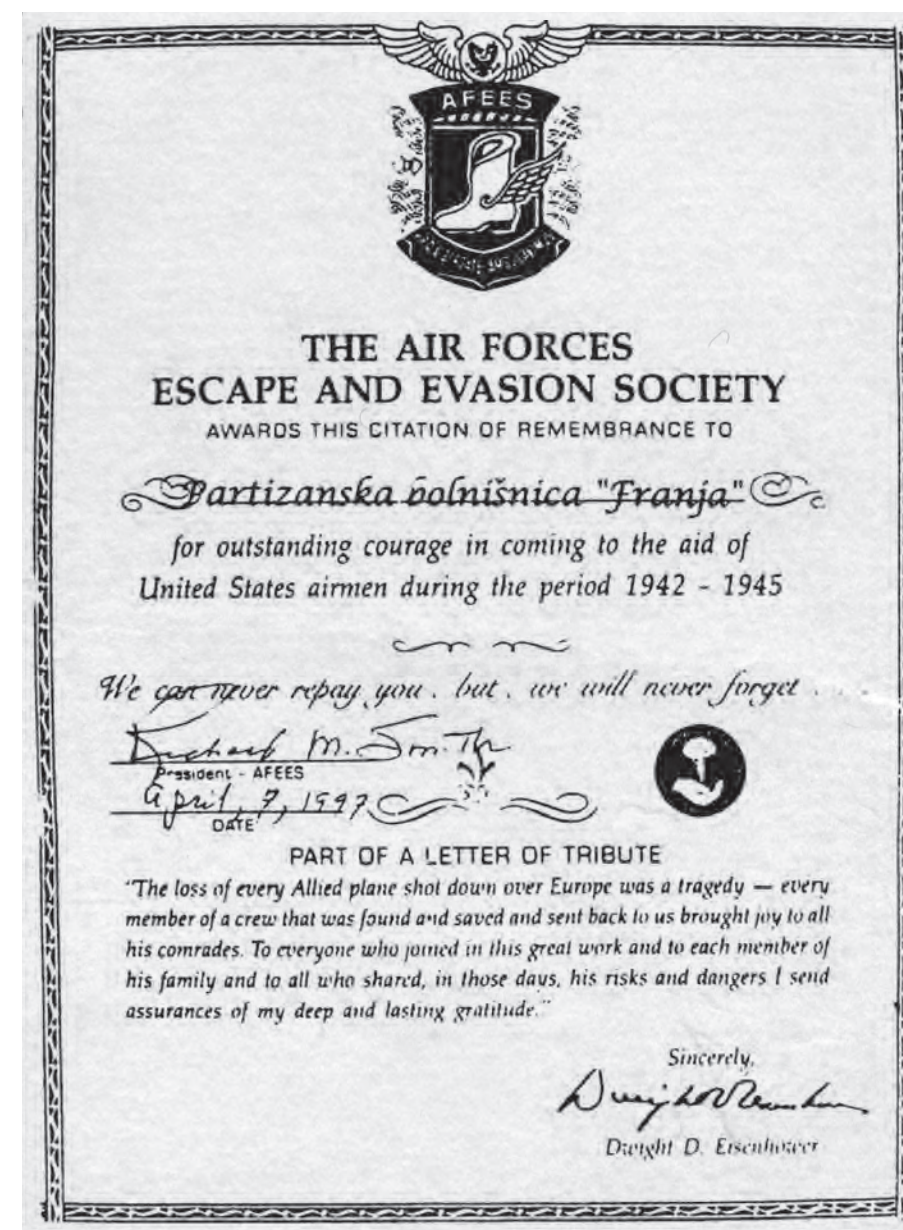
NOVA KINEZIOLOŠKA SOBA ZA 1 NA 1 VADBO S TRENERJEM

ZA VSE, KI SI ŽELITE INDIVIDUALNE OBHAYNAVE V VARNEM OKOLJU BREZ IZPOSTAVLJANJA.
ZA UPOKOANJE SE DOKOVARITE NEPOSREDNO S SVOJIM OSEBNIM TRENERJEM ALI NA SLOVENSKE OGLASI POKLICATE 01 595 15 00.

SPORTNI CENTER MILLENIUM • Slovenska 5, Ljubljana
01 / 595 15 00 • millemum@bc.si • www.millemum-bc.si

MILLENIUM

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

Program Maratona Franja BTC City Program of Marathon Franja BTC City	4
Gorazd Penko S ponosom se lahko ozremo nazaj in zagrabimo pot prihodnosti We can look back with pride and look forward to the future	6
Jože Mermal Že diši po Franji Franja is just around the corner	8
Zoran Janković Kolesarji, dobrodošli v Ljubljani! Cyclists, welcome to Ljubljana!	10
Mag. Damjan Kralj Naj se poletje začne ... Let the summer begin ...	14
41. let Maratona Franja 41. year of the Marathon Franja	18
Utrinki 40. Maratona Franja Highlights of the 40 th Marathon Franja	20
Vtisi zmagovalcev Impressions of winners	21
10 prehranskih nasvetov pred Maratonom Franja 10 nutritional tips before Marathon Franja	24
BTC City Ljubljana - Mesto Priložnosti BTC City Ljubljana - City of Opportunities	26
Partizanska bolnica Franja - pomnik človečnosti nas povezuje Franja partisan hospital - a monument to humanity that connects us	30
Ljubljansko Barje Krajinski Park Nature Park Ljubljansko Barje	34
KD Rog se predstavi KD Rog presentation	38
Naši pokrovitelji Our sponsors	54
Občine Municipality	96
Informacije za kolesarje Information for Cyclists	118
Veliki Maraton Franja BTC City 2022 Big Marathon Franja BTC City 2022	126
Triglav mali Maraton Franja 2022 Triglav Little Marathon Franja 2022	136
Hervis Barjanka Hervis Barjanka	148
Ikea family družinski maraton Ikea Family Marathon	156
Vzajemkov otroški kolesarski izziv Vzajemko trial for kids	162
10 zlatih pravil za preživetje maratona 10 tips to survive a Marathon	166

ORGANIZACIJSKI ODBOR ORGANIZATION COMMITTEE

PRESEDNIK | PRESIDENT

Jože Mermal

PODPRESEDNIKI | VICE-PRESIDENTS

Aleš Čerin, Marko Kolenc, Maja Oven

ČLANI | MEMBERS

Miha Mermal, Matjaž Batič, Helena Dovč, Robert Hajdinjak, Andrej Hauptman, Janez Hribar, Vojko Jezeršek, Boštjan Kavčnik, Rado Kocjančič, Miha Koncilja, Martin Krašek, Igor Špringer, Silvester Krivec, Milena Levstek, Tadej Marinko, Marjan Mirt, Miro Miškulin, Zdenko Mraz, Matic Penko, Urša Pintar, Matej Primožič, Andreja Strupi, Blaž Žgajnar, Aleksander Škraban

MARATON FRANJA BTC CITY 2022 MARATHON FRANJA BTC CITY 2022

DIREKTOR | DIRECTOR

Gorazd Penko

ČASTNI ODBOR HONORARY COMMITTEE

PRESEDNIK | PRESIDENT

Zoran Janković

ČLANI | MEMBERS

Andrej Bručan, Tone Fornezzi Tof, Tomaž Grm, Primož Kališnik, Damjan Kralj, Marko Kolbl, Damir Pavlovič, Aleš Černe, Aleks Štakul, Aleš Torkar, Janez Winkler, Rok Drašler

ODGOVORNA UREDNIKA Maja Oven, Gorazd Penko

IZVRŠNI UREDNICI Urša Pintar, Marjeta Kirn Kljajič

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

FOTO Studio Bomba, Aleš Fevžer, Arhiv BTC, Prijavim.se

OBLIKOVANJE NICHА d. o. o.

TISK Camera d. o. o.

NAKLADA 150

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

Maraton Franja BTC CITY

11.–12. junij 2022

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

Nedeljske preizkušnje se začnejo in končajo v BTC Cityju, ki živi s kolesarstvom in za kolesarstvo. Osrednji prireditveni prostor združuje vse aktivnosti v zvezi s posameznimi štarti. Maraton Franja BTC City je član skupine Gran Fondo World Series ter priznana mednarodna prireditev, ki je že dolga leta vpisana v koledar mednarodne kolesarske zveze UCI ter Alpe Adria Tour in privablja vse večje število tujcev iz vse Evrope.

Organizacijski odbor 41. MF 2022

Marathon Franja BTC CITY

11.–12. june 2022

Marathon Franja BTC City is a longstanding recreational and competitive event, which spans two 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.

Sunday races start and finish in BTC City Ljubljana, which breathes with and for cycling. The main event area combines all activities relevant to individual race starts. Marathon Franja BTC City is a member of the elite tier Gran Fondo World Series of marathons and a renowned international event, which has been included in the UCI racing calendar and the Alpe Adria Tour for quite some time; it attracts an ever increasing number of international guests from all over Europe.

Organization committee 41. MF 2022



PROGRAM

SOBOTA

11. JUNIJ 2022

08.00 Start Barjanke Hervis, Slovenska cesta

09.00 Start IKEA Family Družinskega maratona, Slovenska cesta

10.00 Start VZAJEMKOVEGA Otroškega kolesarskega izziva, Slovenska cesta

NEDELJA

12. JUNIJ 2022

06.30 Prijave, izdaja startnih števil in čipov

08.00 Pričetek spremljevalnega programa

08.30 Pogovor z gosti maratona na startni črti

08.40 Pozdravni nagovor Predsednika upravnega odbora BTC, d. d., in Predsednika organizacijskega odbora 41. Maratona Franja BTC City, g. Jožeta Mermala

08.45 Pozdravni nagovor župana mesta Ljubljana, g. Zorana Jankoviča

08.50 Zadnji tehnični napotki

08.55 Odštevanje in

09.00 Start Maratona Franja BTC City 156 km

10.00 Pogovori s povabljenimi gosti

10.15 Pozdravni nagovor

10.20 Zadnji tehnični napotki

10.30 Start Triglav Malega Maratona Franja BTC City 97 km

15.30 Pričetek razglasitev najboljših po kategorijah

18.00 Zaključek prireditve

PROGRAMME

SATURDAY

11 JUNE 2022

08.00 Start of Barjanka Hervis, Slovenska cesta

09.00 Start of IKEA Family Marathon, Slovenska cesta

10.00 Start of VZAJEMKO's Trial for Kids Slovenska cesta

SUNDAY

12 JUNE 2022

06.30 Registrations, number, welcome package and chip handout

08.00 Start of animation programme

08.30 Chat with Marathon Franja BTC City guests

08.40 Welcome speech by Mr Jože Mermal, Chairman of the Board of Directors at BTC, d. d., and President of the 41st Marathon Franja BTC City Organising Committee

08.45 Welcome speech by Mayor of Ljubljana, Mr Zoran Janković

08.50 Technical briefing

08.55 Countdown ...

09.00 Start of Marathon Franja BTC City 156 km

10.00 Chat with marathon guests

10.15 Welcome speech

10.20 Technical briefing

15.30 Start of flower ceremonies for best riders in respective age groups

18.00 Conclusion of the event

S ponosom se lahko ozremo nazaj in zagrabimo pot prihodnosti



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

»Maraton Franja je prireditev, kakršno si v mednarodnem UCI koledarju predstavljamo kot primer rekreativno-amaterskega kolesarstva. Slovenski organizatorji so lahko resnično vsem za zgled.«

Za nami je lep jubilej, kakršnih ni veliko tudi v eminentnejših kolesarskih državah. 40. obletnica Maratona Franja BTC City je minila v sijaju, ki se ga kolesarski Maraton Franja ne sme sramovati. Prevoženi kilometri vseh kolesarjev na Franji so bili tlakovana pot našim kolesarskim uspehom in delovanju KD Rog. Nekdanjim in sedanjim kolesarskim delavcem v Sloveniji in KD Rog so se uresničile sanje, ki so nas delale nemirne več desetletij.

Ko smo se pred dobrim desetletjem in pol podajali na mednarodno sceno, je le redkokdo verjel, da bo Maraton Franja tako izstopal med prestižno WorldTour serijo Gran Fondo. »Maraton Franja je prireditev, kakršno si v mednarodnem UCI koledarju predstavljamo kot primer rekreativno-amaterskega kolesarstva. Slovenski organizatorji so lahko resnično vsem za zgled,« so bile besede komisarke UCI-ja Marcellinijeve, ko nam je UCI dal dokončno zeleno luč za izvedbo amaterskega svetovnega prvenstva leta 2014. Od takrat je prireditev ostala na visoki ravni vse do jubileja.

Organizacija prireditve na tako velikem prostoru je velik zalogaj. Omenjeno pa zahteva od regije, kjer poteka prireditev, veliko vrednot, ki na splošno v

današnjem atomsko-finančnem času le malokomu še kaj pomenijo. Na srečo so vrednote kolesarskega Maratona Franja za prostor, kjer poteka, tako široke, da jih težko opišemo na kratko. Sodelovanje, povezovanje, druženje, telesna in turistična aktivacija ter pripravljenost nudenja pomoči so le del vrednot, ki jih pri organizaciji Franje ne moremo spregledati. Tako naj ostane tudi pri bodočih izvedbah Franje in pripravi na naslednji veličastni jubilej.

Hvala Upravi BTC in MOL ter vsem partnerjem in vsem, ki so sodelovali in še sodelujejo pri izvedbi prireditve. Delite ponos kolesarskega Maratona Franja in kolesarskega športa z nami ter skupaj zagrabimo organizacijske izzive prihodnosti.

We can look back with pride and look forward to the future

»Marathon Franja is an event that the international UCI calendar regards as a classic example of recreational/amateur cycling. The Slovenian organisers can truly be seen as an example for all other organisers.«

Last year, we celebrated a big anniversary, a milestone hardly reached in other more prominent cycling countries. The 40th edition of Marathon Franja BTC City was a true celebration of cycling, something we should feel proud about. The kilometres ridden by all the cyclists at Franja paved the way for all our success stories in cycling and KD Rog's activities. Dreams, which have driven us forward for decades, have come true for all past and current cycling coaches, staff and enthusiasts in KD Rog and across Slovenia.

A decade and a half ago, when we first rode into the international arena, few believed that Marathon Franja would make such an impact in the prestigious Gran Fondo World Series. "Marathon Franja is an event that the international UCI calendar regards as a classic example of recreational/amateur cycling. The Slovenian organisers can truly be seen as an example for all other organisers," said UCI Commissioner Marcellini, when the UCI gave us the green light for the organisation of ARWC in 2014. Ever since then, the organisation of Marathon Franja has remained at a high level.

Organising an event of this magnitude demands a lot of effort. For such an event to be successful, the region where it

takes place needs to share and respect a number of values, which are important to but a rare few in the current, difficult financial situation. Luckily, the spectre of values of Marathon Franja BTC City is very wide, so wide, in fact, that it cannot really be summed up in short. Cooperating, connecting, socialising, physical activity and tourism, the willingness to offer help, etc., are just some of the values we cannot overlook in the organisation of Marathon Franja BTC City. This has to remain a part of Franja in the future as well, including the organisation of the next big jubilee.

I would like to thank the BTC Management Board, the City of Ljubljana, all our partners, and all those who have been and still are included in the organisation of our event. Share the pride of Marathon Franja BTC City and the sport of cycling with us and let's face the organisational challenges of the future together.

Že diši po Franji



JOŽE MERMAL

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

President of the Marathon Franja BTC City Organising Committee and Chairman of the BTC Board of Directors

»Ob tem ne pozabimo na posebno poslanstvo Franje. Ona ne živi le dva dneva v letu, ko se slovenske ceste ogrejejo od koles, ampak pušča svoj pečat skozi celo leto.«

Pomlad je tu. V ekipi Kolesarskega društva Rog, Mestne občine Ljubljana in družbe BTC živahne in hkrati razburljive priprave na Maraton Franja BTC City spomladi preidejo v najvišjo prestavo. Še posebej ekipa prekipeva od navdušenja, ker tokrat spet diši po naši »dobri stari« Franji.

Letos bo potekal že 41. Maraton Franja BTC City in s stisnjenimi pestmi lahko rečem, da bo na prazniku kolesarstva po dveh »omejenih« letih radost Franje spet lahko začutilo neomejeno število kolesarskih navdušencev na trasah in ob njih. Končno bomo spet v polni meri začutili, kar žene Franjo in vse nas v družbi BTC – energijo povezovanja, vztrajnosti, ambicioznosti, ljubezen do športa in narave.

Pomislite: Franja se neprekinjeno izvaja že od leta 1982. Kljub oteženi izvedbi se ni predala niti v lanskem in predlanskem letu, ko smo se borili z omejitvami zaradi epidemije. Vztrajnost kolesarjev, organizatorjev, prostovoljcev, podpornikov, partnerjev in udeležencev je Franji dodala novo vrednoto – trdoživost. In tukaj smo – tik pred 41. izvedbo tega lepega kolesarskega praznika. Pričakujemo udeležbo preko 7.000 kolesarjev ob podpori preko 2.000-članske ekipe organizatorjev in prostovoljcev in navijanju preko 100.000 navijačev.

Vsi naštetih diha šport, bodisi rekreativno, bodisi profesionalno. Na maraton pa ne pridejo le po svoje vrhunske rezultate. Pridejo se družiti, sprostiti, zabavat in nabrat moči za novo sezono.

Ob tem ne pozabimo na posebno poslanstvo Franje. Ona ne živi le dva dneva v letu, ko se slovenske ceste ogrejejo od koles, ampak pušča svoj pečat skozi celo leto. Je namreč odskočna deska za svetovne zvezdnike slovenskega rodu. Zato jo slogan »Od Franje do Toura« upravičeno predstavlja kot zibelko slovenskih kolesarskih šampionov ... in šampionk. Posebej sem ponosen, da se s Franjo razvija tudi žensko kolesarstvo. KD Rog je ob podpori družbe BTC že pred leti ustanovil kolesarsko šolo za mlada dekleta in letos ponovno mladinsko in člansko ekipo BTC City Ljubljana SCOTT, ki se že preizkuša s svetovno konkurenco na evropskih tleh. Tako s skupnimi močmi vzgajamo novo generacijo mladih kolesark in skrbimo za razvoj ženskega kolesarstva. Želimo si, da ta razpre svoja krila in preseže dosedanjih 25 % ženskih udeleženk Franje.

Torej: vabljeni vsi prijatelji kolesarjenja v Sloveniji in širom sveta 11. in 12. junija 2022. Naj nas Franja s svojo energijo ponovno premami in zapelje, tako kot zna le ona. Naj diši po Franji ...

Franja is just around the corner

»We should not forget about Franja's special mission. It is not "alive" only for two days in a year, when Slovenian roads are full of cyclists, but it leaves its mark throughout the entire year.«

Spring has arrived. It is the time when exciting and lively preparations for Marathon Franja BTC City in KD Rog, the City Municipality of Ljubljana and the BTC company are in full swing. This year, the team is especially thrilled to see the "good old" Franja back on our roads again.

This year will also mark the already 41st Marathon Franja BTC City. While keeping my fingers crossed, I can say that after two years of restrictions due to the epidemic, the joy of Franja will once again be felt by an unlimited number of cycling fans on and along the courses. We will finally be able to see – in full extent – what drives Franja and everyone at the BTC company – the energy of connecting, perseverance, ambition, the love of sport and nature.

Just think about it: Franja has been organised without interruptions since 1982. Despite tougher conditions in the last two years, when we all faced the restrictions due to the epidemic, Franja has not given up. The perseverance of cyclists, organisers, volunteers, supporters, partners and participants gave Franja a new value – tenacity. So, here we are now – right before the start of the 41st edition of this magnificent cycling festival. We expect to see over 7,000 cyclists, along

with more than 2,000 members of the organising team and volunteers and over 100,000 fans. All of them live as one with the sport, either as amateurs or professionals. Their aim at the Marathon are not only top results, as they also come to meet with friends, mingle, relax, have fun and to get in shape for the new season.

We should not forget about Franja's special mission. It is not "alive" only for two days in a year, when Slovenian roads are full of cyclists, but it leaves its mark throughout the entire year. It is a stepping stone for all Slovenian cyclists to become world renowned athletes. That is why the slogan "From Franja to Tour" perfectly represents the cradle of Slovenian cycling champions – men and women. I am particularly proud to see women's cycling also developing with Franja. With the support of the BTC company, a few years ago, KD Rog opened a cycling school for young girls. This year, KD Rog once again also established the junior and professional BTC City Ljubljana SCOTT teams, which have both already tackled the international competition in races across Europe. This way, we join forces in training the new generation of young female cyclists and contribute to the development of women cycling. We wish for Franja to spread its wings and

surpass its current record of 25% women cyclists participating in Franja.

We kindly invite all friends of cycling from Slovenia and around the world to join us on 11 and 12 June 2022. May Franja and its energy once again excite you and take you on its special journey. Let the spirit of Franja fill the air ...

Kolesarji, dobrodošli v Ljubljani!



ZORAN JANKOVIĆ

Župan Mestne občine
Ljubljana

Mayor of the City
of Ljubljana

»Ljubljana je kolesarsko mesto, v katerem prav vsak dan v letu lahko opazujemo kolesarke in kolesarje vseh generacij, ki za svoje vsakodnevne opravke uporabljajo kolo.«

Junij pa je tisti mesec, ko je kolesarjenje še posebej v ospredju, saj komaj čakamo na kolesarski praznik, Maraton Franja BTC City.

Po dveh letih negotovosti zaradi epidemije koronavirusa lahko letos znova pričakujemo tisto pravo Franjo z množico kolesark in kolesarjev, navijači ob progi, neverjetno energijo in športnim nabojem. Na tem mestu še enkrat čestitam organizatorjem, ekipi Kolesarskega društva Rog, ki je z izjemnimi naporji in predanostjo poskrbel, da Franjina tradicija ni bila prekinjena niti v letih, ko smo se soočali z izzivi epidemije.

Rekreativni kolesarji in kolesarke že vso pomlad nabirajo moči za tekmo leta, na kateri bodo znova preizkusili svojo pripravljenost in srečali sotekmovalce, s katerimi so v vseh teh letih spletli tudi prijateljske vezi. Tudi sam komaj čakam na start Franje – zadnji trenutki pred tem so vedno napeti, a polni pozitivne energije, ki je prav nalezljiva.

Letošnja Franja bo najlepši uvod v svetovno kolesarsko konferenco Velo-City 2022, ki jo bomo v Ljubljani gostili od 14. do 17. junija. Ponosni smo, da je Evropska kolesarska zveza za gostitelja največjega kolesarskega srečanja na svetu izbrala prav naše mesto. Na srečanju se bodo zbrali največji strokovnjaki s področja urbanega kolesarjenja,

ob tem pa pripravljamo tudi pester spremljevalni program s kolesarskim festivalom in množično kolesarsko parado. Že zdaj vse kolesarke in kolesarje vabimo, da se po Franji udeležijo še kolesarske parade, ki ne bo tekmovalne, ampak družabne narave. V sredo, 15. junija, bomo kolesarili po mestnih cestah in ulicah ter tako spodbujali uporabo koles med našimi meščankami in meščani. Zavedamo se, da je to zdravju in okolju najprijaznejša oblika mobilnosti, pa tudi Ljubljana je s svojo lego in velikostjo idealna za vsakodnevno kolesarjenje.

Naša prelepa Ljubljana je zeleno, urejeno, varno, solidarno in strpno mesto, v katerem različni ob medsebojnem spoštovanju živimo skupaj. Ponosni smo, da letos nosimo tudi naziv najboljša evropska destinacija. Podelili so nam ga popotniki z vsega sveta in veseli smo, da je kar 92 % glasov za Ljubljano prišlo iz tujine, kar je velika čast, hkrati pa tudi obveza, da bomo še naprej tako zavzeto negovali »zeleni čudež sredi Evrope«, kot so opisali Ljubljano.

Dobrodošli v Ljubljano, najlepše mesto na svetu!

Cyclists, welcome to Ljubljana!

»Ljubljana is a bike-friendly city, where cyclists of all generations can be seen riding around town every single day of the year going about their business.«

But it is in June that cycling truly takes the stage with the eagerly awaited celebration of cycling that is Marathon Franja BTC City.

After two years of uncertainty due to the coronavirus pandemic, we can once again look forward to a true edition of Franja, with crowds of cyclists and fans along the route creating an incredible atmosphere full of energy. Let me take this opportunity to once again congratulate the organisers, the team of cycling club KD Rog, whose incredible dedication and effort ensured that the tradition of Franja was never broken, not even in the years fraught with the challenges of the pandemic.

Recreational cyclists have trained all spring long for the race of the year, where they will once again test their limits and meet their fellow competitors, many of whom have become their friends. I admit that I can hardly wait for Franja to start. Those last couple of minutes before the start are always so dramatic but also full of positive energy that is downright infectious.

This year's Franja will be the best possible introduction to the cycling conference Velo-City 2022, which will take place in Ljubljana from June 14 to 17. We're proud that the European Cyclists' Federation chose Ljubljana to host the largest

cycling summit in the world. The meeting will feature the foremost experts in urban cycling as well as a varied accompanying programme, including a festival and a massive bike parade. So following Franja, all cyclists are warmly welcome to also take part in the bike parade, which won't be a competitive but a social ride. On Wednesday, June 15, we will ride our bikes on city streets and roads to promote cycling among the citizens of Ljubljana. We know that this is the most environment-friendly and healthy mode of transportation, and Ljubljana's location and size make it perfect for daily cycling.

Our beautiful Ljubljana is a green, neat, safe, supportive and tolerant city, where different people can co-exist in mutual respect. We're proud that Ljubljana has also been voted the European Best Destination 2022 by travellers from all over the world. We're happy that as much as 92% of the votes came from outside Slovenia, which is a great honour and at the same time an obligation to keep taking such good care of this "green miracle in the middle of Europe".

Welcome to Ljubljana, the most beautiful city in the world!



Maraton Franja, ki že več kot 40 let velja za največji slovenski kolesarski praznik, bo tudi letos na štartu združil amaterske in rekreativne kolesarje ter obudil njihovo ljubezen do kolesarjenja, športa in narave. Kot eden redkih kolesarskih maratonov, ki je uspešno zvozil skozi nepredvidljivo obdobje covid ukrepov, bo še naprej širil svoje vrednote, navdihoval nove generacije vrhunskih kolesarjev in na vsakem zavoju potrjeval čarobno povezovalno moč kolesarjenja.

treniraj.
vztrajaj.
zmaguj.



Naj se poletje začne ...



MAG. DAMJAN KRALJ

Glavni izvršni direktor
družbe BTC

MSc, CEO of
BTC, d. d.

»Prepričan sem, da je naša predanost športu povezana s številnimi podobnostmi med športom in poslom. Pri obeh uspeh ni podarjen, ampak zaslužen.«

Kateri dogodek za vas pomeni začetek poletja? V družbi BTC je odgovor jasen: poletja ne znamo začeti brez Maratona Franja BTC City. Ta bo letos že 41. leto zapored drugi junijski vikend slovenske ceste prepustil kolesarjem in njihovim navdušencem ob trasah.

Družba BTC je ponosni glavni pokrovitelj in soorganizator tega kolesarskega spektakla od leta 2003 dalje. Od tedaj do danes nam je Franja »zlezla pod kožo«, saj je prerasla iz skromnega enodnevnega dogodka v dvodnevni dogodek s petimi trasami in še mnogo več kot to. Franja je danes široka platforma, ki skozi ljubezen do športa povezuje različne generacije rekreativnih kolesarjev, profesionalne športnike, poslovne partnerje in lokalno skupnost, pa tudi mednarodno kolesarsko areno. Je športni in hkrati družabni dogodek, ki odpira nova partnerstva in neguje že vzpostavljena.

Na področju družbene odgovornosti družbe BTC v okviru široke podpore različnim športnim disciplinam zaseda Maraton Franja posebno mesto. Prepričan sem, da je naša predanost športu povezana s številnimi podobnostmi med športom in poslom.

Pri obeh uspeh ni podarjen, ampak zaslužen. Rezultati terjajo čas in vztrajnost. Pri obeh so dosežki rezultat kombinacije talenta posameznikov in ekipne podpore. In Franja združuje vse te lastnosti zmagovalcev.

Ob vsem tem ne smemo spregledati izjemne zavzetosti, ljubezni in srčnosti v zakulisju enoletnih priprav, kar se čuti v končni izvedbi maratona, v posebni energiji in radosti, ki spremljata ta kolesarski praznik. Vsako leto znova Franja v nas prebuja zmagovalno energijo, ki je nalezljiva in jo čutimo še dolgo po drugem junijskem vikendu.

Zato je Franja za BTC-jevce najboljši uvod v poletje. Pridružite se nam in jo začutite tudi vi. Naj se poletje začne ...

Let the summer begin ...

»I am certain that our commitment to sports can be closely compared to similarities between sport and business. With both, success is not just given, you have to earn it.«

What is the one event that represents the beginning of the summer for you? For the BTC company, the answer is clear: we cannot begin the summer without Marathon Franja BTC City. This year, for the 41st time in a row, on the second weekend in June the Slovenian roads will be reserved for cyclists and their fans along the courses.

The BTC company has been the main sponsor and co-organiser of this cycling event since 2003. Ever since, Franja has found its place in our hearts by transcending the limits of a small one-day event and becoming a two-day five-course festival of cycling, and so much more. Today, Franja represents a broad platform connecting different generations of amateur cyclists, professional athletes, business partners and the local community, as well as the international cycling milieu, through the love of sport. It is a sporting event and at the same time a social event that creates new partnerships and nurtures those that have already been established.

In terms of the BTC company's social responsibility and the broad support it provides for different sporting disciplines, Marathon Franja plays a special role. I am certain that our commitment to sports can be

closely compared to similarities between sport and business. With both, success is not just given, you have to earn it. It takes time and perseverance for the results to come. In both, sports and business, success comes as a result of a combination of an individual's talent and team support. Franja, by all means, boasts all these winning attributes.

With that in mind, immense devotion, love and courage that can be felt in the background of preparations, which are carried out throughout the entire year, must not be overlooked; this is also felt in the final realisation of the marathon, in the special energy and joy that come with this cycling festival. Time and time again, Franja has the power to bring out that winning energy in us – the energy so contagious, it can be felt long after the second weekend in June ...

That is all the reason we, at BTC, believe Franja is the most beautiful introduction to summer. Join us and feel it for yourselves. Let the summer begin ...

IKEA Family klub



Zavedamo se, da vas je treba včasih opogumiti pri ustvarjanju sanj.



Nekateri klubi so namenjeni samo izbranim, v klubu IKEA Family pa so dobrodošli vsi. Tisti, ki vam dom predstavlja strast, in tisti, ki šele začenjate in potrebujete pomoč. V našem klubu niti ena ideja ni prevelika ali premajhna. Zavedamo se, da vas je treba včasih opogumiti pri ustvarjanju sanj. Zato obstaja naša družina. Skupaj bomo vaše ideje pretvorili v resničnost.

Naš klub ni kot večina klubov zvestobe, v katerih se člani nagradjuje samo ob nakupih. Več kot potrošiš, več dobiš. Mi strežemo stvarjem na drugačen način. Naš cilj je doprinesti, navdihniti in nagraditi mnoge ljudi. Ljudi s tanjšimi denarnicami ali z velikimi sanjami.

Menimo, da se kot v vsaki družini zdrav odnos začne z dajanjem, zato članom nudimo ugodnosti, ne da bi kaj pričakovali v zameno. Z vami delimo tudi svoje znanje o urejanju doma, da bi vas navdihnili, vam svetovali ali nudili podporo. Naš cilj je zagotoviti, da si lahko ustvarite svoj sanjski dom.

V našem klubu IKEA Family nam je bil kupec vedno v navdih, naš namen pa je prepoznati vaš okus, ideje in načrte, da lahko ustvarimo dovršeno izkušnjo IKEA po vaši meri.

Morda smo res največja družina na svetu, vendar si bomo kljub temu neutrudno prizadevali, da se boste vedno počutili posebno.

Pridružite se nam!

IKEA Family



We know that dreams might take a little push to become real.

Some clubs are for the select few, but IKEA Family is for everyone. From those whose homes are their passion to those who are just starting out and need a helping hand. In our club, no idea is too big or too small. We know that dreams might take a little push to become real. That's what our family is for. Together, we'll bring your ideas to life.

Our club isn't like most loyalty clubs, where members are rewarded only when buying things. The more you spend, the more you get. We handle things a different way. Our goal is to contribute, inspire and reward many people, including those with slim wallets or big dreams. We believe that like in every

family, a healthy relationship begins with giving, which is why we offer our members discounts without expecting something in return. We'll also share with you our expertise in home design to inspire, advise and support you. Our goal is to make sure that you can create the home of your dreams.

In our IKEA Family club, the customer has always been our inspiration. We try to recognise your tastes, ideas and plans to create the perfect IKEA experience tailored to your needs.

Although we might be the biggest family in the world, we'll never stop making an effort to make you feel special.

Join us!



41. let Maratona Franja

Prvi Maraton Franja je bil izveden 22. julija 1982.

The first Marathon Franja was performed on July 22, 1982.



1982
START

2003

Pred 18 leti je Maraton Franja prvič štartal iz BTC Citya.

18 years ago, the Franja Marathon started from BTC City for the first time.



2006

Vstopi v povezavo Alpe Adria Tour. Družba BTC, d. d., postane generalni sponzor in tako dobi maraton novo ime – Maraton Franja BTC City.

Becomes part of the Alpe Adria Tour. BTC, d. d., becomes the general sponsor of the event, which gets a new name – Marathon Franja BTC City.



2010

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.



Uvedba kronometra – tekme na čas.

Introduction of the time trial event.



2012



Giro Rosa – ženski kolesarski spektakel s 1. etapo in vožnjo na čas prvič v Sloveniji.

Giro Rosa – A women's cycling race for the first time in Slovenia, with 1st stage and prologue.

2015

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.



2020

Maraton Franja je bil v letu 2020 v času pandemije edini izveden kolesarski maraton v Evropi.

The Franja Marathon was the only cycling marathon in Europe in 2020 during the pandemic.

2014



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.



2018

2019

70 let Kolesarskega društva ROG. Kolesarsko društvo ROG je bilo ustanovljeno daljnega leta 1949 in s svojim delovanjem že več kot 70 let zaznamuje kolesarsko športno disciplino na slovenskih tleh. KD ROG je generator idej za razvoj slovenskega kolesarstva, ustvarjalec vrhunskih tekmovalcev in prireditelj odmevnih kolesarskih dogodkov.

70 years of Cycling Club KD Rog. Cycling Club KD Rog was established in 1949. With its activities, it has influenced cycling in Slovenia for over 70 years. KD Rog is a generator of ideas for the development of the Slovenian cycling, a creator of top racers and an organiser of renowned cycling events.



2021

40. jubilej
Od Franje do Toura!
**40th anniversary
From Franja to Tour!**





Utrinki 40. Maratona Franja

Highlights of the 40th Marathon Franja



Vtisi zmagovalcev



»Mislim, da je ta dogodek izredno dobro organiziran, za kar je zaslužna lokalna organizacijska ekipa. Od prostovoljcev do redarjev, policistov, sponzorjev in dejanske organizacijske ekipe – brez njih Maratona Franja ne bi bilo.«

MATEA DELIU (CRO)

Zmagovalka Velikega Maratona Franja Btc City

Winner of the Big Marathon Franja Btc City

1. Kaj vam pomeni zmaga na maratonu?

Zmaga v skupni ženski kategoriji na Maratonu Franja mi je bila v veliko čast! To je bila moja prva dirka UCI Gran Fondo in hkrati prva dirka, daljša od 100 km, razdalje, ki sem je vajena z državnih cestnih dirk v Združenem kraljestvu. Prav tako sem bolj navajena dirkati samo proti ženskam, pri čemer na večini naših cestnih dirk sodeluje približno 60–80 tekmovalk, tako da je bilo tekmovati tudi z nekaj hitrimi moškimi med približno 1000 udeleženci zelo vznemirljiva izkušnja! Pravzaprav sem med dirko enkrat lažje padla in že mislila, da sem popolnoma izgubila možnost za uvrstitev na svetovno prvenstvo, kaj šele za zmago na dirki, zato me je prvo mesto kar malce šokiralo.

2. Kako dolgo ste se pripravljali na maraton?

Ker sem bila članica ženske tekmovalne ekipe v Združenem kraljestvu, sem trenirala predvsem za krajše cestne dirke in kriterije, tako da nisem imela veliko časa, da bi spremenila svoj načrt treninga in ga prilagodila večji razdalji. Na splošno sem sicer pred maratonom Franja tekmovala le eno sezono, tako da sem bila s svojim rezultatom izjemno zadovoljna, saj sem pred tem resno trenirala in dirkala le kratek čas. Menim, da to govori v prid temu, da si zastaviš določen cilj in nato trdo delaš, da ga dosežeš. Moj cilj je bil postati boljša tekmovalna kolesarka in ta dosežek mi je pokazal, da se je moje trdo delo obrestovalo.

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

Da! Prijavila sem se na letošnjo dirko! Čeprav sem se letos že uvrstila na svetovno prvenstvo, saj sem aprila dosegla drugo mesto na dirki UCI Cyprus Gran Fondo, je ta dogodek tako dobro organiziran in gledalci ustvarijo tako dobro vzdušje, da se nisem mogla upreti! Pomaga tudi to, da imam tako

v Zagrebu kot v Ljubljani veliko sorodnikov. Letos je moj cilj izboljšati lanski čas.

4. Zakaj ste se prijavili na maraton?

Sprva je šlo za osebni izziv – prevoziti tako veliko razdaljo v veliki skupini. Ko pa se je dirka začela, je prišla do izraza moja tekmovalna žilica in želela sem se uvrstiti na svetovno prvenstvo v potrditev vseh treningov, ki sem jih opravila do takrat.

5. Kaj bi svetovali udeležencem maratona?

Najbolj me je bilo strah hitrega dirkanja v veliki skupini. To je zagotovo preizkusilo meje mojih sposobnosti, zlasti med prvim dolgim ravninskim odsekom. Na gorskih vzponih praviloma marsikdo zaostane, tako da nastane več manjših skupin ali pa kolesariš sam. Tisti, ki se želite uvrstiti na svetovno prvenstvo, vsekakor pridobite čim več izkušenj z vožnjo v skupini, da se navadite voziti v neposredni bližini drugih kolesarjev. Glavnina oz. peloton bo vedno hitrejši od »solista« in to je tisto, kar bo odločilnega pomena za vaš končni čas. Pravi tempo na vzponih je prav tako pomemben, saj se veliko kolesarjev na začetku preveč zažene, nato pa se hitro utruje. Sicer pa enostavno uživajte. Konec koncev gre le še za en dan, ki ga preživite na kolesu!

6. Kaj je tisto, kar je na Maratonu Franja BTC City na vas naredilo najboljši vtis?

Mislim, da je ta dogodek izredno dobro organiziran, za kar je zaslužna lokalna organizacijska ekipa. Od prostovoljcev do redarjev, policistov, sponzorjev in dejanske organizacijske ekipe – brez njih Maratona Franja ne bi bilo. Prosim, da dogodek še naprej prirejate vsako leto! Dejavno ga promoviram med sotekmovalkami iz Združenega kraljestva, da bi na splošno na njem sodelovalo več žensk.

Impressions of winners

»I think this event is extremely well organised and that has everything to do with the local organising team. Without all the volunteers, the marshals, the police, the sponsors, and the actual organising team, the Marathon Franja would not be possible.«

1. What does winning the marathon mean to you?

It was such an honour to win the overall women's category at the Marathon Franja! This was my first UCI Gran Fondo race and a race longer than 100 km which is what I'm used to with national races in the United Kingdom. I'm also more used to racing only against women and most of our races have about 60–80 racers, so being both amongst some fast men and around 1000 participants was such an exhilarating experience! I actually had a small crash during the race and thought I had completely lost my chance to qualify for the world championships, let alone win the race, so having come in first was a bit of a shock.

2. For how long did you prepare for the marathon?

As I was part of a women's race team in the UK, I was primarily training for shorter road races and criteriums so I didn't have much time to modify my training plan to accommodate such a long distance. Overall, however, I've only been a competitive cyclist for one season before the Marathon Franja so I was extremely pleased with my result, having only properly trained and raced for a short period of time. I think it's a testament to the concept of having a goal and working hard to achieve it. My goal was to just become a better competitive cyclist and this achievement reassured me that my hard work was paying off.

3. In the future, are you going to participate in the Big Marathon Franja BTC City?

Yes! I signed up for this year's event! Although I've already qualified for the world championships this year having come in second at the UCI Cyprus Gran Fondo in April, I found this event to be extremely well organised with such a great vibe from the spectators that I couldn't resist! It also helps having many family members living in both

Zagreb and Ljubljana. This year, my goal will be to beat my time from last year.

4. Why did you sign up for the marathon?

Originally, this was meant to be a personal challenge to just complete such a long distance in a large bunch. However, when the race started, my competitive nature definitely came through and I wanted to qualify for the world championships as a testament to all the training I had done up to that point.

5. Your advice to all the participants?

My biggest fear was racing at fast speeds in a big bunch. This definitely tested my limits, particularly during the first long flat section. Mountain climbs are naturally attritional so you end up splitting into smaller groups or being solo. For those wanting to qualify, definitely get as much experience riding in groups and feeling comfortable riding so close to someone. The peloton will always be faster than a solo rider and this is what will essentially make or break your finish time. Pacing when climbing mountains is also important as a lot of people push it too much at the start and then get tired quickly. Other than that, just make sure you enjoy it. After all, it's just another day out on the bike!

6. What is your best impression about Marathon Franja BTC City?

I think this event is extremely well organised and that has everything to do with the local organising team. Without all the volunteers, the marshals, the police, the sponsors, and the actual organising team, the Marathon Franja would not be possible. Please keep organising this event yearly! I am actively promoting this event amongst my female UK racers to have more women participate in general.

Vtisi zmagovalcev Impressions of winners



»Uživajte v vsakem metru, ki ga prevozite na maratonu. Trasa je enkratna. In potem ne pozabite popiti dobrega slovenskega piva s prijatelji!«

»Enjoy every metre of the marathon. It's an amazing route. And don't forget to drink some good Slovenian beer afterwards with your friends!«

JOHNNY HOOGERLAND

**Zmagovalec Velikega Maratona
Franja Btc City**

**Winner of the Big Marathon
Franja Btc City**

1. Kaj vam pomeni zmaga na maratonu?

Zmaga na Maratonu Franja me je seveda zelo razveselila. Poleg tega sem bil navdušen nad zaprtimi cestami in navijači na ulicah!

2. Kako dolgo ste se pripravljali na maraton?

Za maraton se nisem posebej pripravljaj. Enostavno sem prekolesaril veliko kilometrov. Lansko leto sem naredil približno 27.000 km.

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

Da! Letos.

4. Zakaj ste se prijaviili na maraton?

Prijavil me je moj zelo dober prijatelj Samir Foštagič. To je bilo lepo darilo!

5. Kaj bi svetovali udeležencem maratona?

Uživajte v vsakem metru, ki ga prevozite na maratonu. Trasa je enkratna. In potem ne pozabite popiti dobrega slovenskega piva s prijatelji!

6. Kaj je tisto, kar je na Maratonu Franja BTC City na vas naredilo najboljši vtis?

Varne ceste, množice in številne nagrade na cilju



1. What does winning the marathon mean to you?

Of course I was very happy to win Marathon Franja. And I was very impressed about the car free roads and all the public on the streets!

2. For how long did you prepare for the marathon?

I didn't really prepare for the marathon. I'm just riding a lot. Last year about 27.000 km.

3. In the future, are you going to participate in the Big Marathon Franja BTC City?

Yes! This year.

4. Why did you sign up for the marathon?

A very good friend of mine, Samir Foštagič, signed me up. It was a nice present from him!

5. Your advice to all the participants?

Enjoy every metre of the marathon. It's an amazing route. And don't forget to drink some good Slovenian beer afterwards with your friends!

6. What is your best impression about Marathon Franja BTC City?

Again ... the safe roads, crowds and lots of prizes afterwards.

10 prehranskih nasvetov pred Maratonom Franja

Erika Jesenko

1. Dan pred maratonom največji delež energije zaužijmo iz ogljikovih hidratov
Dan ali že nekaj dni pred dogodkom naj pretežen delež energije v naši prehrani predstavljajo ogljikovi hidrati. Na ta način bomo zapolnili glikogenske rezerve, ki bodo predstavljale glavno zalogo energije med samim maratonom.

3. Nekaj dni pred maratonom se izogibajmo hrani, bogati z vlakninami
Dan ali celo nekaj dni pred maratonom se izogibajmo večjim količinam prehranskih vlaknin. Te so težje prebavljive in lahko privedejo do neprijetnih prebavnih težav. Prav tako vlaknina veže nekaj vode, kar pomeni, da smo težji. Če se jim dan ali dva pred dirko izogibamo, zapusti telo tudi nepotrební balast.

5. Ne eksperimentirajmo s prehrano v zadnjem tednu pred maratonom
Teden pred samim dogodkom je motivacija običajno na vrhuncu in morda ugotovimo, da lahko mnogo storimo še na prehrani. To je skoraj gotovo res, a nikar se tega ne lotimo teden pred maratonom. Novo prehransko strategijo poskusimo več tednov pred maratonom, saj le tako ugotovimo, ali nam res ustreza.

7. Zadnji večji obrok pojemo vsaj 3 ure pred startom
Zadnji večji obrok naj bo vsaj tri ure pred startom. Telo bo v tem času že prebavilo naš zajtrk in ne bo bojazni, da bi nas zaradi neprebavljene hrane med maratonom doletele težave.

9. Pazimo, da izdelki v žepu ne vsebujejo preveč kofeina
Kofein nas poživi in naredi hitrejši. A višji odmerki kofeina (nad 300 mg) lahko povzročijo nemir, nervozo, vznemirjenost, nespečnost, rdečico na obrazu, pretirano uriniranje, prebavne motnje, mišične krče, motnje srčnega ritma in druge neprijetne težave. Za primerjavo, kofeinski geli navadno vsebujejo od 20 mg pa tudi do 150 mg na pakiranje. Preden s kofeinskimi geli napolnimo žepe kolesarskega dresa, se prepričajmo, da kofeina ne bo preveč.

2. Pazimo, da želodca ne zapolnimo do zadnjega kotička
V dneh pred tekmovanjem moramo dovolj jesti. Gorivo potrebujemo za regeneracijo od preteklih kolesarskih voženj in za polnjenje glikogenskih zalog. »Dovolj« ne pomeni, da moramo želodec napolniti do zadnjega kotička. Rezervoar glikogena ne bo tako nič bolj poln. Nakopali si bomo le neprijeten občutek v želodcu in se prikrajšali za zlata vreden spanec.

4. Omejimo maščobe
Tako kot prehranskim vlakninam se pred maratonom izogibajmo maščobam, saj bodo te otežile prebavo.

6. Energijske ploščice, gele in napitke ter ostala živila, ki jih bomo uživali med maratonom, preizkusimo že prej
Vse, kar bomo zaužili med samim maratonom, preizkusimo že prej na treningu. Le tako se bomo prepričali, da nam ploščica ali gel zares ustreza, in se izognili nepotrebni težavam. Lahko se zgodi, da nam ne spolzijo po grlu ali našemu telesu preprosto ne odgovarjajo.

8. Ne pozabimo na tekočino
V primeru dehidracije bo naše telo delovalo slabše in imelo manj moči. Velika izguba znoja bo lahko povzročila tudi, da bomo na kolesu manj razsodni, kar nas lahko posledično pripelje celo do padca. Ne pozabimo, da lahko Maraton Franja poteka v zelo vročem vremenu in močnem soncu, kar predstavlja dodatno nevarnost za dehidracijo. Pomembno je, da tekočino vnašamo sproti in s tem nadomeščamo tekočino, ki jo izgubljamó med telesnim naporom. V bidon nikakor ne točimo samo vode. Primešamo ji še nekaj prahu za pripravo izotoničnega napitka. Z njim bomo telo oskrbeli z elektroliti, ki jih izgubimo z znojem, ter s sladkorjem, ki bo poskrbel za hiter vir energije.

10. Najboljša prehranska strategija kolega, ki je hiter kot strela, ni nujno tudi najboljša prehranska strategija za nas
Kar ustreza našemu kolegu, ni nujno, da bo tudi nam. Vsak posameznik je edinstven, zato tudi različna telesa reagirajo različno. Če je prijatelj presneto hiter po skledi ovsene kaše, je ta za nas lahko recept za prebavne težave. Zato je še posebej pomembno, da prehransko strategijo preizkusimo prej, na treningih, in ne pred ključnim kolesarskim dogodkom.

10 nutritional tips before Marathon Franja BTC City

1. The day before an endurance event, get the largest share of energy by consuming carbohydrates
A day or even a few days before an endurance event, your diet should consist mostly of carbohydrates. This way, you'll stack up on glycogen reserves, which will present the main source of energy during the race.

3. A few days before an endurance event, avoid fibre-rich foods
A day or even a few days before an endurance event, avoid having large amounts of fibre-rich foods. These are more difficult to digest and can lead to unpleasant digestive issues. Fibre is also known to bind water, which results in gaining weight. If you avoid consuming fibre a day or two before a race, the unnecessary ballast leaves your body.

5. Do not experiment with your diet in the final week before an endurance event
A week before the race, motivation usually reaches its peak and you may think that you could also improve your nutrition. This might be true, but you should never experiment with it just a week before the main event. Any new nutrition strategy should be tried several weeks before an endurance event since you'll need enough time to see how effective it is.

7. Eat the last big meal at least 3 hours before the start
Eat your last meal at least three hours before the start of the race. During this time, your body will digest your breakfast and there will be no fear of issues arising during the race due to non-digested food.

9. The products you keep in your pockets during the race shouldn't contain too much caffeine
Caffeine invigorates us and makes us faster. But higher doses of caffeine (above 300 mg) can bring restlessness, nervousness, excitement, insomnia, redness in the face, excessive urination, digestive issues, muscle cramps, heart rhythm disorders and other unpleasant issues. For comparison, caffeine gels usually contain from 20 to 150 mg of caffeine per packaging. Before you start putting caffeine gels in your pockets, make sure they don't contain too much caffeine.

2. Be careful not to completely fill up your stomach
In the days leading up to the race, you need to eat enough food. You need "fuel" to recover from your previous rides and stack up on glycogen reserves. "Enough" doesn't mean that you should fill up your stomach completely. That will not make your glycogen reserves any bigger, but only give you a queasy stomach and deprive you of precious sleep.

4. Limit fat intake
Before an endurance event, also avoid fats since they make digestion more difficult.

6. Energy bars, gels, beverages and other foods you plan to have during a race need to be tried beforehand
Everything you plan to eat or drink during an endurance event needs to be tried beforehand, during training. This is the only way to make sure that a particular bar or gel actually is to your liking and to avoid unnecessary issues. It might happen that you won't be able to swallow something or that a product simply won't agree with your body.

8. Don't forget to drink
When you're dehydrated, your body functions poorly and has less strength. Major loss of liquid due to sweating can result in poorer judgment on the bike, which can even lead to a crash. Let's not forget that Marathon Franja takes place in hot weather under the scorching sun, which is an additional risk factor for dehydration. It is important to replace the fluids lost during physical activity. A bidon shouldn't be filled with water alone. Add some isotonic powder to it. You will provide your body with some much needed electrolytes, which you will lose by sweating, and sugar, a quick source of energy.

10. Your friend's best nutritional strategy may not necessarily be the best strategy for you, even though your friend may be as fast as lightning
What works for your friend may not work for you. Everyone is unique, which means that different bodies react differently. If a friend eats a bowl of porridge and is lightning fast on the course, the same bowl of porridge may cause you to have digestive issues. That is why it is especially important to test your nutritional strategy beforehand, during training rides, and not right before the main event.

BTC CITY LJUBLJANA:

Mesto priložnosti za nakupovanje, kulinarična doživetja in prostočasne aktivnosti

A place of shopping opportunities, cuisine and free-time activities



**nakupuj.
okušaj.
raziskuj.**



BTC City Ljubljana predstavlja idealno mesto za celodnevni obisk ali le kratek postanek, s svojo privlačno in raznoliko ponudbo, ki se razprostira na več kot 475.000 m², pa vas bo vedno znova presenetil. Nahaja se na odlični in lahko dostopni lokaciji, le 3 km oddaljeni od mestnega jedra in 200 m od severne ljubljanske obvoznice, zato je dostop do središča enostaven za vse obiskovalce.

Nakupujte, uživajte v dobri hrani, privoščite si sprostitev in odkrijte še druge priložnosti v enem največjih nakupovalnih, poslovnih, rekreativnih, zabaviščnih in kulturnih središč v Evropi, ki letno zabeleži več kot 21 milijonov obiskov!

BTC City Ljubljana is the perfect place to stay a whole day long or just make a short stop at. With its attractive and varied programme, provided on a surface area of over 475,000 m², it is sure to surprise you over and over again, while its convenient location, just 3 km from the Ljubljana city centre and only 200 m from the E3 expressway, makes it easily accessible for all.

Shop, enjoy some good food, relax and discover many more opportunities in one of the largest shopping, business, entertainment, recreational and cultural centres in Europe, which attracts over 21 million visits each year!



NAKUPUJ: Izbira, ki navdušuje.

Najbolje je, ko dobite vse na enem mestu, in BTC City vam omogoča, da najdete nekaj zase. Osvežite svojo garderobo, poživite dom, raziskujte opremo za najmlajše in ne spreglejte športne ponudbe priznanih blagovnih znamk.



Več kot 450 trgovin: moda, šport in prosti čas, tehnika, dom, otroška oprema in še mnogo več



10.000 mednarodno priznanih in slovenskih blagovnih znamk



8.500 parkirnih mest

SHOP: Variety that surprises.

It's best when you can get everything in one place, and in this sense BTC City can definitely help you out. Refresh your wardrobe, spruce up your home, get something for your kids, and don't forget about the sports gear and apparel offered by renowned brands.



Over 450 shops: Fashion, sport and leisure, hardware, home, for kids, and much more



10,000 internationally renowned and Slovenian brands



8,500 parking spaces

OKUŠAJ: Vsak dan po vašem okusu.

Kulinarični ponudniki vas razvajajo s specialitetami bližnjih in daljnih dežel, med njimi pa najdete vse od prigrizkov in hitro pripravljenih jedi do ponudbe à la carte. Ustavite se še na Tržnici BTC City ter odkrijte ponudbo svežega sadja in zelenjave ter domačih izdelkov.



Več kot **70 kulinaričnih ponudnikov**



Tržnica BTC City



Kulinarično doživetje na prostem

EAT: Live every day according to your taste.

In BTC City, you can enjoy a wide selection of specialties from near and far, including snacks, fast food and meals à la carte. And don't forget to stop by the Open Market BTC City for some fresh fruit and vegetables and a variety of homemade products.



Over **70 food and drink vendors**, cafés, bars and restaurants



The Open Market BTC City



Inspiring outdoor dining



RAZISKUJ: Prepustite se radovednosti.

Prepustite se odkrivanju najbolj vznemirljivih kotičkov BTC Cityja in poskrbite za svojo raziskovalno žilico. V BTC Cityju se lahko sprostite in napolnite z novo energijo ali povišate svoj utrip z adrenalinsko zabavo!



Vodno mesto Atlantis: 17 bazenov, 14 savn, Center azijskih masaž



Športni center Millenium: fitness center, teniška igrišča



Arena: večnivojski karting center, bowling, sobe pobega, casino in Športna hiša



Kino center **Kolosej** in gledališče **SITI Teater**

EXPLORE: Satisfy your curiosity.

Discover the most exciting corners of BTC City and satisfy your urge to explore. In BTC City, you can relax and top up your energy levels or raise your heart rate with adrenaline-filled fun!



Atlantis Water Park: 17 pools, 14 saunas, Asian Massage Centre



Sports Centre Millenium: Gym, tennis courts



Arena: multi-level karting centre, bowling, escape rooms, casino and House of Sports



Kolosej multiplex cinema and **SITI Teater** theatre



Info točka: Dvorana A, visoko pritličje

+386 (0) 1 585 22 22

www.btc-city.com

info@btc-city.com

Splošni odpiralni čas:

**Od ponedeljka do sobote
od 9.00 do 20.00***

*Odpiralni časi nekaterih ponudnikov se lahko razlikujejo. Preverite aktualne informacije na spletni strani.

Customer information desk:
Shopping Arena A, high ground floor

+386 (0) 1 585 22 22

www.btc-city.com

info@btc-city.com

General opening hours:

**Monday to Saturday from
9 a.m. to 8 p.m.***

*The opening hours of some vendors, retailers and service providers may vary. Please, check our website for up-to-date information.



Partizanska bolnica Franja nas povezuje



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.

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.



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



Skrbimo za varnost v prometu!



Hervis Barjanka 2022

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 72 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



11. junij 2022 ob 8:00 uri
Štart na **Slovenski cesti v Ljubljani**



Cilj pred **SNG Drama**
Prijave na **www.franja.org**



Krajinski park Ljubljansko barje

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 preglasni, 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

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

Bevška učna pot
The Bevke nature trail

Nature trails

Ljubljana Marshes Nature Park

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.



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@ljubljangskobarje.si
www.ljubljangskobarje.si



HIŠA LOKALNIH OKUSOV

GOSTILNA IN HOTEL BISTRA
BISTRA 2 1353 BOROVNICA

WWW.B-BISTRA.SI
TEL 01 750 57 42



VRHNIŠKI ŠTRUKLJI,
DOMAČE TORTE IN
HIŠNI SLADOLED



VRT V SENCI DREVES



VSAK DAN SVEŽE
LOKALNE POSTRVI



PREPROSTA ZGODBA O VRHUNSKEM POČUTJU

GOSTILNA BAJC S PRENOČIŠČI
SINJA GORICA 12 A, VRHNIKA

WWW.B-BAJCSI
TEL 01 755 34 77



PELJI SE PO OBRONKIH LJUBLJANSKEGA BARJA

UŽIVAJ VEČER
NA LETNEM VRTU OB



TIK OB VAŠI POTI



MORAŠ GA POSKUSITI!
CANKARJEV BURGER



KMETIJA NA KRNICAH, Idrijske Krnice

Pr'Krnčanu, kakor se je po domače reklo, se lahko pohvalimo z že dolgoletno tradicijo kmetovanja. Danes se imenujemo Kmetija na Krnicah, vendar je tudi staro ime ostalo dobro uveljavljeno. Kmetija leži v idrijskem hribovju na 900m nadmorske višine v mali vasi Idrijske knice. Na gorski kmetiji se ukvarjamo s pridelavo mleka in predelavo le tega v različne izdelke. Izdelujemo trdi sir KRNČAN, ki se ponša z nazivom Šampion kakovosti 2017, ostala ponudba pa zajema še skuto, sirotko, sir za žar -škripavo- lahko tudi z dodatki, sveže mleko, sadne in navadne jogurte, pinjenec in še kaj. Sir je iz surovega mleka, kar zahteva visoko kakovost mleka in predelave. Izbirate lahko tudi med izvirnimi darilnimi pakiranj. Izdelke tržimo doma ter v trgovinah na Primorskem, vsake štirinajst dni pa tudi na kmečki tržnici v Idriji. Ob obisku kmetije boste lahko začutili povezanost z naravo ter se prepustili kmetijskim dobrotam in lepotam.



NA KRNICAH HOMESTEAD, Idrijske Krnice

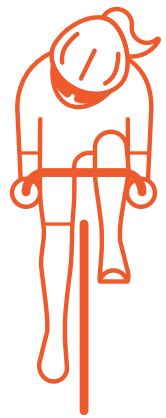
Our homestead – traditionally known as Pr' Krnčanu – boasts a long tradition of farming. Today, it is called Na Krnicah Homestead, yet the old name remains well-known as well. This mountain homestead is located in a small village Idrijske Knice in the Idrija Hills at 900 m above sea level. We mainly focus on the production of dairy and dairy products. We produce the KRNČAN cheese, which received the Slovenian Quality Champion award in 2017, and a variety of dairy products such as cottage cheese, whey, "škripavo" grilling cheese (and its flavoured version), fresh milk, fruit and plain yoghurts, buttermilk, and more. The cheeses are produced from raw milk, which requires the best quality in milk and its processing. Gift packaging is also available. Our products are sold at our homestead, in stores across the Primorska Region and every second week at the local farmers' market in Idrija. When you visit our farm, you will be able to experience nature and enjoy the beautiful views and our delicious treats.



KD Rog se predstavi

KD Rog presentation





Deklice v sezoni 2022

Youth girls teams in the season 2022

DEKLICE A, B IN C / YOUTH GIRLS A, B AND C:

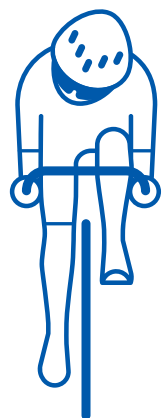
Zoja Špringer, Anika Juvan, Neža Šetina, Neža Trunk, Hana Uderman, Lina Mehle, Zara Bukovec, Hana Marija Šubic, Neža Pucelj, Olja Špringer, Neža Kuntarič Žibert, Lara Šetina, Ana Neža Pavlin, Nuša Ambrožič.

MLAJŠE MLADINKE / YOUNGER JUNIORS:

Sara Pestotnik, Ema Podberšič, Zoja Ferlež, Tjaša Sušnik, Eva Potočnik, Vesna Potočnik, Ajda Gortan, Brina Manja Čuš, Taja Mehle, Sara Uderman, Tjaša Gregorič, Tinka Šušteršič.

STAREJŠE MLADINKE / OLDER JUNIORS:

Pija Galof, Tia Špringer, Lucija Hočevar, Nuša Moroz, Ana Leskovar, Tina Kostelec.



Dečki v sezoni 2022

Youth boys teams in the season 2022

TRENERJI / COACH:

Borut Dežman, Matej Merčun, Krištof Kogovšek in Jakob Teržan

DEČKI A / YOUTH A BOYS:

Vanja Kuntarič Žibret, Maks Bahar, Juš Juvan, Žiga Stare, Tit Stevič, Filip Gregorčič, Vid Štagoj, Mauro Machtig, Maks Velkavrh, Nil Jordan, Matic Balagič, Matic Čebulj, Matic Vintar, Jakob Turnšek, Ažbe Lipovšek, Nejc Podržaj, Juš Povirk

DEČKI B / YOUTH B BOYS:

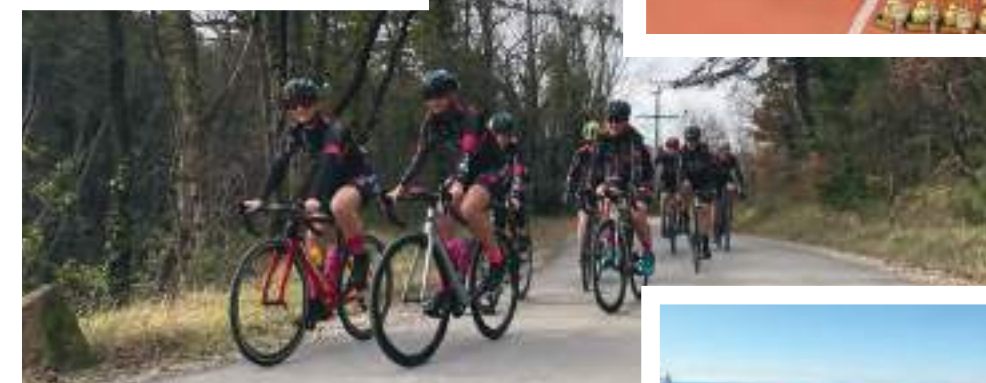
Jure Jovanovič, Maks Majnik, Joža Matjaž Šerkezi, Matic Hrstar, Miha Otoničar, David Štembal, Gašper Zajc, Tit Razpotnik, Liam Štebe, Niko Lalič, Luka Ukmar, Žiga Oblak, Maks Mori, Marcel Lovrič, Gašper Strajnar, Rafko Snoj, Nejc Gregorčič, Leon Spreitzer

DEČKI C IN MLAJŠI / YOUTH C BOYS AND YOUNGER:

Gal Klun, Žiga Gospodarič Orsag, Bine Legnar, David Avbelj, Mark Ahačič, Nejc Čebulj, Franci Kranjc, Tadej Dogša, Urban Prevc, Jure Ambrožič, Urban Hvastija, Tin Sekač, Marko Lozej Purič, Marcel Skočir, Miha Kovačič, David Oven Posič, Žiga Tomc, Maks Linke, Leon Zavrl, Samo Škof, David Krnec, Blaž Juvan, Vanč Albreht, Marcos Remon, Luka Zupanc, Nik Mori

V KD Rog vrti pedala čedalje več deklet. Kolesarke so združene v ekipo BTC City Ljubljana SCOTT ter prisotne v vseh starostnih kategorijah. Medtem ko se deklice spoznavajo s kolesarstvom izolirano od prometa na policijskem poligonu, se starejše kategorije že poslužujejo vadbe na cestah v okolici Šmarne gore. Starejše mladinke so tudi redne članice slovenske reprezentance in zastopajo naše barve na največjih tekmovanjih, kot so svetovni pokal, evropsko in svetovno prvenstvo. Za organizacijo in izvedbo vadbe skrbita trener Martin Krašek in pomočnica ter bodoča trenerka kolesarstva Lara Maretič, ki hkrati vpeljuje ženski spol tudi v slovenski kolesarski trenerski kader. Vadba je prilagojena sposobnostim, biološkemu razvoju in izkušnjam kolesark, kar pomeni, da se za vsako dekle, ki se spogleduje s kolesarstvom, najde mesto v naši ekipi.

More and more girls are pedalling in cycling club KD Rog. Female cyclists are part of the BTC City Ljubljana SCOTT team across all age groups. While the girls get acquainted with cycling away from the road traffic on the police training course, girls from the older age groups already train on the roads in the vicinity of the Šmarna gora hill. Older juniors are also regular members of the Slovenian national team, representing our country at the biggest competitions, such as the World Cup, the World Championships and the European Championships. The organisation and implementation of trainings are in the hands of the coach Martin Krašek and his assistant and future cycling coach Lara Maretič who at the same time acts as a pioneer female coach in the Slovenian cycling coaching team. The training is adjusted to the abilities, the biological development and experience of cyclists, which also means that every girl who is excited about cycling finds her spot on our team.



Sezono smo dobro začeli. Na velodromu v Češči vasi pri Novem mestu je Kolesarska zveza Slovenije organizirala skupinske treninge pred državnim prvenstvom, kjer so se dečki A, B, C odlično odrezali. Kolesarji so pridobili nova znanja vožnje na pisti in bili že pozimi aktivni na kolesu, kar je ključno za razvoj dobrega kolesarja.

Zimski del sezone preživimo v telovadnici, na Šmarni gori, kjer se učimo osnov gibanja telesa, delamo na splošni pripravljenosti, razvijamo gibalne sposobnosti in osvajamo različne športe z žogo, npr. košarko, nogomet, odbojko, nekaj iger pa si celo izmislimo sami. Večino treningov pozimi preživimo tudi v naravi.

Tek in hoja po Šmarni gori sta za nas odlično izhodišče za razvijanje kondicije in moči, ki jo želimo kasneje prenesti na kolo. Na vrhu vedno dobimo – kot pridni športniki – tudi topel čaj.

Vsako leto se sedaj že tradicionalno za novo leto odpravimo na pohod na Krvavec, da tako športno in aktivno začnemo novo sezono.

Vsak teden čez zimo tudi treniramo na »spinnerjih« v prostorih Kolesarskega društva Rog, kjer delamo na postavitvi kolesarja na kolesu, kadenci in spreminjanju ritma.

Zimske priprave opravimo na Pokljuki, kjer se dečki učijo teka na smučeh in na pohodih odkrivajo bližnje vrhove. Letos smo med drugim bili tudi na vrhu Viševnika, ki je ena izmed lažje dostopnih višjih gor v Sloveniji. Na koncu priprav imamo interni maraton teka na smučeh, ki je dolg okoli štiri kilometre. Tu udeleženci priprav pokazujejo svoje pridobljeno znanje in se v čaru tekmovanja vsi najbolj potrudijo.

Pomlad, začetek tekmovalnega dela sezone

Že pred začetkom pomladi smo se z dečki A in B odpravili na priprave v Poreč, kjer smo pridno nabirali kilometre in se pripravljali na prihajajočo sezono.

Treningi med drugim v veliki meri vključujejo 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, kjer se sooča s cestnim prometom. Tako je dobro poznavanje cestnoprometnih predpisov eno izmed ključnih začetnih znanj vadečih.

Dečki A in B imajo treninge štirikrat tedensko po približno 1,5–2 uri ali od 40 do 60 kilometrov, za vikende lahko tudi več. Delajo na vožnji v skupini, menjavah, krožni vožnji, pospeševanju, sprintih, tempo vožnji itd. Vendar pa so tu še zelo pomembne osnove in zato še vedno veliko delajo na kontroli in obvladovanju kolesa prek vaj, kot so

We started the season well. At the velodrome in Češča vas near Novo mesto, the Slovenian Cycling Federation organised group trainings prior to the National Championships, where our cyclists from the categories Youth Boys A, B, C did an amazing job. Cyclists acquired new skills of riding on a velodrome track and were active on the bikes already during the winter, which is a key factor for becoming a great cyclist.

We usually spend the winter part of the season on the Šmarna gora hill and in the gym, where we learn the basics of movement, build our base conditioning, develop our motor skills, and play different ball sports, such as basketball, football, volleyball, and a couple of other games we make up on the go.

A lot of winter trainings are done also in nature. Running and hiking on the Šmarna gora hill represent a great starting point for developing fitness and strength, which we want to transfer to the bike later on. Like all good athletes, we always get some hot tea when making it to the top.

Every New Year, we traditionally hike to the top of Krvavec to mark the new season actively in a sports manner.

Every week during the winter, we also have spinning sessions on the premises of cycling club KD Rog, where we work on our position on the bike, cadence, and rhythm changes.

Our winter training camp takes place on the Pokljuka plateau, where the boys learn cross-country skiing and hike to discover nearby peaks. This year, we also reached the top of the Viševnik, one of the more easily accessible higher mountains in Slovenia. At the end of our winter training camp, we organise a club cross-country skiing race, which is about four kilometres long. Here, training participants can showcase their newly gained knowledge, with everyone giving it their all in the spirit of competition.

Spring, start of the racing season

Even before the beginning of spring, Youth Boys A and Youth Boys B took to the training camp in Poreč, where they diligently tallied up kilometres and got ready for the coming season.

A good deal of the training is dedicated to mastering the basics of cycling. Special attention is paid to the riding technique and bike-handling skills. Youth Boys A and Youth Boys B are the first to do almost all of their training on the road, where they are faced with the usual road traffic. Therefore, good familiarity with road rules is a key part of the trainees' initial skill set. Youth Boys A and Youth Boys B have about 1.5-hour-



1. Dečki C na velodromu / Youth Boys C at the velodrome
2. Šmarna gora
3. Krvavec 2022
4. Trening Vikrče / Training in Vikrče
5. Dečki A, B na Pokljuki 2022 / Youth Boys A, B on the Pokljuka plateau, 2022



6. dečki A, B, tek na smučeh / Youth Boys A, B, cross-country skiing
7. dečki A, B, Viševnik 2022 / Youth Boys A, B on Viševnik, 2022
8. dečki A, B, Poreč 2022 / Youth Boys A, B, Poreč, 2022
9. Poreč 2022
10. dečki C, Ptuj 2022 / Youth Boys C, Ptuj, 2022



pobiranje bidonov, polžja vožnja, naslanjanje na sokolesarja, stanje na mestu in ostalo.

Ker se vozijo v skupini, je zelo pomembna tudi pravočasna signalizacija posameznika ostalim v skupini, ki se vozijo za njim. Na ta način se lahko cela skupina varno izogne morebitni luknji na cesti ali oviri, ki se nepričakovano pojavi pred kolesarjem. Da se skupina lahko vozi varno, mora med drugim vsak posameznik tudi poznati primerne kolesarske signale.

Niso pa vsi treningi opravljeni na cesti. Nekaj osnov utrjujemo še na policijskem poligonu v Tacnu, kjer večino treningov opravijo dečki C, naši najmlajši kolesarji in vsi začetniki.

Na poligonu se učimo kontrole kolesa prek različnih tehničnih poligonov, vožnje v zavetrju, vožnje v skupini, menjav. Redno delamo tudi spremembe ritma, sprinte, vadimo zavoje in dvigujemo telesno pripravljenost.

Upam, da bomo z uspešnimi treningi osvajali visoka mesta na tekmovanjih za Pokal Slovenije. Cilji pa so jasni: imeti se lepo na kolesu, uživati v tem, kar počnejo, pridobiti veliko novih znanj, razvijati motorične sposobnosti, upoštevati načela »fair play« in se kolesarsko razviti do te mere, da lahko kasneje uspešno nastopajo in tekmujejo v višjih kategorijah.

long training sessions 4 times a week, where they do about 40 to 60 kilometres, or even more on weekends. The sessions focus on riding in a group, cornering, riding in circles, accelerating, sprinting, tempo riding, etc., but since the basics remain a very important part of the training, the riders also work on bike control and bike handling with exercises such as picking up bidons, riding at snail pace, leaning on a fellow cyclist, holding a track stand, etc.

Since they ride in a group, timely signalling to other cyclists riding behind them in the same group is of the utmost importance. That way, the entire group can safely avoid a pot hole or any kind of obstacle that comes up unexpectedly before it. In order for the group to ride safely, all the riders in it must know the proper cycling signals.

Not all training is done on the road, however. Some basics continue to be honed at the Tacen police course, where training sessions are held for Youth Boys C, our youngest riders and all the beginner cyclists.

They learn how to control the bike by riding different technical courses, and we also teach them how to draft, how to ride in a group, and how to take turns at the front. In addition, they practice rhythm changes, sprints, cornering, and improve their fitness and conditioning.

Following successful training, I hope that we will perform well in the Slovenia Cup. But the goals of our riders are clear: they want to have fun on the bike, enjoy what they do, gain a lot of new knowledge, develop their motor skills, adhere to the principles of good sportsmanship (fair play), and develop cycling-wise to such a degree that they might be able to compete successfully in the higher categories later on.

Naziv Selekcije: starejši mladinci (U19)

Smo skupina 28 fantov, starih med 16 in 18 let, ki nas povezuje ljubezen do kolesa. Najbolj uživamo na skupnih treningih, pripravah in kolesarskih dirkah. Naši trenerji so Miha Koncilija, Blaž Debevec in Jan Jovan, vsi tudi zapriseženi rekreativni kolesarji.

Treniramo štirikrat do petkrat na teden, naše relacije so dolge od 70 do 130 km, največ treningov pa opravimo po Gorenjski oz. v okolici Ljubljane. Med vikendi se udeležujemo tekmovanj tako doma kot v tujini.

V letu 2021 je bila naša statistika sledeča: desetkrat smo osvojili 1. mesto, desetkrat 2. mesto in štirikrat 3. mesto. Skupno je bil na drugem mestu v Pokalu Slovenije Fabijan Kralj, ki je postal tudi državni prvak v vožnji v vzpon, četrti v Pokalu Slovenije pa Natan Gregorčič, ki je imel odličen zaključek sezone, saj je zmagal na zadnjih dveh dirkah ter osvojil kar sedem zlatih medalj na DP v velodromu. Naša vizija je postati najboljša kolesarska akademija v regiji in širše ter z vrhunskim strokovnim pristopom kaliti nove zmagovalce.

Naš cilj je v bližnji prihodnosti imeti tudi ekipo mlajših članov do 23 let, ki bo omogočala talentiranim mladim kolesarjem prestop v tuje profesionalne klube.



Team: Juniors (U19)

We are a group of 28 boys aged 16 to 18 who share a love of bikes. There's nothing we enjoy more than training and racing together. Our coaches are Miha Koncilija, Blaž Debevec and Jan Jovan, all of them passionate recreational cyclists.

We train 4-5 times a week riding 70-130 km per session; most of our training rides are done in the Gorenjska region and in the vicinity of Ljubljana. On weekends, we take part in races at home and abroad.

In 2021, our results were as follows: ten wins, ten second places and four third places. Fabijan Kralj placed second in the general classification for the Slovenian Cup and became the national hill climb champion. Natan Gregorčič came in fourth in the Slovenian Cup and had a terrific end of the season, winning the final two races and seven gold medals at the Slovenian track cycling championships. Our goal is to become the best cycling academy in our region and beyond, and to forge new winners through our top-of-the-line professional approach. Our goal for the near future is to add a U23 team to our club, which will enable talented young riders to transfer to international pro teams.



Foto: Alen Milavec

Naziv selekcije: mlajši mladinci (U17)

Naša selekcija šteje 22 članov, starih med 14 in 16 let. Skupna nam je ljubezen do kolesarstva. Nekateri pedala poganjamo že peto leto, spet drugi pa so se s tekmovalnim kolesarstvom spoznali šele letos. Naši trenerji so Miha Koncilija, Blaž Debevec in Jan Jovan.

Treniramo trikrat do štirikrat na teden. Na treningih prevozimo od 50 do 90 km, največ v okolici Ljubljane. Med vikendi se udeležujemo tekmovanj tako doma kot tudi v tujini.

Naši cilji so dobro dirkati na dirkah v Sloveniji in tudi v tujini, uspešno zastopati barve KD Roga v Pokalu Slovenije ter se uvrstiti v reprezentanco Slovenije za nastop na etapni dirki na Češkem. Mlajši mladinci so pod vodstvom trenerjev Jana

Jovana, Blaža Debevca in Miha Koncilije nastopili na 35 dirkah v Sloveniji in tujini, kjer smo dvakrat osvojili 1. mesto, štirikrat 2. mesto in petkrat 3. mesto. Najboljši v Pokalu Slovenije je bil Domen Oblak na 6. mestu, na 10. mesto pa se je uvrstil Nikolaj Gregorič. Na državnem prvenstvu v cestni vožnji v Kopru je Domen Oblak zasedel 3. mesto, Marcel Skok je postal državni prvak v vožnji v vzpon, Luka Žumer pa je postal državni prvak na velodromu v disciplini vožnja na čas 500 m. Marljivost, organiziranost, potrpežljivost, vztrajnost, osredotočenost, motiviranost, »fairplay«, zagnanost, vera vase, vzgoja pred tekmovalnimi cilji, sočutje do pomoči potrebnih ter vračanje okolju, iz katerega prihajamo, so vrednote, ki jih živimo.



Team: Juniors (U17)

Our team consists of 22 members aged 14 to 16. We all share a love of cycling. Some of us have been riding for five years already, while others have just had their first taste of bike racing this year. Our coaches are Miha Koncilija, Blaž Debevec and Jan Jovan.

We train 3-4 times a week riding 50-90 km per session, most of it in the vicinity of Ljubljana. On weekends, we take part in races at home and abroad.

Our goals are to perform well at races in Slovenia and abroad, to successfully represent Cycling Club KD Rog in the Slovenian Cup, and to qualify for the Slovenian national team to compete at the stage race held in the Czech Republic.

Led by a coaching staff of Jan Jovan, Blaž Debevec and Miha Koncilija, the junior U17 team took part in 35 races in Slovenia and abroad, where we got two wins, four second places and five third places. Our best rider in the Slovenian Cup was Domen Oblak, who took sixth place, while Nikolaj Gregorič placed tenth. At the Slovenian National Road Race Championships in Koper, Domen Oblak took third place, Marcel Skok became the national hill climb champion and Luka Žumer became the national track cycling champion in the 500 m time trial.

Diligence, organisation, patience, perseverance, focus, fair play, motivation, passion, confidence, education before competitive goals, compassion for those in need, and giving back to the environment we came from are the values we live by.



Foto: Alen Milavec



Moška kontinentalna ekipa Ljubljana gusto santic

Men's Continental Team Ljubljana Gusto Santic

Ljubljana Gusto Santic je nov, osvežen obraz kontinentalne kolesarske ekipe, iz katere je prišlo nekaj vrhunskih kolesarjev na svetovni ravni, tudi trenutno najboljši kolesar sveta, Tadej Pogačar. Hrbtenica kontinentalne kolesarske ekipe Ljubljana Gusto Santic je Kolesarsko društvo Rog, ki ima bogato zgodovino vrhunškega 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

Ljubljana Gusto Santic is a new and fresh face of the continental cycling team which has already produced some of the finest top cyclists on a global scale, including the currently best cyclist in the world, Tadej Pogačar.

The backbone of the continental cycling team Ljubljana Gusto Santic is cycling club KD Rog with its rich history of top-level cycling and its 70-year long tradition. Slovenia lies at an international intersection in the heart of Europe, a continent that is the home of cycling. The cycling tradition is very strong in Slovenia, as well. Over these seven



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.

decades, cycling club KD Rog has produced a top team of experts who constantly keep track of the technological development and the latest development in the field of expert work with cyclists. Thus, KD Rog's school is one of the best in the world.

POGLAVITNI CILJI

- Vzpostaviti in razvijati profesionalno kolesarsko ekipo na temelju 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.

MAIN AIMS

- To establish and develop a professional cycling team based on many years of expert experience.
- To connect cyclists and sponsors from all over the world into a broad global community.
- To enhance our processes in order to ensure future development of a successful cycling team that will attract cyclists from all over the world.
- To popularise cycling among young people, encourage them and enable their education in this field.
- To use an integrated approach and thus ensure the added value for our sponsors, competitors, staff and supporters and to contribute to the awareness about the importance of a healthy lifestyle.

Moško kontinentalno ekipo Ljubljana Gusto Santic v letošnji sezoni zastopa 14 kolesarjev, ki prihajajo iz Slovenije, Hrvaške, Tajvana in Avstralije, in sicer / This season, men's continental cycling team Ljubljana Gusto Santic is represented by 14 cyclists from Slovenia, Croatia, Taiwan and Australia, as follows:

 BRUS Jakob	 AVBELJ Blaž	 HOPKINS Dylan
4. HRIBAR Jernej 5. JERMAN Žiga 6. JORDAN Adam	7. JURIŠEVIĆ Carlo 8. KRALJ Fabijan 9. MAČEK Matic 10. PEČNIK Teo	11. POTOČKI Viktor 12. SKOK Anže 13. TOMŠIČ Dan Andrej 14. YU Tzu-Liang



Kontinentalna ženska ekipa BTC City Ljubljana Scott

Women's continental team BTC City Ljubljana Scott

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 postalo prelomno, Slovenija je dobila prvo profesionalno žensko ekipo BTC CITY Ljubljana. Ekipa je nastopala na največjih WorldTour kolesarskih prireditvah po svetu in si s tem utirala pot v eliti ženskega kolesarstva. Vrsta uspehov in novi pogoji UCI so ljubljansko ekipo

Cycling club KD Rog is the only club in Slovenia that started laying down the foundations of Slovene women's cycling. In line with the UCI's developmental strategy, which encourages women's competitive and recreational cycling, and with the constant support of the BTC company and the City of Ljubljana, KD Rog strives to ensure the popularity of this sport continues to grow among women.

2014 was a pivotal year, as Slovenia welcomed its first professional women's cycling team, team BTC City Ljubljana. The team competed in the biggest WorldTour races across the world and made it



pripeljali do združenja z italijansko ekipo ALÉ, ki je prejela WorldTour licenco. Najbolj perspektivnim 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, letos se je ponovno oblikovala kontinentalna kolesarska ekipa BTC City Ljubljana Scott, ki bo podmladku omogočala razvoj ter tekmovanje na mednarodni ravni. V Kolesarskem društvu Rog trenutno kolesari že preko 45 deklet.

among the women's cycling elite. A series of great results and new UCI conditions led to the team from Ljubljana joining forces with the Italian team ALÉ, which acquired a WorldTour license. This year, the team's most promising cyclists, which now include only two Slovenes (Urša Pintar and Eugenia Bujak), took another step forward and joined UAE Team ADQ.

The advancement of Slovenian women's cycling continues. This year, we formed the continental team BTC City Ljubljana Scott, which will provide young riders with everything they need for their development and for racing at an international level. There are currently already more than 45 girls cycling in KD Rog.



BOBNAR Nika

4. JESENKO Erika
5. PUGELJ Nina
6. MARETIČ Lara



AHAČIČ Ana

7. MOHORIČ Tajda
8. PUGELJ Nina
9. RAJTERIČ Lara

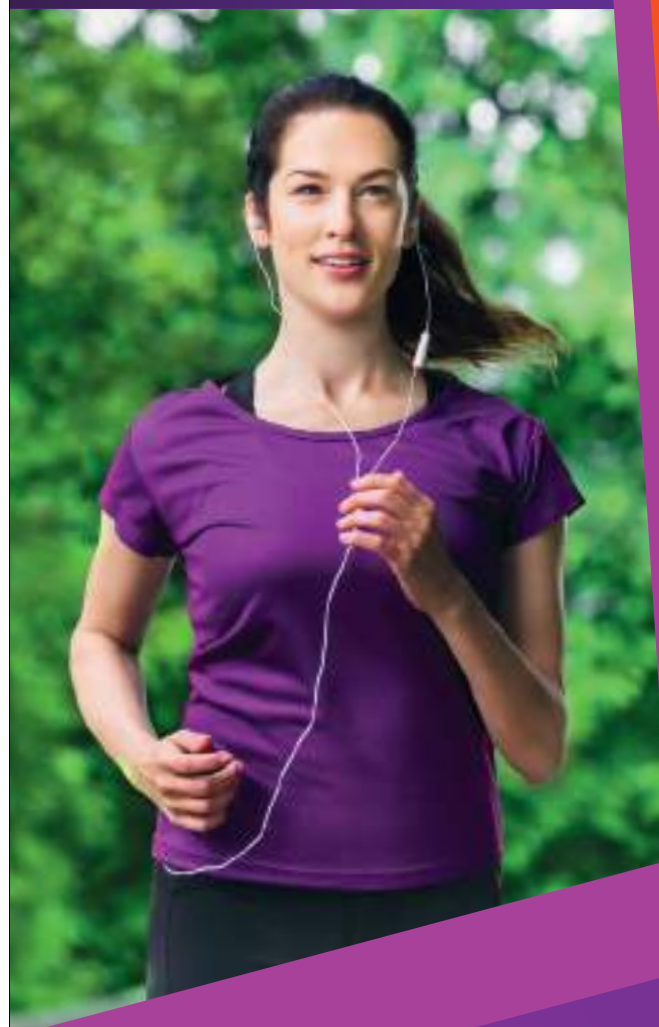


BRAVEC Urška

10. SUŠNIK Tjaša
11. ŽIBERT Ema
12. ŽUMER Hana

MAGNEZIJ Krka 300

MAGNEZIJ Krka 400



NOVO

BODITE **ŠE BOLJ**
NEUSTAVLJIVI

Magneziju Krka 300 se je pridružil **Magnezij Krka 400**,
ki vsebuje **več magnezija** in tako še bolj pripomore k:

- ✓ zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti,
- ✓ normalnemu delovanju mišic.

www.magnezijkrka.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite tudi za zdrav življenjski slog.

 KRKA

PRO Action
ZNANOST. SPORTNEGA. PREHRANJEVANJA.



25 let inovacij in zavzetosti
25 let raziskav in kakovosti
25 let športa

**VEDNO SKUPAJ PROTI
VSAKEMU CILJU.**



f @proaction.slovenia
www.proaction.si


ornament
Wellness Massage Therapy



NOVOST

Ekskluzivni zasebni wellness,
samo 40 min iz Ljubljane.



031 683 787
<https://ornamentspa.eu/>
info@ornamentspa.eu

20€

bon za koriščenje
zasebnega Wellnessa
Ornament

Kupon je možno koristiti
do 1.4.2023

ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR

ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR

~~“Kdo bo bral dolge članke,
tega je preveč.”~~

več

Brati več

Razumeti več

Vedeti več pomeni imeti moč.



DELO

ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR

Podarite košček zgodovine
Reprodukcija arhivske naslovnice Dela je popolno darilo.
Od leta 1959 naprej.

Naroči na www.podariдело.si

ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR

neDELO

Ko beremo o zmagah, razmišljamo zmagovalno.

neDELO

Vsako soboto pa vse do petka

Odprite boljše strani tedna.

NAROČILA: 080 11 99 • narocnine@delo.si • <https://trgovina.delo.si>

ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR

BICIKE(LJ)
MESTNO MOLO

VEČ KOT 9.000.000 IZPOSOD

VEČ KOT 260.000 REGISTRIRANIH UPORABNIKOV

VEČ KOT 56.000 AKTIVNIH UPORABNIKOV

V skrbi za čistejši zrak v najlepšem mestu.

Mestna občina Ljubljana

Evroplakat

ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR

Z aktivnim upravljanjem varujemo vložena sredstva.

Preverite prednosti
varčevalnega načrta.



Triglav Skladi, d. o. o., Ljubljana. To je tržno sporočilo. Pred sprejemom katere koli končne naložbene odločitve glejte Prospekt Krovnega sklada Triglav vzajemni skladi z vključenimi pravili upravljanja z informacijami in ključne podatke za vlagatelje. Omenjeni dokumenti so v slovenskem jeziku vlagatelju brezplačno na voljo na vseh vpisnih mestih družbe za upravljanje ter na spletni strani družbe (www.triglavskladi.si). Pretekla uspešnost ne napoveduje prihodnjih donosov.

 **triglavskladi**

Zaslužite si več.

080 10 19

triglavskladi.si

»POLETI KOT ČEBELA!«

Tadej Pogačar



www.help-a-bee.com

Da bi čebele še dolgo letele, kolesarji pa občudovali lepote narave, vas **Medex** vabi, da v mesecu maju sadite virtualna drevesa na

www.help-a-bee.com

S tem mednarodnim projektom bomo posadili 1.000.000 virtualnih dreves in kar 10.000 dreves v naravi.



Sodeluj in pridobi
certifikat s podpisom
Tadeja Pogačarja.



medex
od 1954

*Moč čebel.
Dokazi znanosti.*



ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR

ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR

Propolis – najbolj vsestranski čebelji pridelek

V Medexu predano izboljšujemo dobro počutje vseh generacij s čebeljimi pridelki in prehranskimi dopolnili na njihovi osnovi. Te izjemne čudeže narave, plod osupljivega dela čebel, podkrepljujemo z dokazi znanosti in skrbimo, da so vsi izdelki preverjeni in v skladu z najvišjimi standardi kakovosti.

Takšna je tudi nova linija najmočnejših standardiziranih propolisov na trgu Propolis defense iz Medexa z APF® faktorjem, ki določa koncentracijo flavonoidov, najpomembnejše učinkovine propolisa. Spoznajte jo in se prepričajte tudi sami!

Šole če poznate koncentracijo flavonoidov v propolisu, ki ga uporabljate, lahko ob predpisanih dnevni odmerkih računate na učinke delovanja, opisane v studijah.

VSESTRANSKI PROPOLIS

	Propolis na alkoholni osnovi, kapljice	Propolis na brezcukrnatih osnovi, kapljice	Propolis na alkoholni osnovi, pršilo z aplikatorjem	Propolis na alkoholni osnovi, pršilo	Propolis oralni pršek na vodni osnovi, pršilo z aplikatorjem	Propolis oralni pršek na vodni osnovi, pršilo z aplikatorjem	Propolis defense na alkoholni osnovi, APF® 30, pršilo	Propolis defense na alkoholni osnovi, APF® 50, raztopina	Propolis defense na alkoholni osnovi, APF® 30, raztopina
IMUNITETNO	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PREVENTIVNA OBLASTI	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PREVENTIVNA OBLASTI ZA USTNO VOTLINO	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
KREPILO IMUNSKEGA SISTEMA	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓
ZDRAVJE KLENKE PREDAJANEGA TRUŠA	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓
POVSLEDNI DAN, REŠENA SREČA	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓
BEZ ALKOHOLA	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✓
FLAVONOIDI (min. mg/ml)	20	15	15	15	5*	5*	30	50	30

* 1 mg na pršilo, 1 mg na pršilo

medex Moč čebel. Dokazi znanosti.

ZLATI POKROVITELJ | GOLDEN SPONSOR

I FEEL SLOVENIA

SLOVENIA OUTDOOR MY WAY OF A PERFECT RIDE.

#ifeelsLOVEnia
#sloveniaoutdoor
#myway

www.slovenia.info

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

Izdelek smo razvili z nogometaši Nogometne zveze Slovenije.

REGENERACIJA NA POLNO



Union
0.0
RADLER
ISOTONIC

+Magnezij
+Cink
+Vitamini B

Union
0.0
RADLER
ISOTONIC

+Magnezij
+Cink
+Vitamini B

Vitamina B1 in B12 ter magnezij prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Magnezij prispeva k delovanju mišic. Cink ima vlogo pri presnovi maščobnih kislin. Dobra počutja dosegamo z raznoliko in uravnoteženo prehrano ter zdravim načinom življenja.

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR



Vsak zase zmoremo veliko. Skupaj zmoremo vse.

Res je, da delamo s hladnimi in robustnimi materiali, vendar je naša ekipa topla in prijazna. V MDM-u smo ljudje tisti, ki vsak po svoje skrbimo za zadovoljstvo in uspeh naših kupcev.

Skupaj smo dobro uglašena ekipa s skupnim ciljem, da ponudimo izjemne materiale iz zaloge, zanesljivo dobavo in strokovno individualno podporo.

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

PONOSNI SPONZOR
MARATONA FRANJA

MDM
STAINLESS STEEL & ALUMINIUM

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

Kaj?

Bičikleto, najboljši servis koles.



www.bicikleto.si

Bičikleto · info@bicikleto.si · 031 230 100 · Nove Fužine 33, Ljubljana

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

NOVO!



Zott PROTEIN

Nič več slabe vesti

20 g
BELJAKOVIN
NA LONČEK



BREZ GLUTENA **BREZ LAKTOZE** **BREZ DODANEGA SLADKORJA**

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR



generali.si

**RDEČA ZNA
POSPEŠITI**

Hitro do vrhunskih zdravnikov
z zavarovanjem **Specialisti z asistenco.**
Obiščite **generali.si.**

KER NAM POMENITE VSE
že 25 let


GENERALI

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR



 **NO SHORTCUTS**
* brez bližnjic

CESTA JE TVOJA

SCOTT FOIL najbolj vsestransko kolo na trgu

www.scott.si

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

Poskrbi za dobro počutje!

Poskrbi za detoks – pred ali po vsakem novem izzivu in vsaki novi zmagi. Izberi Dana Detox z nizko vsebnostjo kalorij in ravno pravi količino vitaminov.

Odslej na voljo tudi kot sirup in rahlo gazirana pijača v pločevinki.



Ker si želimo boljši planet ...
se zavzemamo za pravilno odlaganje embalaže. Pridružite se nam, in ko spijete pijačo, embalažo najprej odstranite pokrovček, nato pa jo stisnite in odvrzite v zabojnik rumene barve.



SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR



NOVI PEUGEOT 308 SW IZJEMEN NA VSEH ETAPAH

Ponosni sponzor Maratona Franja.

5 LET
JAMSTVA



peugeot.si

PEUGEOT priporoča **TotalEnergies** Poraba v kombiniranem načinu vožnje po WLTP ciklu: od 1,0 do 6,6 l/100 km. Izpuh CO₂: od 22 do 150 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6. Vrednost specifične emisije dušikovih oksidov NOx: od 0,0215 do 0,0582 g/km. Emisije trdnih delcev: od 0,00025 do 0,00091 g/km. Stevilo delcev: od 0,04 do 2,37. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega 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.

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR



Center vozil Mercedes-Benz

Servisni center Prigo Brezovica ponuja vse, kar potrebuje vaša zvezda. Profesionalno usposobljeni serviserji, najmodernejša delavnica ter prvovrstno vzdrževanje s posebnim orodjem so le nekatere prednosti obiska pooblaščenega servisa Mercedes-Benz.

Zakaj v Prigo servisni center Brezovica? Ker na enem mestu ponujamo vse:

- Pooblaščen servis osebnih in lahkih dostavnih vozil Mercedes-Benz
- Prodaja originalnih nadomestnih delov in dodatne oprema Mercedes-Benz
- Prodaja prevmatik in vulkanizerske storitve
- Prodaja male rabljenih vozil
- Moderna avtopralnica za osebna vozila

Rezervirajte svoj termin: **01 365 82 23**

Mercedes-Benz
The best or nothing.

PRIGO 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 | M +386 (0)51 694 000
E servis.ov@prigo.si | <http://mercedes-benz.prigo.si> | PRIGO, Mercedes-Benz - Osebna vozila

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

PREHITITE VAŠO KONKURENCO NA SPLETU

- ✓ SEO OPTIMIZACIJA
- ✓ IZDELAVA SPLETNIH STRANI
- ✓ IZDELAVA SPLETNIH TRGOVIN
- ✓ GOOGLE ADS OGLAŠEVANJE
- ✓ FACEBOOK OGLAŠEVANJE



SPLETNIK

Ponosni sponzor Maraton Franje že 12 let

www.spletnik.si
info@spletnik.si
 01 / 600 - 99 - 30

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR



SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR



NAPREDNE TRANSPORTNE STORITVE
www.kobaltransporti.si / info@kobaltransporti.si

V enem koraku
 do naprednih
 transportnih
 rešitev!

Z vami več kot
25 let



SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

Posebne *oblike*
za posebne
trenutke.



Barilla
COLLEZIONE
TROFIE
n. 296
ZNAK LJUBEZNI

www.barilla.si

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR

**NOSILCI
ZA KOLESARJE
popust do -30 %**



PEUGEOT

**UGODNA KOLESARSKA
DODATNA OPREMA**

Avtotehna VIS poskrbi za udobje kolesarjev tudi pri vožnji v avtu.

5 LET JAMSTVA **MOJ PEUGEOT**

prodajalec.peugeot.si/avtotehna-vis

Poraba v kombiniranem načinu vožnje po WLTP ciklu: od 1,0 do 6,6 l/100 km. Izpuh CO₂: od 22 do 150 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6. Vrednost specifične emisije dušikovih oksidov NOx: od 0,0215 do 0,0582 g/km. Emisije trdnih delcev: od 0,00025 do 0,00091 g/km. Število delcev: od 0,04 do 2,37. Ogljikov 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. Ponudba velja do 31.08.2022 oziroma do razprodaje zalog. Popust velja na celotno skupino originalnih nosilcev za kolesa (marktiška skupina 966), ki so dobavljivi na dan nakupa v Avtotehni VIS. Pred koriščenjem ponudbe vam svetujemo, da v Avtotehni VIS preverite razpoložljivost izdelkov. Slika je simbolična. Pridržujemo si pravico do morebitnih sprememb in napak v ponudbi.

Avtotehna VIS d.o.o., Celovška c. 228, 1000 Ljubljana, 01 581 85 60, www.avtotehna-vis.si **avtotehna|VIS**

SREBRNI POKROVITELJ | SILVER SPONSOR



BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR



BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR



BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR



BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR

Istria

POREČ

300

October 8th

2022

POREČ | CROATIA





VALAMAR
All you can holiday





Poreč
You complete us



Istra



CROATIA
Full of life

istria300.com

RIDE YOUR LIMITS

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR



Z našimi izdelki se vozi vsako drugo vozilo na svetu.

Smo sistemski dobavitelj za elektronsko in avtomobilsko industrijo, ki ponuja integrirane rešitve s 3D prototipi. Izpolnjujemo najzahtevnejše standarde kakovosti v avtomobilski industriji. Smo dobitnik najvišjih nacionalnih priznanj za izjemno poslovno prakso. Odlikuje nas stabilna letna povprečna rast prodaje, družbena odgovornost, skrb za okolje in zaposlene.

SMO BLIZU LJUDEM IN USMERJENI V PRIHODNOST.



POLYCOM

Integrated Polymer and Mould Solutions

35

Years

POLYCOM ŠKOFJA LOKA D.O.O. Dobje 10 51-4223 Poljane nad Škofjo Loko Slovenija EU
+386 (0) 4 50 70 600 info@polycom.si www.polycom.si

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR

DIGITALNI TISK

camera

**BROŠURE LETAKI NALEPKE
VEČJE IN MANJŠE NAKLADE**

**FOTOSTUDIO IN OBLIKOVANJE
CTP IN OSVETLJEVANJE NA FILM**

www.camera.si

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR

Dvig

Vedno najboljši, nikoli na pol

Najbolj izkušena ekipa za izvajanje storitev dvigovanja in specialnega transporta. Ekipa in oprema sta vedno na voljo.

WWW.DVIG.SI



DVIG D. O. O. | Sinja Gorica 16 A, 1360 Vrhnika | 01 750 56 30 | info@dvig.si

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR

Poskusi!

LAHKA malica za veliko porcijo ENERGIJE.

Vafelj z mlečno kremo, lešnikovim namazom, karamelom, lešniki in čokolado.

Drugačna čokoladica.

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR

CORLIQUISHOT

Cordless pressure sprayer
designed and produced by **KOLEKTOR**

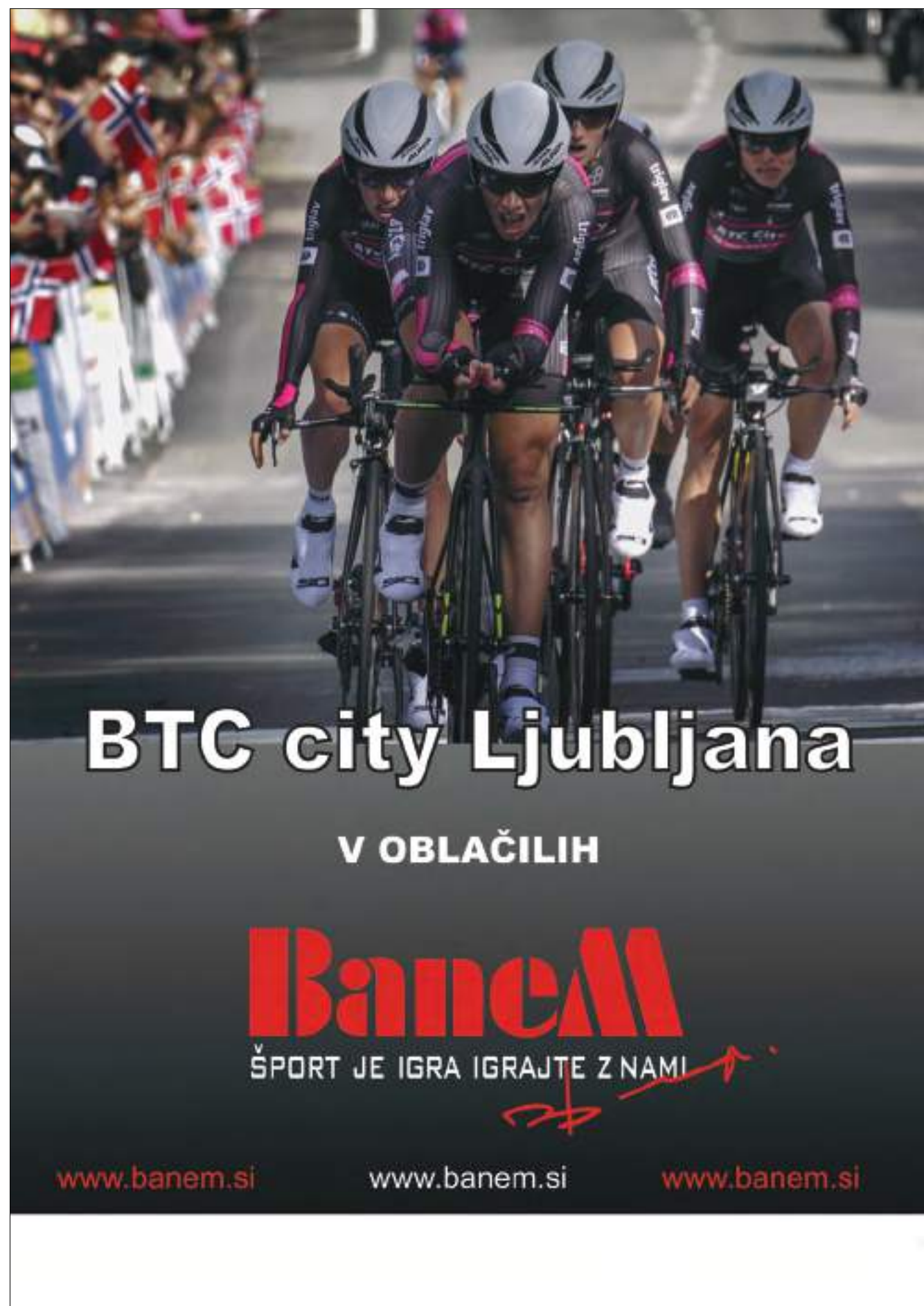
*Powerfull ergonomic device
for mobile cleaning*

MADE IN

BY

Kolektor Group d.o.o. • Vojkova ulica 10 • SI-5280 Idrija • Slovenia
COR Pump Technical info: cor-pump@kolektor.com • www.kolektor.com • www.corpump.com

BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR



BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR



BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR



ZDRUŽENJE ŠOFERJEV IN AVTOMEHANIČARJEV 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 avtomehaničarjev 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 društva, 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 preventivo 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 preventivo 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 voznških dovoljenj za šoferje avtobusov in kamionov.

Predsednik ZŠAM Žiri
Marijan Dolenc

Poveljnik ZŠAM Žiri
Vojko Jezeršek



nicha

AGENCIJA ZA TRŽNO KOMUNICIRANJE



OBLIKOVANJE • ORGANIZACIJA DOGODKOV
ODNOSI Z JAVNOSTMI • OGLAŠEVANJE

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



BRONASTI POKROVITELJ | BRONZE SPONSOR



Občina Cerkljansko

The municipality of Cerkljansko

Obiščite Cerkljansko

Visit the Cerkljansko region

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 Cerkljansko dvignejo pogled nad krmilo, jih bo že od daleč pozdravil najvišji vrh Cerkljanskega, 1630 m visoki Porezen.



Upravno, kulturno in gospodarsko središče Cerkljanskega je Cerkljansko, kraj s približno 1600 prebivalci, ki je tudi sedež leta 1994 ustanovljene Občine Cerkljansko. Občina Cerkljansko 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., Cerkljansko, članica nemške E.G.O. Group. Veliko prebivalcev najde zaposlitev v bližnjih krajih, razvija se tudi podjetništvo. A v zadnjih letih Cerkljansko vse bolj stavi na turizem, saj ima kaj pokazati. Poleg čudovite narave, ki ponuja veliko možnosti za pohodništvo in kolesarjenje, je nad Cerkljanskim sodoben, družinam prijazen in večkrat nagrajen smučarski center z odlično urejenimi progami, ki so se mu pred kratkim pridružile tudi nove mini terme v Cerkljanskem.

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 najbolj 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 zares zaživel 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 Cerkljanskem

It would be unusual if Cerkljansko 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 Cerkljansko. Cyclists coming from the direction of Idria can admire the diverse and hilly landscape of the Cerkljansko 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 Cerkljansko region, the 1630-m-high Porezen.

The administrative, cultural, and economic centre of the Cerkljansko region is Cerkljansko, a town with about 1600 inhabitants, which is also the seat of the Cerkljansko Municipality established in 1994. The Cerkljansko 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., Cerkljansko, 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, Cerkljansko 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 Cerkljansko with excellent, well-prepared ski runs, which has received many awards. The ski resort was recently complemented with a brand new mini spa in Cerkljansko.

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

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.

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 sprostitev 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., ki organizira različne alternativne festivale in umetniške ter družbeno angažirane razstave in prireditve. Aktivna so tudi številna kulturna, športna in druga društva, ki

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 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.



organizirajo najrazličnejše dogodke in tekmovanja, od smučanja »po starem« do srečanja pihalnih orkestrov Pihnfest in festivala Glas piščali, tako da je mesecev, ko se v Cerknem ne dogaja nič, vedno manj. Med športnimi prireditvami je največja prav Maraton Franja. Zneane so tudi Partizanske smučine, tekmovanje, ki je bilo prvič organizirano januarja 1945. Letos na Cerkljanskem potekata 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 tople zrak, ki prihaja od panjev. Na turistični kmetiji Pri Flandru v Zakojci se lahko peljete z zapravljičkom 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.



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 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

The municipality of Gorenja vas - Poljane

Poljanska Dolina - Dežela pod Blegošem

The Poljane Valley - The Land Beneath Blegoš

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 ponoslo 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 najosupljivejših 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 dvorinah 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 pomemben slovenski pisatelj Ivan Tavčar. Skrbno prenovljeno pritličje dvorca s poročno dvorano, kar štirimi stalnimi muzejskimi zbirkami in znamenito še delujočo Kalanovo črno kuhinjo namreč obiskovalce kar samo povabi v goste. Senca mogočnih dreves, ki jih je nekdaj zasadil Tavčarjev vrtnar, obiskovalce neizbežno zadrži v prijetnem hladu. Tu se lahko razvajajo z dišečo kavo ali torticami, izdelanimi posebej za goste Kavarne Visoko. Letos smo razvili posebna koktejla iz lokalnih sestavin, ki s svojo aromo popeljeta v čas naših prednikov. Gosti se lahko 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

The Poljane Valley comprises a number of picturesque places which have a common history and are today located in the Municipality of Gorenja vas - Poljane. 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, and the Šubic family and Anton Ažbe with a palette full of vibrant colours.

In addition to the Poljane Valley's natural and cultural attractions, there are the hidden secrets of the Rupnik Line fortifications. A visit to the underground fortifications and being able to enjoy the unspoilt nature are unforgettable experiences, which can also be combined with a cycling trip or a tasting of the local cuisine. The Rupnik Line is a system of fortifications which were built prior to World War II, during the period 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. It consists of an overhead bunker and an 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 view a permanent exhibition of the remains from the time of construction, while the spacious halls annually host various events, the most interesting among them being bowling with wooden balls. Entry into the fortifications is only possible upon prior arrangement and accompanied by a guide.

At Visoko near Poljane, there is the country manor in which the Slovenian writer Ivan Tavčar wrote most of his works. The mansion - with a carefully renovated ground floor and wedding hall, as many as four 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 aromatic coffee, a cold drink, or special cakes and cocktails created specifically for the lovely coffee shop Visoko and made with local

zgodovinskih spomenikov, prenočišč in gostišč. Zemljevid s kontrolnimi točkami lahko dobite v Kavarni Ajda, v neposredni bližini Info točke Gorenja vas. 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 ponaša tudi z eno najboljših smučarskih prog za nočno smuko v Sloveniji.

Pot poljanskih dobrot vas bo popeljala po idiličnih koticih 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.



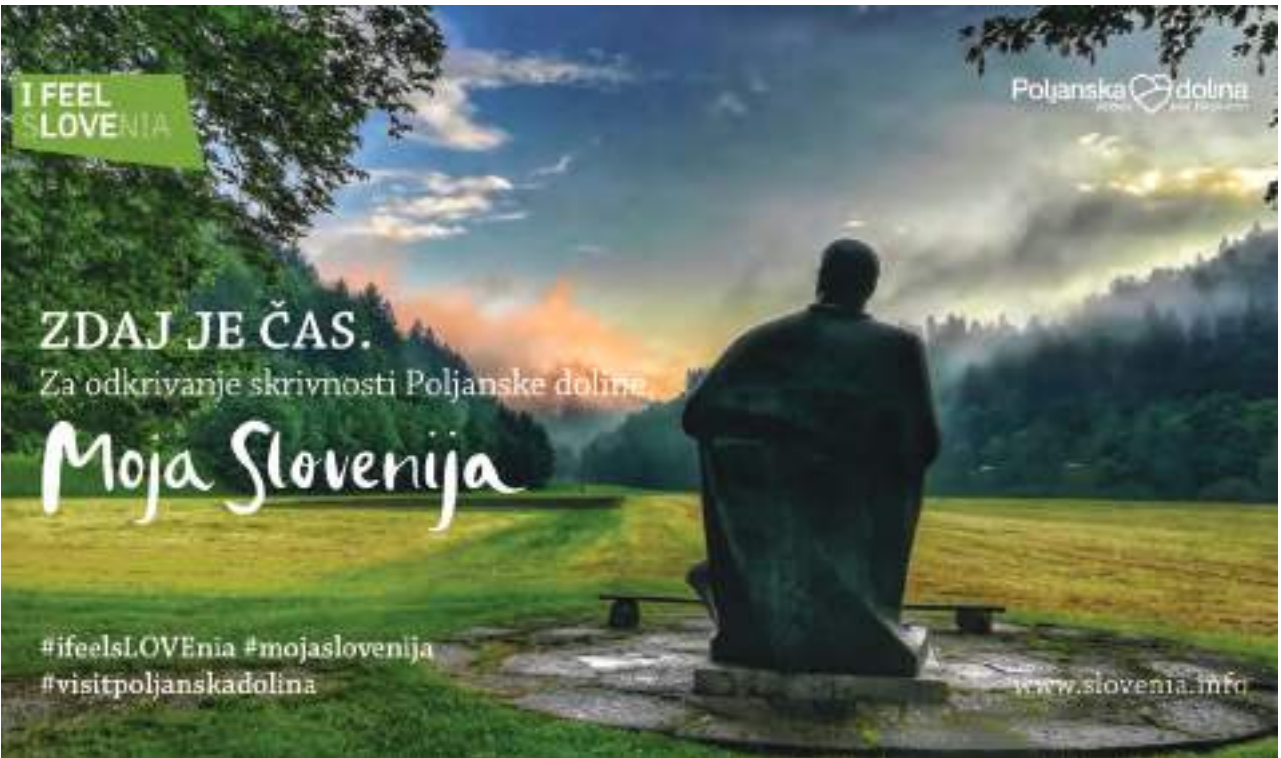
ingredients. They can sit in the pleasant shade of the ancient trees planted in the courtyard of the mansion by Tavčar's gardener, or take a walk to the completely renovated Tavčar family tomb, from which a beautiful view of the estate and the nearby Church of St Volbenk with its two spires opens up. And it is quite possible that, on weekends, they may witness a proper Visoko wedding "in the presence of Ivan Tavčar". A very special ceremony with a seal of distinction and congeniality that makes for an unforgettable day for the newlyweds.

A map of the Circular Cycle Route of the Municipality Gorenja vas - Poljane is available in coffee shop Ajda next to the tourism Info Point in Gorenja vas. It assists cycling enthusiasts with planning their tours and provides them with links, leading them past cultural and historical monuments, accommodation and restaurants. The route has a total length of 115 km, a total elevation gain of 3,400 metres, and it 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 winter sports thanks to its outstanding ski pistes of various difficulty levels, modern ski lifts, and additional facilities and services (such as a ski school, night sledging, various events, etc.), 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 the 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, creative, and exhibition programme, plays an important role in the cultural and creative development of the Poljane Valley.





Občina Idrija

The municipality of Idrija

IDRIJA, slikovita pokrajina s prostranimi planotami

Idrija, biser UNESCO dediščine, najbolj poznana po drugem največjem rudniku živegasrebra na svetu, čudoviti idrijski čipki ter tradicionalnih idrijskih žlikrofih, malo manj pa posvojem čudovitem in neokrnjenem podeželju, ki pohodnikom in kolesarjem ponujaneštete možnosti odkrivanja naravnih znamenitosti ter okušanja tradicionalnih dobrot. Celotno območje Idrijskega namreč spada pod UNESCO globalni geopark Idrija.



Občina Idrija
The municipality of Idrija



Idrija, biser UNESCO dediščine, najbolj poznana po drugem največjem rudniku živega srebra na svetu, čudoviti idrijski čipki ter tradicionalnih idrijskih žlikrofih, malo manj pa po svojem čudovitem in neokrnjenem podeželju, ki pohodnikom in kolesarjem ponuja neštete možnosti odkrivanja naravnih znamenitosti ter okušanja tradicionalnih dobrot. Celotno območje Idrijskega namreč spada pod UNESCO globalni geopark Idrija. Idrijo z vseh strani obkroža slikovita pokrajina z visokimi bregovi in prostranimi planotami. V sklopu Geoparka Idrija so po razgibanem terenu speljane tematske pohodniške in kolesarske poti, ki ob ribolovu ali zimskih športih omogočajo aktivno spoznavanje bogate naravne in kulturne dediščine Krajinskega parka Zgornja Idrijca ter Črnovrške, Vojskarske in Ledinske planote. Na višinskih pašnikih so idealne razmere botrovale razvoju živinoreje ter

izdelavi kakovostnih sirov in drugih mlečnih izdelkov. Prostrani pašniki in neokrnjeni gozdovi so postali dom zeliščarstvu in čebelarstvu, ki ima na Idrijskem že večstoletno tradicijo izdelave vrhunskega medu in čebeljih pridelkov. Turistični ponudniki na podeželju bodo poskrbeli za okusno lokalno okrepčilo med vašim izletom. Geopark Idrija ponuja pester izbor kolesarskih poti za vsak okus, od lahkih ravninskih prog za družine do najzahtevnejših poti za izkušene kolesarje. Vzponi na idrijske vrhove vas bodo prevzeli z nepozabnimi razgledi, na svoj račun pa boste prišli tudi ljubitelji spusta. Če vas skrbi kondicija, v Hostlu Idrija (www.hostel-idrija.si) izposojajo e-kolesa, vendar vam priporočamo, da se na odkrivanje idrijskega podeželja na e-kolesu podate s turističnim vodnikom, saj boste le tako odkrili skrivnostne grape in travnate hribovske planote ob reki Idrijci.

IDRIJA, a picturesque landscape with high hills and vast plateaus

Idrija, a UNESCO heritage pearl, is best known for the second largest mercury mine in the world, the beautiful Idrija lace and the traditional Idrija žlikrofi, and a little less for its beautiful and unspoiled countryside, which offers hikers and cyclists countless opportunities to discover natural sights and taste traditional delicacies. The entire area of Idrija belongs to the Idrija UNESCO Global Geopark. Idrija is surrounded on all sides by a picturesque landscape with high hills and vast plateaus. As part of the Idrija Geopark thematic hiking and cycling trails run along the varied terrain, which, in addition to fishing or, winter sports, enable an active exploration of the rich natural and cultural heritage of the Zgornja Idrijca Landscape Park and the plateaus of Črni vrh, Vojsko and Ledine. In the highland pastures, ideal conditions favored the development of animal husbandry and the production of quality cheeses and other dairy products. Extensive pastures and unspoiled forests have become home to herbalism and beekeeping, which boasts a centuries-old tradition of making

top-quality honey and bee products in the Idrija region. Tourist services providers in the countryside will provide delicious local refreshments during your trip. The Idrija Geopark offers a wide selection of cycling routes for every taste, from easy flat trails for families to the most demanding routes for experienced cyclists. The ascents to the Idrija peaks will charm you with unforgettable views and you will undoubtedly also enjoy the descent. If you are worried about your condition, check out the e-bikes at Hostel Idrija (www.hostel-idrija.si). We recommend that you go and discover the Idrija countryside on an e-bike with a local tourist guide, since this is the best way to discover the mysterious ravines, grassy hills and various plateaus along the river Idrijca and meet lively locals, who persistently nurture and cultivate what their ancestors planted centuries ago. Once a completely wild world, it invites you to indulge in its riches and feel the pulse that is so unique and beautiful.

I FEEL
SLOVENIA

Idrija.
UNESCO
GEOPARK

Razišči Geopark
Idrija, najemi
gEoKOLO
in odkrij skrite
zaklade idrijskega
podeželja.

Z e-kolesi bodo
planote nad
1000 m dosegljive
z lahkotnim
obratom pedal.
**Vklopi dodaten
pogon in se izklopi
v naravnem okolju
UNESCO Geoparka
Idrija.**

www.visit-idrija.si • www.geopark-idrija.si
#visitidrija #geoparkidrija



I FEEL
SLOVENIA

Idrija.
Slovenia.

UNESCO global
Geopark Idrija
Astonishing
natural beauty
waits to be
discovered!

Try hiking or
cycling on one of
the many trails;
**the views on
the surrounding
hills and intact
forests will take
your breath
away.**

www.visit-idrija.si • www.geopark-idrija.si
#visitidrija #geoparkidrija





Občina Škofja Loka

Zdravo, Franja!

The municipality of Škofja Loka

Hello, Franja!

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



Mesto je imenitno izhodišče in vse bolj privlačen cilj za turistične obiske, izletniške poti ter različno zahtevne kolesarske izzive. Škofjeloško že s samo pokrajino vabi na pohodniške, kolesarske in druge tematske poti!

Škofja Loka tudi prav vsako leto prijazno pozdravi udeležence legendarnega kolesarskega Maratona Franja. Tako je bilo lani in tako bo tudi letos, v tem neprijetnem času, ko vse človeštvo preizkuša pandemija koronavirusa. Kajti Franjina zgodba je vselej aktualna zgodba ključnosti, poguma in solidarnosti. Zato, zdravo Franja, pozdravljene kolesarke in kolesarji, ki se po zeleni Poljanski dolini spuščate v naše pisano mesto.

Škofja Loka je priljubljeni etapni ali končni cilj radovednih obiskovalcev, kolesarjev, popotnikov in pohodnikov od vsepovsod. Škofja Loka tudi prav vsako leto prijazno pozdravi udeleženc legendarnega kolesarskega Maratona Franja. Tako je bilo lani in tako bo tudi letos, v tem neprijetnem času, ko vse človeštvo preizkuša pandemija koronavirusa.

Kajti Franjina zgodba je vselej aktualna zgodba ključnosti, poguma in solidarnosti. Zato, zdravo Franja, pozdravljene kolesarke in kolesarji, ki se po zeleni Poljanski dolini spuščate v naše pisano mesto. Škofja Loka je priljubljeni etapni ali končni cilj radovednih obiskovalcev, kolesarjev, popotnikov in pohodnikov od vsepovsod.

Loške kolesarske poti

V objemu Škofjeloških hribov in dolin poteka več sto kilometrov označenih in urejenih kolesarskih poti. Te so primerne tako za rekreativne kot tudi za zahtevnejše kolesarje. Kolesarskim navdušencem so po razgibanem Škofjeloškem hribovju in Sorškem polju na voljo urejene in dobro označene kolesarske poti, združene v 390 km dolgo Loško kolesarsko pot.

Celotna pot je razdeljena na 13 etap, nekatere so krajše in manj zahtevne, spet druge so panoramske, tretje pa so primernejše za kondicijsko boljše pripravljene kolesarje. Vse pa so speljane mimo in

Škofja Loka is a picturesque old town, located at the confluence of two Sora rivers, where the Alpine hills meet the plains in the heart of Slovenia. A vivid town with a rich history, cultural heritage, and beautiful green countryside.

The town is a great starting point as well as a growingly attractive destination for tourists, hikers, and cyclists of different riding levels and skills. With its landscape, the Škofja Loka region invites visitors to take on its hiking trails, cycling, and other theme routes. Every year, Škofja Loka welcomes the participants of the legendary cycling Marathon Franja. It did so last year and it will again this year, in these unsettling times, when all of the humanity is tested by the coronavirus pandemic.

Franja's story is always a relevant one, depicting defiance, courage, and solidarity. That's why – hello, Franja, hello cyclists tackling the course across the green Poljanska dolina valley before descending to our vivid town. Škofja Loka is a popular stage destination as well as the final destination of curious visitors, cyclists, travellers, and hikers from all around the world.

Škofja Loka Cycling Routes

Embraced by the Škofja Loka hills and valleys, there are several hundred kilometres of marked cycling routes which are suitable both for recreational as well as more demanding cyclists. Cycling enthusiasts can explore the well-marked cycling routes across the diverse Škofja Loka hills and Sorško polje field, joined into a 390-km-long Škofja Loka cycling route (in Slovene: Loška kolesarska pot).

The entire trail is divided into 13 stages, some of them are shorter and less demanding, others panoramic, and some more suitable for cyclists in better shape. All the stages pave the way along and to cultural monuments, including small countryside churches, abandoned military forts, belvedere points, inns, restaurants, tourist farms, and mountain cottages.

Škofja Loka is also an intersection of three significant sections of state cycling routes: regional



do kulturnih spomenikov: od podeželskih cerkvic, zapuščenih vojaških utrd, razgledišč, gostišč, okrepčevalnic, turističnih kmetij in planinskih koč.

Škofja Loka je tudi vozlišče treh pomembnih odsekov državnih kolesarskih povezav: regionalnih

kolesarskih povezavi R6 –Podbrdo–Železniki–Škofja Loka in R7, ki vodi z Jezerskega vrha, mimo Preddvora in Kranja do Škofje Loke, ter glavne kolesarske poti G3, ki poteka iz Ljubljane v Škofjo Loko in naprej proti Cerknem in Želinu.

Rekonstruiramo stare in gradimo nove kolesarske poti

Prav na tej smeri, na odseku nastajajoče trase glavne kolesarske povezave Gorenja vas–Škofja Loka, bomo letos izvedli rekonstrukcijo in adaptacijo kolesarske povezave med naseljema Zminec in Škofja Loka.

Rekonstrukcija bo zajemala ureditev nove kolesarske in peš povezave pod viaduktom Poljanske

obvoznice, dveh avtobusnih počivališč, počivališča za kolesarje in ureditve ukrepov za umirjanje prometa in izboljšanja prometne varnosti.

S to rekonstrukcijo bomo uredili široko, varno, zvezno in neposredno kolesarsko povezavo med Škofjo Loko in naseljem Zminec in naprej po Poljanski dolini.

Nedaleč od tod, v naselju Brode, pa smo lani zgradili novo brv čez Poljansko Soro, s katero smo vzpostavili varno lokalno kolesarsko in peš povezavo med naseljema Brode in Gabrk.

Veliko novega bo torej na naših kolesarskih poteh. Tudi klasike seveda ostajajo, le bolj varne bodo poslej. Vljudno vabljeni in veliko užitek, vam želim v novi kolesarski sezoni.

Tine Radija, župan Občine Škofja Loka



cycling routes R6: Podbrdo–Železniki–Škofja Loka and R7: Jezerski vrh–Preddvor–Kranj–Škofja Loka, and the main cycling route G3 which extends from Ljubljana to Škofja Loka and then towards Cerkno and Želin.

Reconstructing the existing and building new cycling routes

On this route, more precisely on the future section of the main cycling route Gorenja Vas–Škofja Loka, in this year, we will carry out the reconstruction and adaptation of the route between Zminec and Škofja Loka. The reconstruction will include the building of the new cycling section and hiking trail under the viaduct of the Poljane ring road, two new bus stops, a rest stop for cyclists and the introduction of measures for traffic calming which will improve traffic safety.

With this reconstruction, we will set up a wide, safe, connecting and direct cycling route between Škofja Loka and Zminec and further along the Poljanska dolina valley. Not far from there, in the settlement of Brode, we constructed a new footbridge across the Poljanska Sora river last year, with which we established a safe local cycling and foot path between the settlements of Brode and Gabrk.

Our cycling routes will see a lot of novelties. The classics will remain the same, they will only be a bit safer. I kindly invite you to join us and wish you a lot of enjoyable moments in the new cycling season.

Tine Radija, Mayor of Škofja Loka



Občina Logatec

The municipality of Logatec

Planinsko polje

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 poplavam pa tudi ceste, ki povezuje vasi na obeh straneh polja. Ceste in poti so danes dvignjene in prevozne ob manjših poplavam, v preteklosti pa so se ljudje v času poplav od naselja do naselja lahko prevažali samo s čolni. Zaradi svoje z letnimi časi spreminjajoče se podobe je Planinsko polje zanimivo za vse, ki radi zahajajo v naravo. Najpriljubljenejše oblike rekreacije so sprehodi, tek, kolesarjenje, jahanje in pozimi tudi drsanje. Unica omogoča številne vodne športe, med katere sodijo plavanje, ribolov in v času poplav tudi čolnarjenje. Tu je najbolj severozahodno rastišče travniške modre čebulice (*Scilla litardierei*), ki je endemit dinarskih kraških polj. Sicer pa tu gnezdijo: kosec (*Crex crex*), pisana penica (*Sylvia nisoria*), rjavi srakoper (*Lanius collurio*) in vodomec (*Alcedo atthis*).

Scilkina učna pot

Če si želite ogledati zanimivosti Planinskega polja, se lahko podate na Scilkino pot, kjer boste polje lahko поблиže spoznali. Sredstva za pripravo poti je Občina Logatec pridobila preko projekta Kras.Re.Vita, ki je bil financiran s strani Evropskega sklada za regionalni razvoj. Zanki pešpoti povezujeta območji občin Postojna in Logatec. Južna zanka vas popelje po 4,7 km dolgi poti, severna logaška pa je dolga 6,8 km. Učna pot je svoje ime dobila po ogroženi rastlini, travniški morski čebulici (*Scilla litardierei*), katere edino slovensko rastišče je ravno tu, na Planinskem polju. Ob poti vas bodo spremljale pojasnjevalne table, ki opisujejo posebnosti Planinskega polja, vse od skrivnosti Planinske jame, značilnosti mokrotnih travnikov pa do življenja tukajšnjih rastlin in živali ter poplavljanja.

Vrh Sv. Treh kraljev

Razložena vas na pobočjih hriba Vrh Sv. Treh Kraljev nad dolino Račeve. Najstarejša omemba kraja (Stanomerichhribu) je v urbarju loškega gospostva iz leta 1501. Naselje je takrat obsegalo le dve domačiji, med letoma 1630 in 1754 pa tri. Šele v drugi polovici 18. stoletja se je število hiš podvojilo, 1817 pa bržkone potrojilo. Po ljudskem izročilu naj bi na mestu poganskega templja že v 8. stoletju

zgradili cerkvico, posvečeno sv. Tomažu. Z Vrha je bil doma podobar Jernej Jereb (ok. 1852–1929), ki se je obrti izučil pri idrijskem podobarju Matiji Ozbiču (1828–1888) v Kamniku, sam pa je pozneje deloval sprva v Kranju, nato v Metliki, kjer je do smrti ustvarjal opremo za cerkve na Kočevskem, v Beli Krajini in za obmejne kraje na Hrvaškem. Skozi kraj je potekala tudi t. i. Rupnikova linija, obrambni sistem podzemnih utrd in bunkerjev za obrambo zahodne meje Kraljevine Jugoslavije, zgrajen po letu 1935; pri osnovni šoli je vhod v slemensko podzemno utrdbo.

Jama Sv. Treh Kraljev

Ob cesti, ki vodi na Vrh Sv. Treh Kraljev, je vhod v umetno izoblikovan vodoraven rov, ki prebije celotni 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 metrov globok splet manjših rovov.

Kolesa na Vrhu Sv. Treh Kraljev

Občina Logatec in Planinsko društvo Rovte sta jeseni 2020 pred Planinsko kočjo Vrh Sv. Treh Kraljev predstavila kolesarsko opremo in postavljeno infrastrukturo, pridobljeno v okviru projekta LAS E-nostavno na kolo. Občina Logatec je v okviru projekta sofinancirala nakup treh električnih gorskih koles, solarne polnilnice, stojala ter servisnega stebrička. Pridobljena infrastruktura je na razpolago zainteresiranim obiskovalcem in domačinom. Občina se je odločila za postavitev kolesarske infrastrukture na Vrhu Sv. Treh Kraljev, saj gre za priljubljeno izletniško točko pohodnikov in kolesarjev. Z vključitvijo v projekt je Občina Logatec izkoristila priložnost vključitve v okvir medregijske mreže kolesarjem prilagojene infrastrukture in turističnega produkta Gorenjska kolesarska mreža.

Izposoja koles je mogoča med vikendi ob predhodnem dogovoru z upravnikom sistema izposoje – Planinskim društvom Rovte.



Gregorjev sejem

Organizator: **Komunalno podjetje Logatec v sodelovanju z Občino Logatec in društvi ter drugimi subjekti**

Čas prireditve: **sobota, najbližja 12. marcu**

Tradicionalni Gregorjev sejem se po ulicah Logatca odvija vsako marčevsko soboto, ki je najbližja prazniku sv. Gregorja 12. marca. Poleg sejemskega stojnic, na katerih je moč kupiti razna semena, zelenje, suho robo in ostale izdelke, je dogajanje popestrjeno še s številnimi razstavami in degustacijami. Sejem vedno spremljajo tudi kulturne prireditve, s katerimi se predstavijo domača kulturna in turistična društva, v goste pa pridejo tudi glasbene skupine, ki prihajajo iz drugih krajev Slovenije.

Planinsko polje

The valley 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 river Unica, which flows from the cave Planinska jama 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, the roads and paths are elevated and can still be used in the case of minor flooding. In the past, people could only travel from settlement to settlement by boat during floods. Owing to its changing appearance throughout the seasons, the valley Planinsko polje is interesting to anyone who likes to be in nature. The most popular forms of recreation are walking, running, cycling, horseback riding, and skating in winter. The river Unica offers opportunities for numerous water sports, including swimming, fishing, and boating during floods. This is the most northwestern location of the amethyst meadow squill (*Scilla litardierei*), an endemic species of Dinaric karst fields. Also found here are nesting birds, such as the corncrake (*Crex crex*), the barred warbler (*Sylvia nisoria*), the red-backed shrike (*Lanius collurio*), and the common kingfisher (*Alcedo atthis*).

Scilka's educational trail

If you want to see the attractions of the valley Planinsko polje, you can set off on Scilka's trail, where you will be able to get to know the valley

Planinsko polje more closely. Funds for the preparation of the route were obtained by the Municipality of Logatec through the project Kras. Re.Vita, which was financed by the European Regional Development Fund. The trail connects the areas of the Postojna and Logatec municipalities through two loops (the south, which is 4.7 km long, and the north, which is 6.8 km long). The educational trail got its name from an endangered plant species, the amethyst meadow squill (*Scilla litardierei*), whose only Slovenian habitat is right here, in the valley Planinsko polje. Along the educational trail, you will be accompanied by explanatory information boards describing the special features of the valley: from the secrets of the cave Planinska jama and the flooding of the river Unica to the characteristics of wet meadows and the life of the plants and animals thriving here.

Vrh Sv. Treh Kraljev

An expanded village on the slopes of the hill Vrh Sv. Treh Kraljev overlooking the valley Račeva. The oldest mention of the place (Stanomerichhribu) is in the land register of the Loka lordship from 1501. At that time, the settlement consisted of only two homesteads, and between 1630 and 1754 there were three. It was not until the second half of the 18th century that the number of houses doubled, and in 1817 it probably tripled. According to folk tradition, a church dedicated to St. John the Baptist was built on the site of a pagan temple in the 8th century. Vrh Sv. Treh Kraljev was home to Jernej Jereb (ca. 1852–1929), a painter who learned the craft from the Idrija painter Matija Ozbič (1828–1888) in Kamnik. Later, he worked first in Kranj and then in Metlika, where he created equipment for churches in the Kočevje region, Bela krajina, and the border towns of Croatia. The place was also a point on the Rupnik Line, a defence system of underground fortifications and bunkers for the defence of the western border of the Kingdom of Yugoslavia, built after 1935; there is an entrance to a ridge underground fort at the primary school.

the cave Jama Sv. Treh Kraljev

Along the road leading to Vrh Sv. Treh Kraljev lies the entrance to an artificially formed tunnel that runs through the entire hill. Excavations in the area were carried out in the 1930s as part of the construction of the Rupnik military defence line. During these excavations, the cave Jama Sv. Treh Kraljev was discovered. The cave consists of a network of small tunnels, which is more than a kilometre long and 70 metres deep.

Bicycles on top of Vrh Sv. Treh Kraljev

In the autumn of 2020, the Municipality of Logatec and the Rovte Mountaineering Association presented cycling equipment and infrastructure acquired within the "LAS E-nostavno na kolo" project in front of the Vrh Sv. Treh Kraljev mountain

cottage. As part of the project, the municipality of Logatec co-financed the purchase of three electric mountain bikes, a solar charging station, a stand, and a service pole. The acquired infrastructure is available to interested visitors and locals. The municipality decided to set up cycling infrastructure on Vrh Sv. Treh Kraljev, as it is a popular destination for hikers and cyclists. By participating in the project, the Municipality of Logatec took the opportunity to be included in the inter-regional network of cyclist-friendly infrastructure and the tourism-oriented Gorenjska Cycling Network.

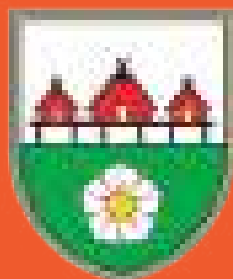
Bicycle rental is possible during the weekends by prior arrangement with the manager of the rental system – the Rovte Mountaineering Association.

St. Gregory's Fair

Organiser: The Logatec Municipal Company in cooperation with the Municipality of Logatec, societies and other entities

Date of event: Saturday closest to 12 March

In March, the traditional St. Gregory's Fair is held in the streets of Logatec on the Saturday closest to 12 March, St. Gregory's Day. Besides the fair stands, where you can buy various seeds, greenery, woodenware and other products, numerous exhibitions and tastings make the event even more exciting. The fair is always accompanied by cultural events that present local cultural and tourist societies. Bands from all over Slovenia are also invited to perform at the fair.



Občina Ig

The municipality of Ig

Občina Ig je manjša slovenska občina, ki leži južno od Ljubljane. Od nje jo loči le Ljubljansko barje, danes razglašeno za krajinski park. Glavna vodotoka sta reki Iščica in Iška, večji kraji pa Ig, Iška vas, Golo in Tomišelj.



ID:

Area: 99 km²

Number of settlements: 25

Population (2020): 7.617

Highest point: Krim (1107 m)

The municipality of Ig is a smaller Slovenian municipality located south of Ljubljana. It is only separated from Ljubljana by the vast Ljubljansko barje (Ljubljana marshes), today declared a landscape park. The main rivers are Iščica and Iška, and the largest settlements are Ig, Iška vas, Golo and Tomišelj.

More than 80% of the municipality falls under the NATURA 2000 area. There are two groups of prehistoric piledwellings in the municipality, which are inscribed on the UNESCO World Heritage List. A European project for the construction of a center for the interpretation of biodiversity and the heritage of piledwellers in the Ljubljansko barje is underway, part of which will also be a life-size reconstruction of a pile-dwelling. Among the most important industrial plants in the municipality - both with more than 70 years of tradition - are KIG and Silvaproduct.

Ig, the main settlement of the municipality, developed along the strong karst springs of the river Iščica. The area has been interesting for settlement in the distant past, as evidenced by the extremely rich archaeological heritage. The first permanent settlers here were pile-dwellers, who came to the plain of the Ljubljansko barje, then partially a lake area, in the 5th millennium BC. Later, during the Iron Age, a larger settlement stood on the Pungart hill above Ig - traces of which archaeologists have recently begun to explore. In the time of the ancient Romans, the natives here adapted to a new way of life. Behind them remains more than a hundred stone tombstones that testify of their way of living. The most special amongst them being the one locals named The Old Man - it is carved into the living rock.

The most popular destinations in Ig municipality for tourists are:

Iški vintgar, a narrow gorge of the river Iška, which offers a cold shelter on hot summer days the top of the Krim mountain, the closest hill above 1000 m to Ljubljana St. Mary's pilgrimage center in Kurešček the Iški morost nature reserve and the Ponds in the Draga valley nature reserve with its rich biodiversity

In the municipality of Ig you will find many opportunities for cycling - for less demanding network of macadam and asphalt roads in the Ljubljansko barje; more demanding cyclists can climb Krim or Kurešček mountain. Welcome to the municipality of Ig!

Osebna izkaznica:

Površina: 99 km²

Število naselij: 25

Število prebivalcev (2020): 7.617

Najvišja točka: Krim (1107 m)

Več kot 80 % občine spada pod območje NATURA 2000. V občini se nahajata dve skupini prazgodovinskih kolišč, ki sta vpisani na Unescov seznam svetovne dediščine. V teku je evropski projekt izgradnje središča za interpretacijo biotske pestrosti in dediščine kolišč na Ljubljanskem barju, del katerega bo tudi koliščarska naselbina v naravni velikosti. Med pomembnejšimi industrijskimi obrati v občini - oba z več kot 70-letno tradicijo - sta KIG in Silvaproduct.

Ig, osrednje naselje občine, se je razvil ob močnih kraških izvirih reke Iščice. Območje je bilo za poselitev zanimivo že v daljni preteklosti, o čemer priča izjemno bogata arheološka dediščina. Prvi stalni naseljenci tod so bili koliščarji, ki so na ravnino Ljubljanskega barja, takrat delno ojezerjenega območja, prišli v 5. tisočletju pred našim štetjem. Kasneje, v času železne dobe, je na vzpetini Pungart nad Igom stalo večje naselje - gradišče, sledi katerega so arheologi začeli raziskovati pred kratkim. V času starih Rimljanov so se tukajšnji staroselci prilagodili novemu načinu življenja. Za njimi je ostalo več kot sto kamnitih nagrobnikov, ki pričajo o njihovem življenju. Med njimi je najbolj poseben nagrobnik, ki mu domačini pravijo Stari Dedec - vklesan je kar v živo skalo.

Med izletniki so najbolj priljubljeni:

Iški vintgar, ozka soteska reke Iške, ki nudi hladno zavetje v vročih poletnih dneh vrh Krma, s 1107 m najbližjega tisočaka Ljubljani Marijino romarsko središče na Kureščku naravna rezervata Iški morost in ribniki v dolini Drage, s pestrim živalskim in rastlinskim svetom

V občini Ig najdete veliko možnosti za kolesarjenje - za manj zahtevne mreža makadamskih in asfaltiranih cest po Ljubljanskem barju; bolj zahtevni kolesarji si lahko za gorski cilj izberejo Krim ali Kurešček. Dobrodošli v občini Ig!

FMF

**MARATON
FRANJA**

— BTC CITY —
LJUBLJANA



Informacije za kolesarje

Da boste še pred izbrano kolesarsko preizkušnjo kar najbolje informirani o poteku maratona, smo za vas pripravili naslednje informacije, ki vam bodo olajšale priprave na kolesarski konec tedna in omogočile nemoten dostop do prizorišča prireditve. V nadaljevanju boste našli vse informacije, tako o dogajanju nekaj dni pred začetkom 41. Maratona Franja kot tudi po uspešno opravljeni preizkušnji.

PRIJAVE

Lokacija: glavni prireditveni šotor, BTC City
(Vljudno prosimo, da prijave uredite pravočasno preko spletne strani www.franja.org.)

INFO TOČKA

Lokacija: prireditveni prostor, BTC City
Odperto: nedelja, 12. junij, od 11.00 do 18.00

Prijavnina na Maraton Franja BTC City 2022

Prijavnino plačate z nakazilom na transakcijski račun, odprt pri NLB, d. d.: **SI56 0231 2025 4747 908**

Prejemnik: KD Rog, Ulica gledališča BTC 10, 1000 Ljubljana

Vse potrebne podatke vam pošljemo na vaš e-naslov, takoj ko pravilno izpolnite prijavnico.

Samo Velika (156 km) ali Mala Franja (97 km)

- 36 €, plačilo do 31. 3. 2022
- 45 €, plačilo do 15. 5. 2022
- 50 €, plačilo do 11. 6. 2022
- 60 €, plačilo na dan 12. 6. 2022

Popusti

- 4 €, član KD Rog (plačana članarina 2022)
- 4 €, promo koda BTC CITY
- 4 €, amaterska licenca KZS
- 4 €, član kluba VARUH ZDRAVJA
- 4 €, član kluba MIGIMIGI
- 3 €, skupina z več kot 10 prijavljenimi

POPUSTI SE NE SEŠTEVAJO.

Kronometer

KRONOMETER V LETU 2022 NE BO IZVEDEN

» HERVIS - BARJANKA«

ali »Kolesarsko doživetje na Ljubljanskem barju«

- 15 €, plačilo do 31. 3. 2022
- 20 €, plačilo do 15. 5. 2022
- 30 €, plačilo do 10. 6. 2022
- 40 €, plačilo na dan 11. 6. 2022

Družinsko-šolski maraton in Vzajemna preizkušnja za najmlajše sta brezplačna.

Information for cyclists

In order for you to have as much information as possible regarding the course of the marathon even before the selected cycling trial starts, 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 41st Franja Marathon or those following the successfully endured trial.

REGISTRATIONS

Location: Main tent in the Start village, BTC City
(We kindly ask you to complete the registration on time on the website www.franja.org)

INFO POINT

Location: Start village, BTC City
Open: Sunday, 12 June, from 11.00 to 18.00

Marathon Franja BTC City 2022 Registration Fee

The fee is to be paid to the following bank account: **SI56 0231 2025 4747 908** with NLB, d. d.

Recipient: KD Rog, Ulica gledališča BTC 10, 1000 Ljubljana

After you correctly complete the application form we will send you all the necessary information to your e-mail.

Only Big (156 km) or Little Franja (97 km)

- 36 €, payment deadline: 31 March 2022
- 45 €, payment deadline: 15 May 2022
- 50 €, payment deadline: 11 June 2022
- 60 €, payment on 12 June 2022

Discounts

- 4 €, KD Rog members (paid membership for 2022)
- 4 €, promo code BTC CITY
- 4 €, holders of amateur licence of the Slovenian Cycling Federation
- 4 €, members of club VARUH ZDRAVJA
- 4 €, members of club MIGIMIGI
- 3 €, groups of more than 10 participants

ONLY ONE DISCOUNT APPLIES.

Time Trial

IN 2022, THERE WILL BE NO TIME TRIAL.

»HERVIS - BARJANKA« or »Cycling Experience Across Ljubljana Marshes«

- 15 €, plačilo do 31 March 2022
- 20 €, plačilo do 15 May 2022
- 30 €, plačilo do 10 June 2022
- 40 €, plačilo na dan 11 June 2022

Family and School Marathon and Vzajemna Trial for Kids are free of charge.



SKUPNO PLAČILO MARATON FRANJA 156 km / 97 km in » HERVIS - BARJANKA«

- 45 €, plačilo do 31. 3. 2022
- 60 €, plačilo do 15. 5. 2022
- 70 €, plačilo do 10. 6. 2022
- 80 €, plačilo na dan 11. 6. 2022

Popusti:

- 4 €, član KD Rog (plačana članarina 2022)
- 4 €, promo koda BTC CITY
- 4 €, amaterska licenca KZS
- 4 €, član kluba VARUH ZDRAVJA
- 4 €, član kluba MIGIMIGI
- 3 €, skupina z več kot 10 prijavljenimi

POPUSTI SE NE SEŠTEVAJO.

JOINT PAYMENT: MARATHON FRANJA 156 km / 97 km and » HERVIS - BARJANKA«

- 45 €, payment deadline: 31 March 2022
- 60 €, payment deadline: 15 May 2022
- 70 €, payment deadline: 10 June 2022
- 80 €, payment deadline: 11 June 2022

Discounts:

- 4 €, KD Rog members (paid membership for 2022)
- 4 €, promo code BTC CITY
- 4 €, holders of amateur licence of the Slovenian Cycling Federation
- 4 €, members of club VARUH ZDRAVJA
- 4 €, members of club MIGIMIGI
- 3 €, groups of more than 10 participants

ONLY ONE DISCOUNT APPLIES.

Pred štartom

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

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 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.

Prevzem štartne številke in paketa

Prevzem štartnih števil za Maraton Franja BTC City (156 km), Triglav Mali Maraton Franja (97 km)

- od torka **7. junija** do petka **10. junija**, v **AVTOTEHNI VIS, salon Peugeot, Celovška 228, Ljubljana**, med **12.00** in **18.00**,
- v soboto, **11. junija**, med **12.00** in **18.00**
- v nedeljo, **12. junija**, od **6.30** dalje na osrednjem prireditvenem prostoru v **BTC Cityju**.
Priporočamo, da s seboj prinesete potrdilo o plačilu.

Prevzem štartnih števil za Družinsko-šolski maraton (21 km) In in Vzajemnov otroški kolesarski izziv (1 km) Štartne številke lahko prevzamete od **3. maja** dalje v poslovalnici Vzajemne (BTC City, hala A) vsak dan med **9.00** in **19.00**, razen ob nedeljah.

Sobota, 11. junij 2022
6.00–8.00 Prijave - Slovenska cesta

Nedelja, 12. junij 2022
6.30–9.00 Prijave

Welcome packages

Starting bib pick-up for Marathon Franja BTC City (156 km), Triglav Little Marathon Franja (97 km)

- From Tuesday, **7th June** to Friday, **10th June** at **AVTOTEHNA VIS, salon Peugeot, Celovška 228, Ljubljana**, from **12 a.m. to 6 p.m.**;
- Saturday, **11th June**, from **12 a.m. to 6 p.m.**;
- Sunday, **12th June**, from, **6.30 a.m.** at the main event area in BTC City Ljubljana. You are advised to bring the receipt of payment with you.

Starting bib pick-up for the Family and School Marathon (21 km) and the Vzajemna Trial for Kids (1 km) From **3th May** onwards, you can pick up your starting bibs at Vzajemna office (BTC City Ljubljana, Hall A) each day (except on Sundays) from **9.00 to 19.00**

Saturday, 11 June 2022
6.00–8.00 Registration - Slovenska cesta

Sunday, 12th June 2022
6.30–9.00 Registration

Posebna ponudba za kolesarje

Se želite prebuditi naspani le nekaj metrov od štarta 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 posamezne 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 Marathon Franja? 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. A stay at the Radisson Blu Plaza Hotel Ljubljana offers guests a unique experience of a peaceful and comfortable rest, a 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 location position and accessibility, it remains an ideal location for both business and individual guests.

Hotel capacities comprise 70 rooms (30 single and 40 double rooms), room design is suitable for accommodating tourist groups and individual the guests simultaneously. The hotel reception is open 24/7, the hotel bar also operates every day of the week. A large parking lot in front of the hotel is available for our guests completely free of charge.

Arrival to BTC City

BUS TRANSPORT

Three bus lines of the Ljubljana public transport company LPP run to BTC City. Buses number 2 and 7 will take you to BTC City on the Šmartinska cesta road, while bus 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.

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 ulici 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 čip za merjenje časa ne bi aktiviral prezgodaj.

V cilju

PRISPELI SMO NA CILJ

Na prireditvenem prostoru bo organizirana prehrana in pijača za vse udeležence. Ob prevzemu štartne 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 v cilju. Novi rezultati se bodo dodajali sproti. Neuradni rezultati bodo objavljeni na prireditvenem prostoru. Pritožbe so mogoče do 13.30 pri vozilu Timing Ljubljana.

Ob 16.00 bo sledila podelitvena slovesnost najboljšim kolesarjem.

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

Podelitve

Nedelja, 12. junija 2022, ob 15.30, prireditveni prostor

TIMEKEEPING MEASUREMENT

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

Control stations are set up on the track. Passing the control stations (carpets) is obligatory, otherwise, your result will not be acknowledged.

HOW TO GET TO THE START?

The start of all the trials will take place on the Ameriška ulica, 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 timekeeping measuring carpet at the starting line to prevent your timekeeping chip from activating 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 This will be followed by an award ceremony for the best 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 has reached the finish line new results will be added as they become known. The unofficial results will be published at the event area. Complaints are possible until 13.30 onwards at the Timing Ljubljana vehicle.

This will be followed by an award ceremony for the best cyclists at 16.00.

Official results will be published on the websites **www.franja.org** and **www.timingljubljana.si**.

Ceremonies

Sunday, 12th June 2022, 15.30, event area



156 KM
MARATON
FRANJA BTC CITY
MARATHON
FRANJA BTC CITY
OD FRANJE DO TOURA!

IME DIRKE:	VELIKI MARATON FRANJA BTC CITY 2022
DATUM:	NEDELJA, 12. 06. 2022
ŠTART:	9.00
ŠTARTNO MESTO:	LJUBLJANA BTC CITY
CILJ:	LJUBLJANA BTC CITY
PROGA:	LJUBLJANA – VRHNIKA – LOGATEC – GODOVIČ – IDRIJA – CERKNO – KLADJE – SOVODENJ – ŠKOFJA LOKA – VODICE – GAMELJNE – 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 Karlovškega mostu, kjer zavije desno na Karlovško, nadaljuje po Zoisovi, Aškerčevi in naprej po Tržaški cesti.

Trasa se nadaljuje po Tržaški cesti do Brezovice, nato do Vrhnike, naprej čez vrhniški klanec (4,6 km vzpona, povprečni naklon 4,1 %, največji naklon 7 %) do Logatca in Kalc, kjer zavijemo desno proti Godoviču. Iz Godoviča se spusti proti Idriji in Želinu (nevaren spust). Zaradi nevarnega spusta bo cesta G101 med Godovičem in Idrijo zaprta za ves promet med 9.40 in 13.05.

V Želinu trasa zavije 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 Trebiji trasa zavije levo proti Gorenji vasi. Pred občinsko stavbo v Gorenji vasi je naslednja okrepčevalna postaja. Pot se nadaljuje 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 trasa zavije desno, na cesto 314 proti Jeprci in Vodici, v Vodicih pa nato desno proti Skaručni. Trasa se nadaljuje proti Povodju, kjer zavije levo po makadamski cesti za Gameljne in nadaljuje do Črnuškega mostu, ga prečka in naprej po Dunajski, kjer zavije pri Kardeljevi ploščadi levo na Dimičevo. Trasa se nadaljuje po Kranjčevi do krožišča za Štajersko cesto in 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 med 50. in 60. km (G102). Cesta bo zaprta za ves promet med 9.40 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.

POLEG TEGA PROSIMO UDELEŽENCE,

DA SO PREVIDNI PRI 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 9.40 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 naseljem Povodje in BTC Cityem, cilj (med 142. in 156. kilometrom), med 12.00 in 17.00.

NAME OF THE RACE:	BIG MARATHON FRANJA BTC CITY 2022
DATE:	SUNDAY, 12 th JUNE, 2022
START:	9.00
STARTING PLACE:	LJUBLJANA BTC CITY
FINISH:	LJUBLJANA BTC CITY
ROUTE:	LJUBLJANA – VRHNIKA – LOGATEC – GODOVIČ – IDRIJA – CERKNO – KLADJE – SOVODENJ – ŠKOFJA LOKA – VODICE – GAMELJNE – LJUBLJANA
LENGTH:	156 KM

Route description

Attention: Official start from BTC City.
The marathon starts in BTC City (main shopping area in Ljubljana), then turns left to Šmartinska cesta. At the crossroads, it turns left onto the Kajuhova cesta road, continues on the Litijska cesta road and the Poljanska cesta road and turns left onto the Roška cesta road. After that, it continues towards the Karlovški most bridge, where it turns right onto the Karlovška cesta road and continues on the Zoisova cesta and the Aškerčeva cesta roads.

The route continues along the Tržaška cesta road until Brezovica (Prigo), where marathon Franja officially with a flying start at the beginning of the slope at the beginning of slope (4.7 km uphill, average slope 4.1%, max. slope 7%) until reaching Logatec. At Kalce, it turns right and runs through and ride through Godovič (dangerous descent) towards Idrija and Želin. There is a complete road block on the descent between Godovič and Idrija (G102 road) between 9.40 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. The main climb to Kladje, there is a 10 km long dangerous descent (with bad road paving sections) until the crossroads in Trebija. Road from Cerkno to Kladje and Trebije is closed for all traffic from 10.40 to 15.00. The route turns right in Trebija towards Gorenja vas. You will find another refreshment point in Gorenja vas, in front of the 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 located after a short ascent in Škofja Loka.

At the end of Škofja Loka, the route turns right (onto road 314) towards Jeprca and Vodice. In Vodice, we turn right onto Skaručna. The route continues towards Povodje, where it turns left along the macadam road to Gameljne and continues to Črnuški most, crosses it and further along Dunajska, where it turns left at Kardeljeva ploščada to Dimičevo. The route continues along Kranjčeva to the roundabout for Štajerska cesta and to the Žale roundabout, and from there along Pokopališka cesta to Šmartinska cesta, where the marathon in BTC City also ends. Take the 4th exit onto the Pokopališka cesta road toward the Šmartinska cesta road, where the marathon is concluded in BTC City.

DANGEROUS POINTS

- The descent from Godovič towards Idrija at the 50th km (road G102). Road will be closed for all traffic from 09.40 to 13.05.
- The descent from Kladje towards Trebija at 86th km (bad road paving sections). The road will be closed for all traffic from 10.40 to 15.00.
- A dangerous right and then left turn at followed by left-sided turn at the entry to Škofja Loka (at 118th km).

IN ADDITION, PLEASE PAY ATTENTION

WHILE RIDING THROUGH LJUBLJANA, WHERE A LARGE CROWD OF CYCLISTS IS EXPECTED.

The following roads will be closed for all traffic during the Marathon:

The descent from Godovič to Idrija (from 50th to 60th km); the road will be closed between 9.40 and 13.05.

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

The road between Povodje and BTC City (finish) (from 142th km to 156th km); road will be closed between 12.00 and 17.00.

Okrepčevalne postaje

Refreshment points

OKREPČEVALNA POSTAJA REFRESHMENT POINTS	RAZDALJA OD ŠARTA DISTANCE FROM START				+	WC
IDRIJA	60 KM			Pekarna · keksarna ADAMIČ	✓	2 x
CERKNO	80 KM			Pekarna · keksarna ADAMIČ	✓	2 x
KLADJE	87 KM			Pekarna · keksarna ADAMIČ	✓	2 x
GORENJA VAS	100 KM			Pekarna · keksarna ADAMIČ	✓	2 x
ŠKOFJA LOKA	118 KM			Pekarna · keksarna ADAMIČ	✓	2 x
Gameljne, pred Simon Barom Gameljne, in front of Simon Bar	145 KM				✓	2 x

Časovnica Timeline

KRAJ TOWN	KM	POVPREČNA HITROST AVERAGE SPEED	POVPREČNA HITROST AVERAGE SPEED	POVPREČNA HITROST AVERAGE SPEED
		33 KM/H	38 KM/H	43 KM/H
START - BTC City	0,0	09:00	09:00	09:00
Dolgi most	10,0	09:18	09:16	09:14
Brezovica	14,0	09:25	09:22	09:20
Vrhnika	26,0	09:47	09:41	09:36
Logatec	35,2	10:04	09:56	09:49
Kalce	39,7	10:12	10:03	09:55
Hotedrščica	46,0	10:23	10:13	10:04
Godovič	50,9	10:32	10:20	10:11
Idrija	62,0	10:52	10:38	10:27
Spodnja Idrija	65,5	10:59	10:43	10:31
Želin-križišče	77,4	11:20	11:02	10:48
Cerkno	81,8	11:29	11:09	10:54
Kladje	88,8	11:42	11:20	11:04
Sovodenj	93,6	11:50	11:28	11:11
Fužine	98,4	11:59	11:35	11:17
Trebija	99,8	12:02	11:37	11:19
Gorenja vas	104,0	12:09	11:44	11:25
Škofja Loka	120,0	12:38	12:09	11:47
Jeprca	127,5	12:52	12:21	11:58
Vodice	136,4	13:08	12:35	12:10
Povodje	141,7	13:18	12:44	12:18
Srednje Gameljne	144,6	13:23	12:48	12:22
Ježica	149,0	13:31	12:55	12:28
CILJ - BTC City	156	13:41	13:04	12:36

Navodila

Maraton se prične ob 9.00 uri. Vsi udeleženci morajo zapeljati preko kontrolne štartne preproge. Uradni odprti štart Maratona Franja bo ob 9.00 iz BTC-ja. Kolesarji bodo razporejeni po štartnih boksih (glej tabelo), boksi bodo označeni s številko boksa in barvo kategorij. Vsi boksi štartajo istočasno, ločeni 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 16.00 dalje v štartno/ciljni vasi v BTC Cityju.

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

Kategorije

Categories

	ŽENSKE / WOMEN		MOŠKI / MEN	
A	1988 in starejše (34 let in starejše) 1934 and older (34 years and older)	Bela/Bianco/White	1988 in mlajši (34 let in mlajši) 1988 and younger (34 y and younger)	Bela/Bianco/White
B	1987-1983 (35-39 let/y)	Turkizna/Turchese/Light Blue	1987-1983 (35-39 let/y)	Turkizna/Turchese/Light Blue
C	1977-1973 (45-49 let/y)	Roza/Rosa/Pink	1977-1973 (40-44 let/y)	Roza/Rosa/Pink
D	1977-1973 (45-49 let/y)	Oranžna/Arancione/Orange	1977-1973 (45-49 let/y)	Oranžna/Arancione/Orange
E	1972-1968 (50-54 let/y)	Rumena/Gialla/Yellow	1972-1968 (50-54 let/y)	Rumena/Gialla/Yellow
F	1967-1963 (55-59 let/y)	Rdeča/Rossa/Red	1967-1963 (55-59 let/y)	Rdeča/Rossa/Red
G	1962-1958 (60-64 let/y)	Rjava/Marrone/Brown	1962-1958 (60-64 let/y)	Rjava/Marrone/Brown
H	1957-1953 (65-69 let/y)	Temnomodra/Blu/Dark Blue	1957-1953 (65-69 let/y)	Temnomodra/Blu/Dark Blue
I	1957 in starejše (65 let in starejše) 1957 and older (65 years and older)	Temno zelena / Verde scuro / Dark Green	1952 in starejši (70 let in starejši) 1952 and older (70 years and older)	Temno zelena / Verde scuro /Dark Green

Instructions

Marathon Franja starts at 9.00. All participants have to pass over the timekeeping carpet to activate the timekeeping chip.

The official start of Marathon Franja will be at 9.00 in BTC City Ljubljana. Cyclists appointed to specific start corrals (see table), marked by the number and the colour of the category. Cyclists from all corrals start at the same time and are separated by the organiser’s vehicles that accompany them to the location of the official start.

During the marathon, roads will be closed (using a “mobile road block”) for all participants who don’t fall more than 60 minutes behind the race leader. At the end of the last group, there will be a vehicle of the organiser, accompanied by a olice vehicle, signalling (clearly and loudly) the participants that they are falling more than 60 minutes behind the race leader. Those participants will be riding behind the mobile road block and will have to respect the traffic regulations strictly and ride on the right side of the road, since there will be vehicles of other traffic participants present on the route.

The marathon will finish with the award ceremony, starting at 15.30 in the start/finish area in BTC City.

During the marathon, the road will be closed on the route stični pomišljaj Godovič–Idrija from 9.40 to 13.05 and on the section Cerkno–Kladje–Trebija from from 10.40 to 15.00. Nevertheless, we have to be aware that our safety mostly depends on our own attentiveness. Despite the mobile road block and the closed road, reckless and distracted drivers can appear.



Potek štarta in štartni boksi

POZOR! Odprti štart iz BTC-ja. Kolesarji bodo razporejeni v štartne bokse:

1. vhod - VIP (Maksimalno 30 oseb)
2. vhod - Lanskih prvih 100
3. vhod - Licenca KZS/UCI 2022
4. vhod - Vsi ostali s cestnimi kolesi- specialkami
5. vhod - Ostala kolesa: mtb, treck

Start schedule and start corrals

ATTENTION! Flying start in BTC City Ljubljana. Cyclists will be starting from start corrals:

Entrance 1 - VIP (max 30 persons)
Entrance 2 - Last year's first 100
Entrance 3 - KZS/UCI 2022
Entrance 4 - all others with rode bikes
Entrance 5 - others wheels: mtb, treck

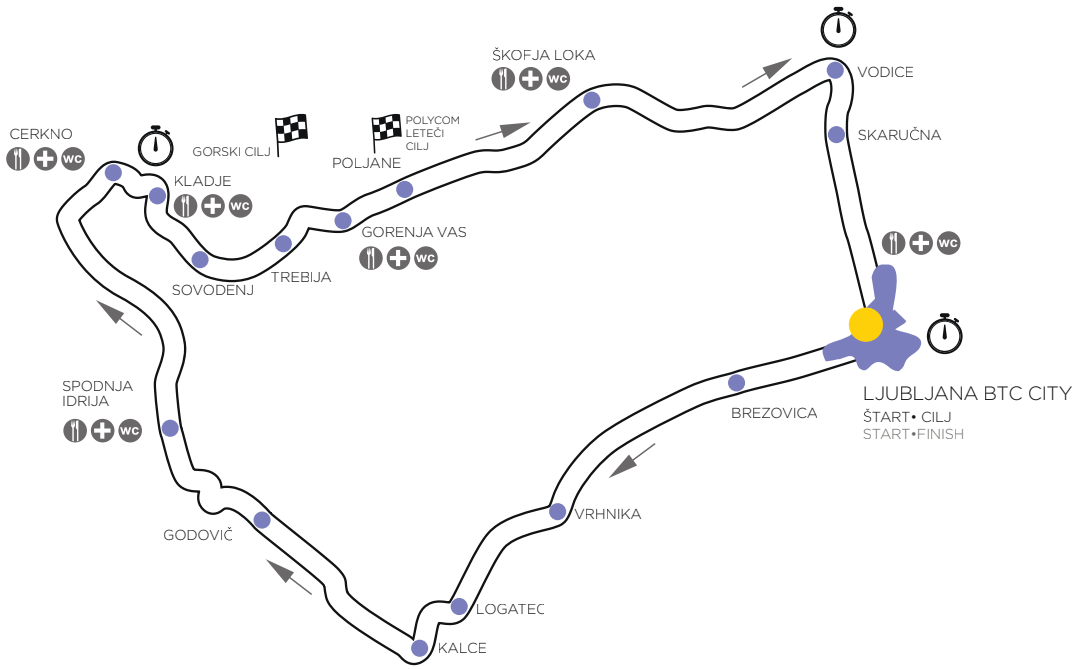
Kontrolne točke

- Na štartu v BTC Cityju (pozor: ne pred 9.00),
- na Brezovici - Prigo, leteči cilj (15. kilometer),
- na Kladju (87. kilometer),
- v Vodica (136. kilometer),
- na cilju v BTC Cityju (na 156. kilometru).

Control points

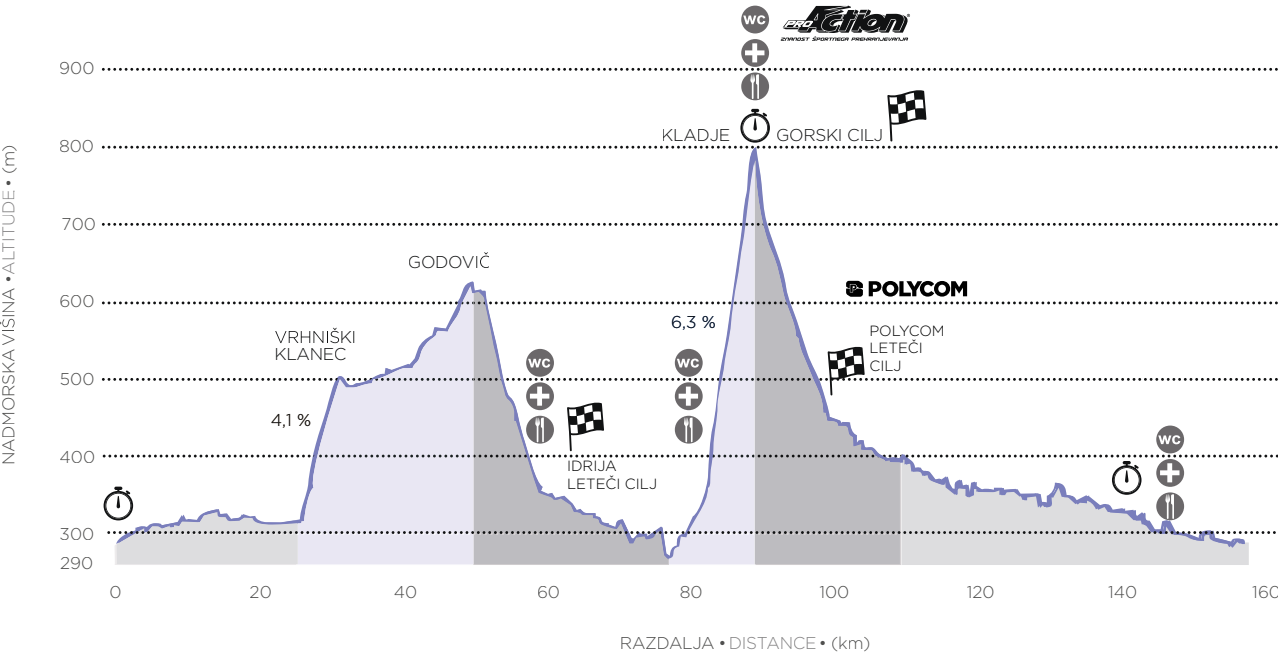
- At start in BTC City, (attention: not before 9.00),
- Brezovica - Prigo intermediate sprint (at 15th km),
- Kladje (at 87th km),
- Vodice (at 136th km),
- at finish in BTC City (at 156th km).

Shema trase • Veliki Maraton Franja BTC City 2022
Route Layout • Big Marathon Franja BTC City 2022





Profil trase • Veliki Maraton Franja BTC City 2022
Route Profile • Big Marathon Franja BTC City 2022



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 pri organizatorju, plača štartnino in priloži izpolnjeno prijavnico. 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 9.00 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 v prometu.
- 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 okrepčila 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 vaš rezultat ne bo priznan.

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

Začetni paket

Organizator vsem pravočasno prijavljenim udeležencem zagotavlja začetni paket z darilom. Pravočasno prijavljen pomeni, da je prijava plačana najkasneje 5 dni pred maratom! Poleg tega bodo vsem udeležencem na voljo hrana in napitki na okrepčevalnih postajah ob progi ter medalja in kosilo na cilju. Če je število udeležencev večje od pričakovanega in je v zadnjih petih dneh veliko prijavi, imajo prednost pri začetnih paketih tisti, ki so se prijavi pravočasno. Prijavam na dan štarta ne zagotavljamo začetnih paketov.

Medaljo prejmete ob vrnitvi nosilca čipa za elektronsko merjenje časa na cilju! Če je število medalj 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

- A safety helmet is obligatory as is respecting the traffic regulations.
- On the back side ... of your starting bib, you will find a personal and contact information form that will be used in case of an accident or injury. Please fill in your information to ease the work of the emergency team in case of an accident. 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 organiser, pays the starting fee and submits a filled-in application form.
- By signing the registration papers, participants confirm they are familiar with the conditions of the competition and agree with them.
- The participants of the marathon start at 9.00 and are encouraged to ride according to their abilities. The marathon officially concludes at 17.00.
- Groups of participants that are up to 60 minutes behind the leading group will be protected by the mobile road block.
- A participant who 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 organised group.
- All participants ride at their own risk; the organiser 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 points (timekeeping carpets) is necessary for the results to be valid.

Please respect the nature and do not litter along the route!

Welcome package

The organiser guarantees a welcome package with a surprise gift for all the duly registered participants. for all the duly registered. 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 the electronic timekeeping chips are returned. If there are fewer medals than there are participants, they will be ordered additionally. Subsequently, the medals will be available for the participants to collect at the seat of the club at Šmartinska cesta 152 in Ljubljana.



97 KM
TRIGLAV MALI
MARATON FRANJA
TRIGLAV LITTLE
MARATHON FRANJA
OD FRANJE DO TOURA!



**Skupaj
uresničujmo cilje
trajnostnega
razvoja**

#ZavarujmoPrihodnost

Pridruži se
skupnosti
Zavarujmo
prihodnost.



 #ZavarujmoPrihodnost
zavarujmoprihodnost.si

triglav
triglav.eu



IME DIRKE:	TRIGLAV MALI MARATON FRANJA 2022
DATUM:	NEDELJA, 12. 6. 2022
ŠTART:	10.30
ŠTARTNO MESTO:	LJUBLJANA BTC CITY
CILJ:	LJUBLJANA BTC CITY
PROGA:	LJUBLJANA – DOBROVA – HORJUL – VRZDENEC – LUCINE – GORENJA VAS – ŠKOFJA LOKA – VODICE – GAMELJNE – LJUBLJANA
DOLŽINA:	97 KM

Opis poteka maratona

Pozor: uradni štart iz BTC Cityja.
Trasa in časovnica Triglav 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 Vrzdence, 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 Cityju.

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.

Cesta med naseljem Gameljne in BTC cityem, cilj (med 85. in 97. kilometrom) med 12.00 in 17.00.

NEVARNI ODSEKI

- Nevaren vstop v Škofjo Loko z ostrim levim in takoj nato desnim ovinkom (na 61. kilometru).

POLEG TEGA PROSIMO UDELEŽENCE,

DA SO PREVIDNI PRI VOŽNJI SKOZI LJUBLJANO, KJER JE ZARADI VELIKEGA ŠTEVILA KOLESARJEV PRIČAKOVATI GNEČO.

NAME OF THE RACE:	TRIGLAV LITTLE MARATHON FRANJA 2022
DATE:	SUNDAY, 12 th JUNE, 2022
START:	10.30
STARTING PLACE:	LJUBLJANA BTC CITY
FINISH:	LJUBLJANA BTC CITY
ROUTE:	LJUBLJANA – DOBROVA – HORJUL – VRZDENEC – LUCINE – GORENJA VAS – ŠKOFJA LOKA – VODICE – GAMELJNE – LJUBLJANA
LENGTH:	97 KM

Route description

Attention: Official start from BTC City.
The timeline and the route of Triglav 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, Dobrova, 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.

The following roads will be closed for all traffic during the marathon:

Road from Vrzenec to Gorenja vas (from 27th to 45th km) closed between 10.45 and 13.00.

Road from Gameljne to BTC City (finish) (from 85th to 97th km) closed between 12.00 and 17.00.

DANGEROUS SECTIONS:

- A dangerous right turn immediately followed by a left turn at the entry to Škofja Loka (at 61st km).

IN ADDITION, PLEASE PAY ATTENTION

WHILE RIDING THROUGH LJUBLJANA, WHERE A LARGE CROWD OF CYCLISTS IS EXPECTED.

Okrepčevalne postaje

Refreshment points

Okrepčevalna postaja	Razdalja od štarta			+	WC
Refreshment stand	Distance from start				
Lučine	37 km	 	Pekarna - keksarna ADAMIČ	✓	2 x
Gorenja vas	45 km	  	Pekarna - keksarna ADAMIČ	✓	2 x
Škofja Loka	61 km	 	Pekarna - keksarna ADAMIČ	✓	2 x
Gameljne, pred Simon barom	85 km	 	Pekarna - keksarna ADAMIČ	✓	2 x

Časovnica Timeline

KRAJ TOWN	KM	POVPREČNA HITROST AVERAGE SPEED 33 KM/H	POVPREČNA HITROST AVERAGE SPEED 38 KM/H	POVPREČNA HITROST AVERAGE SPEED 43 KM/H
START - BTC City	0,0	10:30	10:30	10:30
Dolgi most	10,0	10:48	10:46	10:44
Cesta na ključ	11,4	10:51	10:48	10:46
Dobrova	15,3	10:58	10:54	10:51
Brezje pri Dobrovi	22,0	11:10	11:05	11:01
Horjul	26,0	11:17	11:11	11:06
Suhi Dol	36,4	11:36	11:28	11:21
Lučine	38,0	11:39	11:30	11:23
Gorenja vas	46,0	11:54	11:43	11:34
Poljane	49,8	12:00	11:49	11:40
Škofja Loka	62,0	12:23	12:08	11:57
Jeprca	69,5	12:36	12:20	12:07
Vodice	78,4	12:53	12:34	12:19
Povodje	83,6	13:02	12:42	12:27
Srednje Gameljne	86,5	13:07	12:47	12:31
Ježica	90,8	13:15	12:53	12:37
CILJ - BTC City	96,6	13:26	13:03	12:45

Navodila -

Triglav Mali

Maraton Franja

Pričetek Triglav Malega Maratona Franja BTC City je ob 10.30 v BTC Cityju, 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 štartajo istočasno. Uradni štart in začetek merjenja časa bo v BTC Cityju. 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 min za vodilnim tekmovalcem opozorilo z zvočnim signalom. Ti udeleženci bodo zunaj mobilne zapore ceste, zato bodo morali strogo spoštovati cestnoprometne 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 naprej v Štartno/ciljni vasi v BTC Cityju.

V času maratona bo popolna cestna zapora na trasi Vrzdenc–Gorenja vas med 10.45 in 13.00 ter na odseku Gameljne – BTC City med 12.00 in 17.00. Kljub vsemu se moramo zavedati, da za svojo varnost še vedno lahko največ storimo sami, s premišljenostjo. Ne glede na mobilno in popolno zaporo ceste lahko pričakujemo kakšnega nepremišljenega in nepozornega voznika.

Kategorije

Categories

	ŽENSKE / WOMEN		MOŠKI / MEN	
A	1988 in starejše (34 let in starejše) 1934 and older (34 years and older)	Bela/Bianco/White	1988 in mlajši (34 let in mlajši) 1988 and younger (34 y and younger)	Bela/Bianco/White
B	1987-1983 (35-39 let/y)	Turkizna/Turchese/Light Blue	1987-1983 (35-39 let/y)	Turkizna/Turchese/Light Blue
C	1977-1973 (45-49 let/y)	Roza/Rosa/Pink	1977-1973 (40-44 let/y)	Roza/Rosa/Pink
D	1977-1973 (45-49 let/y)	Oranžna/Arancione/Orange	1977-1973 (45-49 let/y)	Oranžna/Arancione/Orange
E	1972-1968 (50-54 let/y)	Rumena/Gialla/Yellow	1972-1968 (50-54 let/y)	Rumena/Gialla/Yellow
F	1967-1963 (55-59 let/y)	Rdeča/Rossa/Red	1967-1963 (55-59 let/y)	Rdeča/Rossa/Red
G	1962-1958 (60-64 let/y)	Rjava/Marrone/Brown	1962-1958 (60-64 let/y)	Rjava/Marrone/Brown
H	1957-1953 (65-69 let/y)	Temnomodra/Blu/Dark Blue	1957-1953 (65-69 let/y)	Temnomodra/Blu/Dark Blue
I	1957 in starejše (65 let in starejše) 1957 and older (65 years and older)	Temno zelena / Verde scuro / Dark Green	1952 in starejši (70 let in starejši) 1952 and older (70 years and older)	Temno zelena / Verde scuro /Dark Green

Instructions -

Triglav Little

Marathon Franja

The start of Triglav Little Marathon Franja BTC City is at 10.40 in BTC City Ljubljana. All racers must cycle across the timekeeping carpet line at the start over to activate the electronic measuring of time. The start of the ride of of the Little Marathon will take place at 10.40 in BTC City Ljubljana. Cyclists will be appointed to specific start corrals (see table).

Cyclists from all corrals start at the same time. The official start of the race and the start the start of timekeeping 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. Those participants will be riding behind the mobile road block and will have to respect the traffic regulations strictly and ride on the right side of the road, since there will be vehicles of other traffic participants present on the route. 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 starting at 15.30 at the start/finish area in BTC City.

During the marathon, the road will be closed on the route Vrzdenc–Gorenja vas from 10.45 to 13.00 and at the section Gameljne–BTC City from 12.00 to 17.00. Nevertheless, we have to be aware that our safety mostly depends on our own attentiveness. Despite the mobile road block and the closed road, reckless and distracted drivers can appear.



Potek štarta in štartni boksi

POZOR: odprti štart iz BTC-ja. Kolesarji bodo razporejeni v štartne bokse.

1. vhod - VIP (Maksimalno 30 oseb)
2. vhod - Lanskih prvih 100
3. vhod - Licenca KZS/UCI 2022
4. vhod - Vsi ostali s cestnimi kolesi- specialkami
5. vhod - 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 corrals

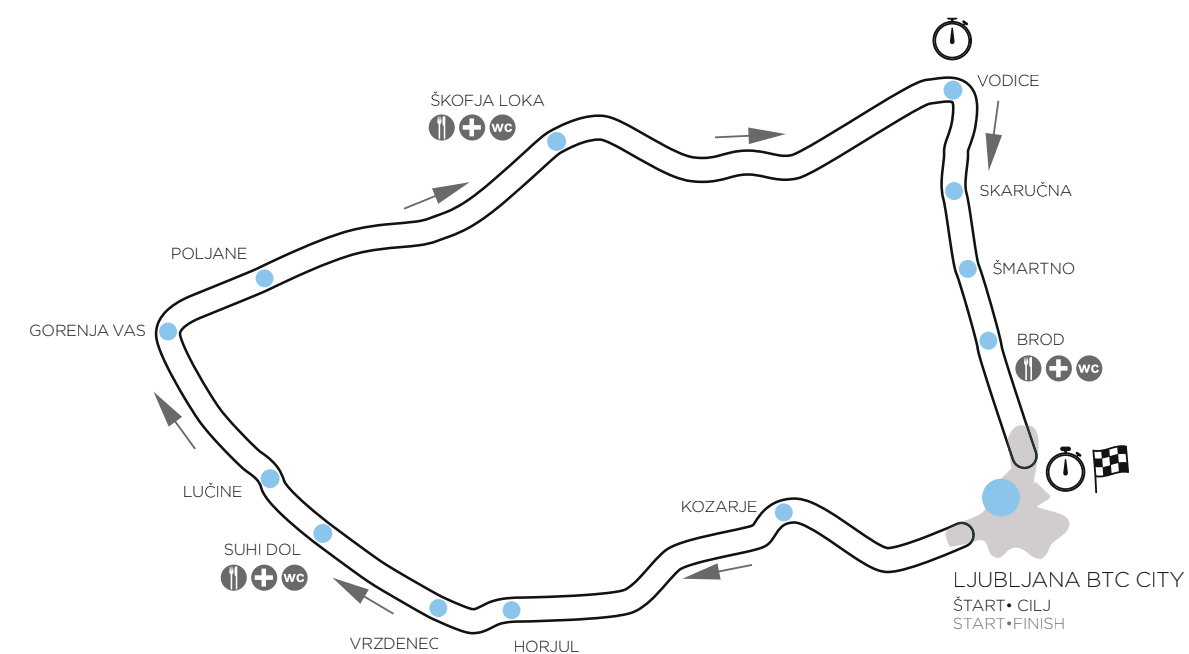
ATTENTION! Iyng start in BTC City Ljubljana. Cyclists will be starting from start corrals.

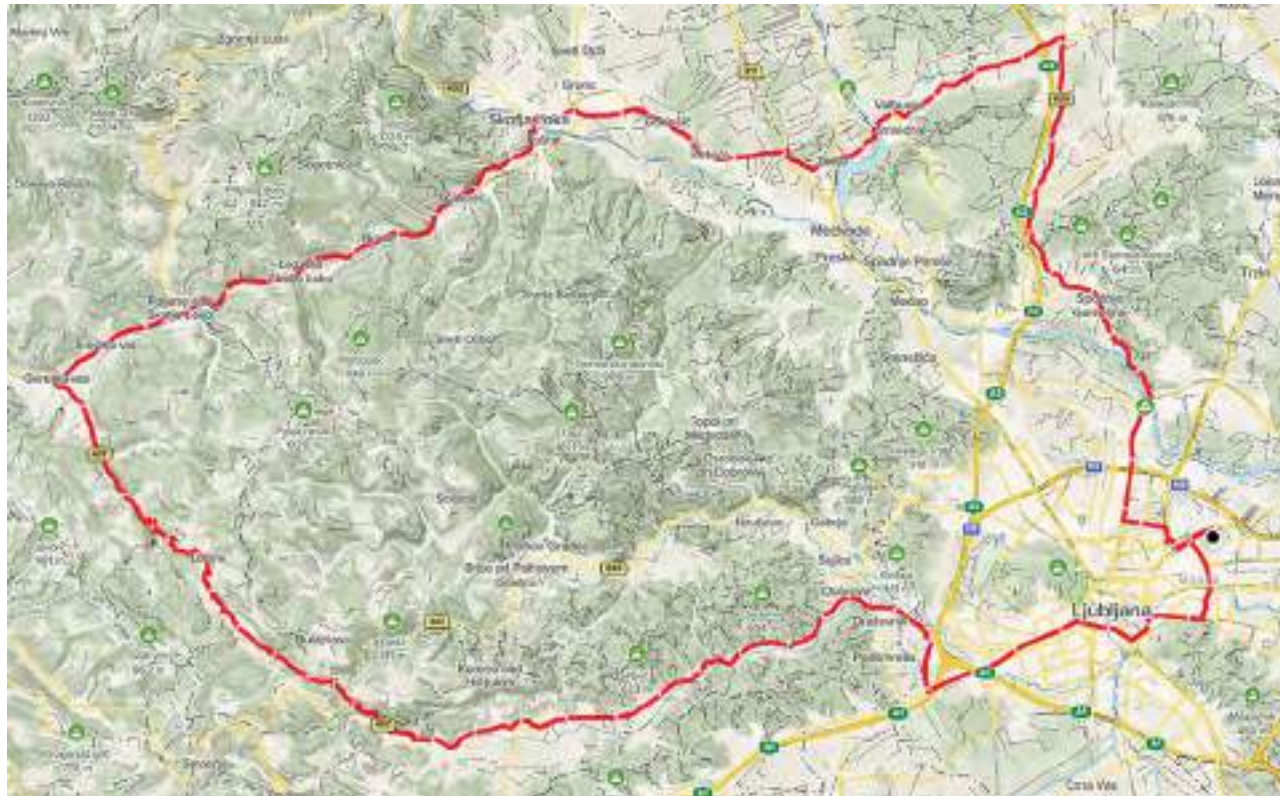
Entrance 1 - VIP (MAX 30 persons)
Entrance 2 - Last year's first 100
Entrance 3 - KZS/UCI 2022
Entrance 4 - All others with road bikes - specials
Entrance 5 - Other wheels: mtb, treck

Control points

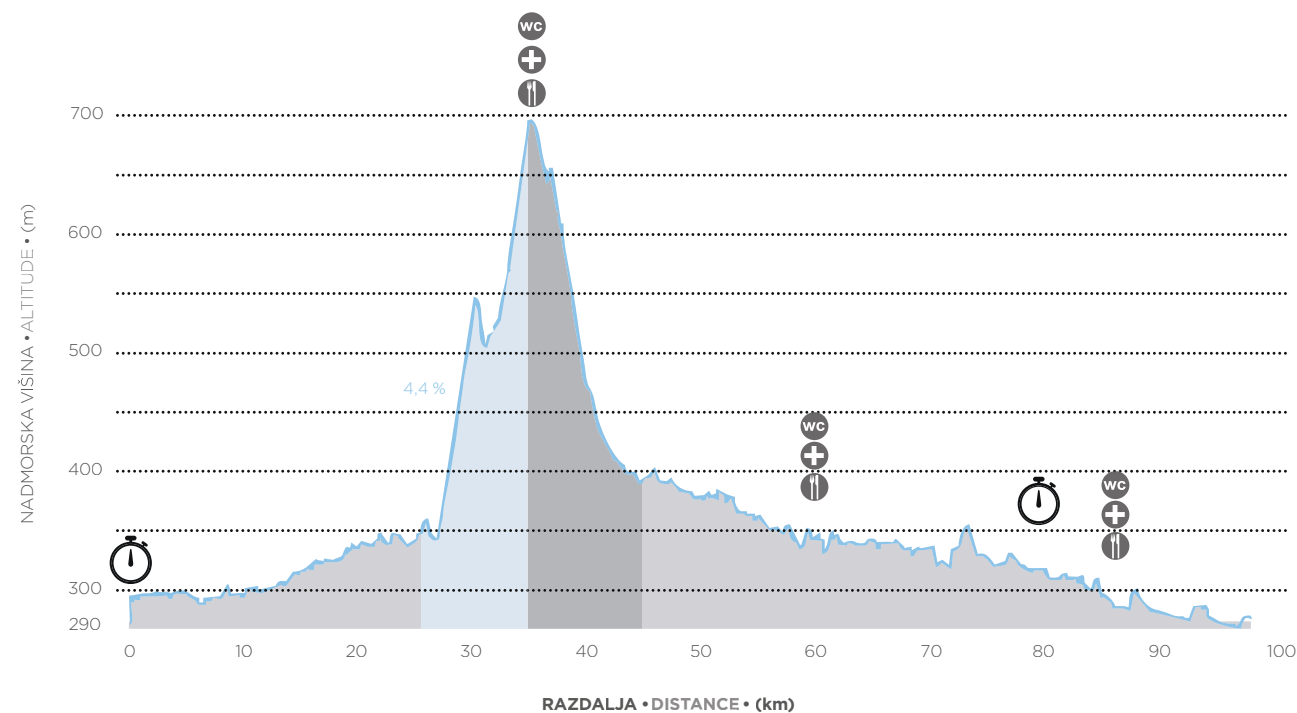
- Na štartu v BTC Cityju (pozor: ne pred 10.30)
- Vodice (79. kilometer).
- Na cilju v BTC Cityju (97. kilometer).

Shema trase • Triglav Mali Maraton franja BTC city 2022
Route layout • Triglav Little Marathon Franja BTC city 2022





Profil trase • Triglav Mali Maraton Franja BTC City 2022
Route profile • Triglav Little Marathon Franja BTC City 2022



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 pri organizatorju, plača štartnino in priloži izpolnjeno prijavnico. 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 10.30 in vozijo skladno s svojo stopnjo pripravljenosti; maraton se zaključi ob 17.00.
- 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 v prometu.
- Udeleženci maratona, mlajši od 16 let, morajo obvezno imeti spremstvo staršev oziroma organizirane skupine.
- Organizator vsem udeležencem maratona zagotavlja: malico, pijačo, medaljo, energijski gel in okrepčila 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 vaš rezultat ne bo priznan.

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

Začetni paket

Organizator vsem pravočasno prijavljenim udeležencem zagotavlja 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 medalja in kosilo na cilju. Če je število udeležencev večje od pričakovanega 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.

Medaljo prejmete ob vrnitvi nosilca čipa za elektronsko merjenje časa na cilju! Če je število medalj 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

- A safety helmet is obligatory as is respecting the traffic regulations.
- On the back side ... of your starting bib, you will find a personal and contact information form that will be used in case of an accident or injury. Please fill in your information to ease the work of the emergency team in case of an accident. 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 organiser, pays the starting fee and submits a filled-in application form.
- By signing the registration papers, participants confirm they are familiar with the conditions of the competition and agree with them.
- The participants of the marathon start at 10.30 and are encouraged to ride according to their abilities. The marathon officially concludes at 17.00.
- groups of participants that are up to 60 minutes behind the leading group will be protected by the mobile road block.
- A participant who 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 organised group.
- All participants ride at their own risk; the organiser 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 points (timekeeping carpets) is necessary for the results to be valid.

Please respect the nature and do not litter along the route!

Welcome package

The organiser guarantees a welcome package with a surprise gift for all the duly registered participants. for all the duly registered. 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 the electronic timekeeping chips are returned. If there are fewer medals than there are participants, they will be ordered additionally. Subsequently, the medals will be available for the participants to collect at the seat of the club at Šmartinska cesta 152 in Ljubljana.



72 KM
HERVIS BARJANKA
HERVIS BARJANKA
OD FRANJE DO TOURA!

150 UCI

IME DIRKE:	BARJANKA HERVIS - KOLESAR-SKO DOŽIVETJE NA LJUBLJANSKEM BARJU
DATUM:	SOBOTA, 11. 6. 2022
ŠTART:	8.00
ŠTARTNO MESTO:	SLOVENSKA CESTA, LJUBLJANA
DOLŽINA:	72 KM

Kratek opis

Barjanka je športno-turistični dogodek, ki povezuje skupnosti, občine in različne družbene skupine. Trasa Barjanke, ki se razteza na malo več kot 72 km, poteka skozi vse občine Krajinskega parka Ljubljansko barje.

Občine

- Mestna občina Ljubljana
- Občina Brezovica
- Občina Log - Dragomer
- Občina Vrhnika
- Občina Borovnica
- Občina Ig
- Občina Škofljica

Slika prikazuje pot Barjanke, ki se razteza na malo več kot 72 km.

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

Štart maratona je v Ljubljani na Slovenski cesti pred Dramo, nadaljuje po Aškerčevi ulici, Tržaški cesti do Brezovice. Na semaforiziranem križišču pred Mercatorjem se zavije levo na Podpeško cesto. Pred železniškim prehodom se zavije desno na Pot na Plešivico, kjer udeležence čaka 1. makadamski odsek. Nadaljuje se do Podplešivice, potem po Barjanski cesti do Bevk. V Bevkah se zavije desno proti Drenovem Griču. Pred avtocesto se zavije levo na 2. makadamski odsek in ob avtocesti nadaljuje do Sinje Gorice. Na krožišču v Sinji Gorici se zapelje na Pot na Trojnice. Pri Ljubljanici se zavije desno na 3. makadamski odsek pod mostom in naprej vse do glavne ceste Ljubljana – Vrhnika. Tam se zavije levo in nadaljuje do glavnega semaforja v centru Vrhnike, kjer se zavije levo na Sternenovo cesto. V Verdu se zavije levo proti Bistri, kjer udeležence čaka 1. okrepčevalna postaja. Nadaljuje se proti Borovnici po Ljubljanski cesti. Po prečkanju mostu čez Borovniščico se zavije desno na ulico Bratov Debevc. Na koncu ulice Bratov Debevec se zavije levo v hrib in za tem prvo levo na 4. makadamski odsek, staro železniško traso. Po tej trasi se nadaljuje vse do naselja Pako, kjer se kmalu za Paškim mostom spusti levo in naprej pod železniško progo desno na glavno cesto. Po glavni cesti se nadaljuje do Podpeči, kjer se na krožišču zavije desno proti Jezeru. Pri gasilskem domu in

avtobusni postaji v naselju Jezero se zavije z glavne ceste desno proti Jezeru pri Podpeči. Pred Gostilnico Jezero je 2. okrepčevalna postaja. Od jezera se nadaljuje po 5. makadamskem odseku okoli celotne ravnice in nazaj do avtobusne postaje Jezero, kjer se zavije desno na glavno cesto proti Igu. Na križišču v Tomišlju se nadaljuje naprej do mostu čez reko Iško, pred katerim se zavije levo na 6. makadamski odsek. Po slabem kilometru se zavije desno čez Iško in nadaljuje nazaj proti Brestu, Mateni, Iški Loki vse do Iga. V Igu bo zadnja okrepčevalna postaja. Od tam se nadaljuje po cesti na Zabrv, kjer se zavije levo proti Škofljici na Škofeljsko cesto. Po prečkanju mostu čez Kremenico se zavije levo na zadnji in hkrati najdaljši, 8. makadamski odsek proti spomeniškemu območju UNESCO kolišč. Na križišču z informativno tablo o koliščih, se nadaljuje desno do Babnogoriške ceste, kjer se zavije levo proti Šinkovemu štradonu. Na koncu Šinkovega štradona se zavije levo na Hauptmanco in nadaljuje do Ižanske ceste. Na Ižanski cesti se zavije desno in nadaljuje do križišča s Hladnikovo, kjer se zavije levo proti mostu čez Ljubljanico in nadaljuje do Opekarske, kjer se zavije desno. Pred Prulskim mostom se zavije levo v Trnovski pristan, nadaljuje po Krakovskem nasipu do Zoisove, kjer se zavije levo, nadaljuje do Slovenske ceste, kjer je cilj maratona pred SNG Drama. Maraton bo potekal v zaprti, nadzorovani vožnji in je netekmovalne 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.

NAME OF THE RACE:	BARJANKA HERVIS - CYCLING EXPERIENCE ACROSS THE LJUBLJANA MARSHES
DATE:	SATURDAY, 11 TH JUNE, 2022
START:	8.00
STARTING PLACE:	SLOVENSKA CESTA, LJUBLJANA
LENGTH:	72 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 nature park; the approximate length will be just over 72 km.

Municipalities

- City 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 Ljubljana Marshes.

Marathon route

The start of the marathon is in Ljubljana on Slovenska cesta before Drama, it continues along Aškerčeva ulica, Tržaška cesta to Brezovica. At the traffic light in front of Mercator, turn left onto Podpeška cesta. Before the railway crossing, turn right onto the Path to Plešivica, where the participants will find the 1st macadam section. It continues to Podplešivica, then along Barjanska cesta to Bevka. In Bevke, turn right towards Drenov Grič. In front of the motorway, turn left onto the 2nd macadam section and continue along the motorway to Sinja Gorica. At the roundabout in Sinja Gorica, take the Trojnice Trail. At the Ljublanica, turn right onto the 3rd macadam section under the bridge and on to the main road Ljubljana - Vrhnika. There, turn left and continue to the main traffic light in the center of Vrhnika, where you turn left onto Sternenova cesta. In Verd, turn left towards Bistra, where the participants will find the 1st refreshment station. It continues towards Borovnica along Ljubljanska cesta. After crossing the bridge over Borovniščica, turn right onto Bratov Debevc Street. At the end of Bratov Debevec Street, turn left onto the hill and then first left onto the 4th macadam section, the old railway route. Follow this route all the way to the settlement of Pako, where soon after the Pag bridge you descend to the left and further under the railway line to the right to the main road. Follow the main road to Podpeč, where at the roundabout turn right towards Jezero. At the fire station and bus station in Jezero, turn right from

the main road towards Jezero pri Podpeči. In front of the Jezero Inn is the 2nd refreshment station. From the lake, continue along the 5th macadam section around the entire plain and back to the Jezero bus station, where you turn right onto the main road towards Ig. At the crossroads in Tomišelj, continue to the bridge over the river Iška, before which you turn left onto the 6th macadam section. After less than a kilometer, turn right across Iška and continue back towards Brest, Matena, Iška Loka all the way to Ig. Ig will be the last refreshment station. From there, continue along the road to Zabrv, where you turn left towards Škofljica onto Škofeljska cesta. After crossing the bridge over Kremenica, turn left onto the last and at the same time the longest, 8th macadam section towards the UNESCO site of pile dwellings. At the crossroads with an information board about pile-dwellings, continue right to Babnogoriška cesta, where you turn left towards Šinkov štradon. At the end of Šinkov štradon, turn left onto Hauptmanca and continue to Ižanska cesta. On Ižanska cesta, turn right and continue to the crossroads with Hladnikova, where you turn left towards the bridge over the Ljublanica and continue to Opekarska, where you turn right. Before the Prulski Bridge, turn left into Trnovska pristan, continue along the Kraków embankment to Zoisova, where you turn left, continue to Slovenska cesta, where the goal of the marathon is in front of SNG Drama. The marathon will take place in a closed, controlled run and is of a non-competitive nature. Time is not measured for participants. The speed limit on macadam sections is 25 km / h, and on paved surfaces 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.

Časovnica Timeline

BARJANKA	OD ŠTARTA / FROM START km	18 km/h	20 km/h	22 km/h	24 km/h
START - Kongresni trg	0,00	08:00	08:00	08:00	08:00
Aškrčeva/Bleiweissova/Tržaška	1,00	08:03	08:03	08:03	08:02
Dolgi most	3,78	08:12	08:11	08:11	08:09
Odcep za Podsmreko	6,20	08:20	08:17	08:17	08:15
Tržaška/Podpeška cesta	7,55	08:25	08:21	08:21	08:18
Podpeška cesta/Pot na Plešivco	9,05	08:30	08:26	08:25	08:22
Pot na Plešivco/Podplešivca	10,92	08:36	08:32	08:30	08:27
Podplešivca/Barjanska cesta	12,75	08:42	08:38	08:35	08:32
Bevke	15,10	08:50	08:45	08:41	08:38
18. km	18,00	09:00	08:54	08:49	08:45
Sinja Gorica	21,00	09:10	09:03	08:57	08:53
Opekarska cesta/Ljubljanska cesta	22,70	09:16	09:08	09:02	08:57
Ljubljanska cesta/Sternenova cesta	23,26	09:18	09:10	09:03	08:59
Verd	24,30	09:21	09:13	09:06	09:01
Bistra muzej - OKREPNA POSTAJA	27,60	09:32	09:23	09:15	09:09
Dol pri Borovnici	29,50	09:48	09:39	09:30	09:24
Borovnica	31,10	09:53	09:44	09:35	09:28
Ljubljanska cesta/Ulica bratov Debevc	32,00	09:56	09:47	09:37	09:30
Pako	34,60	10:05	09:55	09:44	09:37
Goričica	36,00	10:10	09:59	09:48	09:40
Kamnik pod Krimom	38,34	10:18	10:06	09:54	09:46
Podpeč	39,50	10:22	10:10	09:57	09:49
Jezero	40,75	10:26	10:14	10:00	09:52
jezero Jezero - OKREPNA POSTAJA	42,45	10:31	10:19	10:05	09:56
Podkraj	47,40	10:57	10:44	10:28	10:18
Tomišelj	48,50	11:01	10:47	10:31	10:21
Tomišelj/Brest odcep levo	49,30	11:04	10:50	10:33	10:23
mostiček	50,30	11:07	10:53	10:36	10:25
odcep za Mateno	52,30	11:14	10:59	10:41	10:30
Matena	53,10	11:17	11:02	10:43	10:32
Iška Loka	54,50	11:22	11:06	10:47	10:36
Ig - OKREPNA POSTAJA	56,40	11:28	11:12	10:52	10:41
Škofljiška cesta	57,80	11:43	11:26	11:06	10:54
Malnarjeva cesta/Ig	59,50	11:49	11:31	11:11	10:58
Babnogoriška cesta	62,20	11:58	11:39	11:18	11:05
Ižanska cesta	65,20	12:08	11:48	11:26	11:13
Ižanska cesta/Hladnikova cesta	69,10	12:21	12:00	11:37	11:23
Hladnikova cesta/Opekarska	69,80	12:23	12:02	11:39	11:25
Opekarska cesta/Trnovski pristan	70,40	12:25	12:04	11:40	11:26
Krakovski nasip/Zoisova cesta	71,10	12:27	12:06	11:42	11:28
CILJ - Slovenska cesta - CILJ	72,00	12:30	12:09	11:45	11:30

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.

Special warning

Every participant should dispose of trash at the finish line or in trashcans, since it is forbidden to litter in the the Nature 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.

Shema trase • Barjanka - Hervis 2022
Route layout • Barjanka Hervis 2022





21 KM
IKEA FAMILY
DRUŽINSKI MARATON
IKEA FAMILY MARATHON
OD FRANJE DO TOURA!

IME DIRKE:	IKEA FAMILY DRUŽINSKI MARATON 2022
DATUM:	SOBOTA, 11. 6. 2022
ŠTART:	9.00
ŠTARTNO MESTO:	LJUBLJANA, SLOVENSKA CESTA
CILJ:	LJUBLJANA, SNG Drama OB 11.00
PROGA:	Slovenska cesta - Ižanska cesta - Črna vas - Brest (postanek) - Matena - Iška Loka - Krakovski nasip - Slovenska cesta (SNG Drama)
DOLŽINA:	21 KM

Navodila

Štart bo v Ljubljani ob 9.00 na Slovenski cesti (SNG Drama). Proga poteka do Zoisove, kjer zavije levo in nadaljuje do križišča z Grudnovo ulico, kjer se zavije desno do Prulskega mostu. Trasa se nadaljuje desno po Opekarski ulici do Hladnikove ulice, kjer zavije levo in nadaljuje do križišča z Ižansko cesto, tam pa zavije desno in nadaljuje do križišča za Črno vas. Trasa se nadaljuje proti Igu. Na križišču za Mateno se zavije desno in nadaljuje do Matene, kjer se zavije levo za Iško Loko. V Iški Loki je na športnem igrišču predvidena okrepčevalnica in 10 minutni postanek. Nadaljuje se po cesti Iška loka proti Ljubljani. Trasa se nadaljuje v nasprotni smeri prihoda: Hladnikova ulica, desno na Opekarsko cesto, Trnovski pristan, Krakovski nasip, Zoisova cesta in Slovenska cesta (SNG Drama).

Opis poteka maratona

Družinsko-šolski maraton za vsakogar je namenjen družinam z otroki, šolski mladini ter kolesarjem začetnikom. Proga je dolga 21 km in je popolnoma nezahtevna, brez vzponov. Poteka ob popolni zaporu 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, namenjenega 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 celotne 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 merjenja časa posameznikov.

NAME OF THE RACE:	FAMILY AND SCHOOL MARATHON 2022
DATE:	SATURDAY, 11 JUNIJ, 2022
START:	9.00
STARTING PLACE:	LJUBLJANA, SLOVENSKA CESTA
FINISH:	LJUBLJANA, SNG Drama at 11.00
ROUTE:	Slovenska cesta - Ižanska cesta - Črna vas - Brest (postanek) - Matena - Iška Loka - Krakovski nasip - Slovenska cesta (SNG Drama)
LENGTH:	21 KM

Instructions

The start will be in Ljubljana at 9.00 on Slovenska cesta (SNG Drama). The route runs to Zoisova, where it turns left and continues to the intersection with Grudnova ulica, where it turns right to Prulski most. The route continues to the right along Opekarska ulica to Hladnikova ulica, where it turns left and continues to the crossroads with Ižanska cesta, where it turns right and continues to the crossroads for Črna vas. The route continues towards Ig. At the crossroads for Matena, turn right and continue to Matena, where you turn left for Iška Loka. In Iška Loka, a refreshment room and a 10-minute stop are planned on the sports field. It continues along the Iška loka road towards Ljubljana. The route continues in the opposite direction of arrival: Hladnikova ulica, right on Opekarska cesta, Trnovski pristan, Krakovski nasip, Zoisova cesta and Slovenska cesta (SNG Drama).

Route description

Family and School Marathon is an event, intended for families with children, for schools and entry level cyclists. The route is 21 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 the benefits of an 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. A special attention is given to organised groups of children from elementary schools. The largest group will receive an award.

Timekeeping measurement

There will be no timekeeping for individual participants at the marathon.



Časovnica Timeline

DRUŽINSKI MARATON	OD ŠTARTA / FROM START	DO CILJA / TO FINISH	POVPREČNA HITROST/ AVERAGE SPEED		
			15 km/h	17,5 km/h	20 km/h
ODSEK	(km)	(km)			
ŠTART	0,0	21,5	09:00	09:00	09:00
Aškerčeva/Zoisova	0,5	21,0	09:02	09:02	09:02
Križišče Breg/Krakovski nasip	0,9	20,6	09:04	09:03	09:03
Most prule/janežičeva/krožišče	1,4	20,1	09:06	09:05	09:05
Križišče Opekarska/Hladnikova levo	2,1	19,4	09:09	09:07	09:07
Križišče Hladnikova/ižanska cesta desno	2,9	18,6	09:12	09:10	09:09
nadvoz nad avtocesto	4,1	17,4	09:17	09:14	09:12
odcep desno za Mateno	6,8	14,7	09:28	09:23	09:20
Matena	10,1	11,4	09:41	09:33	09:30
Iška Loka	11,3	10,2	09:46	09:37	09:34
OKREPNA POSTAJA	11,6	9,9	09:47	09:38	09:35
odcep desno proti Ižanski cesti	12,8	8,7	09:52	09:42	09:39
Križišče Iška Loka/Ižanska cesta	13,4	8,1	09:54	09:44	09:41
Križišče Ižanska cesta/Črna vas	16,6	4,9	10:07	09:55	09:51
Nadvoz nad avtocesto	17,5	4,0	10:10	09:58	09:54
Ižanska cesta/Hladnikova	18,7	2,8	10:25	10:12	10:07
Hladnikova/Opekarska cesta	19,5	2,0	10:28	10:15	10:09
Trnovski pristan	20,1	1,4	10:30	10:17	10:11
Krakovski nasip/Zoisova cesta	20,7	0,8	10:33	10:19	10:13
CILJ - Slovenska cesta	21,5	0,0	10:36	10:22	10:15

Shema trase • IKEA FAMILY DRUŽINSKI MARATON 2022
Route layout • IKEA FAMILY MARATHON 2022





1,5 KM
VZAJEMKOV OTROŠKI
KOLESARSKI IZZIV
VZAJEMKO TRIAL
FOR KIDS
OD FRANJE DO TOURA!

VAŠE ZDRAVJE SI ZASLUŽI NAJBOLJŠE

Zagotovite si obravnavo pri vrhunskih
izvajalcih zdravstvenih storitev v mreži
Varuha zdravja: strokovno, prijazno
in brez dolgih čakalnih vrst.

V primeru bolezni ali poškodbe
preprosto pokličete 080 20 60
in nam prepustite organizacijo
vaše najhitrejši poti
do okrevanja.

SKLENITE
ZAVAROVANJE
ZDRAVSTVENA
POLICA!

080 20 60
vzajemna.si



**VARUH
ZDRAVJA**
VZAJEMNA

IME DIRKE:	VZAJEMKOV OTROŠKI KOLESARSKI IZZIV
DATUM:	SOBOTA, 11. 6. 2022
ŠTART:	10.00
ŠTARTNO MESTO:	LJUBLJANA SLOVENSKA CESTA
CILJ:	LJUBLJANA SLOVENSKA CESTA
PROGA:	KROŽNA VOŽNJA
DOLŽINA:	1 KM

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.

NAME OF THE RACE:	VZAJEMKOV TRIAL FOR KIDS
DATE:	SATURDAY, 11 JUNE, 2022
START:	10.00
ROUTE:	LJUBLJANA SLOVENSKA CESTA
FINISH:	LJUBLJANA SLOVENSKA CESTA
ROUTE:	ROUND COURSE
LENGTH:	1 KM

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.



10 zlatih pravil za preživetje maratona

Gorazd Penko, Robert Hajdinjak

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 izgublamo 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 krči!

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.

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.

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.

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.

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.

Don't rush past refreshment points! You might regret it later, when you "hit the wall" and your energy levels become undetectable.

10 tips to survive a marathon

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 preirivamo 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 moči!

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.

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.

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.

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.

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.

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

Hvala, ker kolesarite z nami
Thank you for cycling with us




Ljubljana

V LJUBLJANO NA AKTIVNE POČITNICE

Zelena Ljubljana z okolico ponuja nešteto možnosti za aktivne potepe in družinska doživetja v naravi.

ŽIVAHNA. ŽIVA. #VISITLJUBLJANA visitljubljana.com

Ustanoviteljica
Mestna občina Ljubljana







JOŽE PLEČNIK
150
LET





Mestna občina
Ljubljana

