



# 18. dm tek za ženske

sobota, 25. maja 2024, park Tivoli, Ljubljana




# BROŠURA

 [tekzazenske.si](http://tekzazenske.si)  
 [facebook.com/dmtekzazenske](https://facebook.com/dmtekzazenske)



KUPUJEM TAM  
KJER NEKAJ VELJAM



 [tekHzazenske.si](http://tekHzazenske.si)  
 [info@tekHzazenske.si](mailto:info@tekHzazenske.si)  
 01 239 12 54

 [facebook.com/dmtekHzazenske](https://facebook.com/dmtekHzazenske)  
 [instagram.com/dmtekHzazenske](https://instagram.com/dmtekHzazenske)  
 [youtube.com/dmtekHzazenske](https://youtube.com/dmtekHzazenske)

# always



NUTRINO LAB



POLLEOsport.



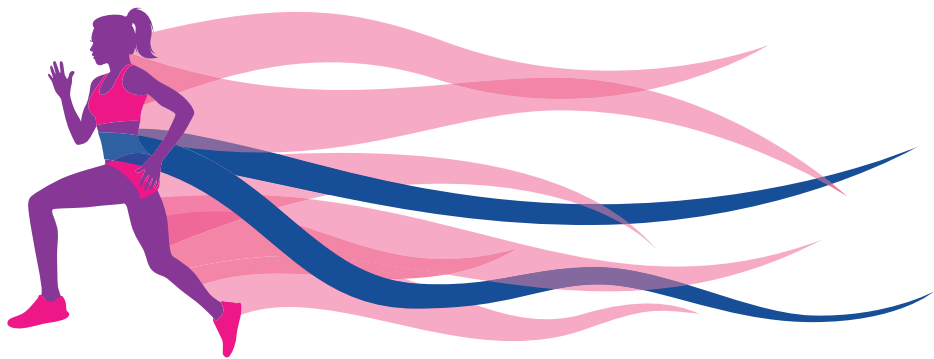
nutribullet.



BOSCH

# 18. dm tek za ženske

sobota, 25. maja 2024, park Tivoli, Ljubljana



Deli svoje #dmtek utrinke

\*Spremljaj nas na Instagramu @dmtekezenske  
in sodeluj v #dmtek nagradnih igrah.

ROSMARINO®  
by Vitapur

# TVOJA ENERGIJA NA VSAKEM KORAKU



**72 UR**  
**NEPREKINJENE ZAŠČITE**  
**NE GLEDE NA TO KAKO**  
**VROČE TI POSTANE**  
**72H BODY HEAT ACTIVATED®**  
**TECHNOLOGY**

# PRIPRAVE

## BREZPLAČNE PRIPRAVE VSAK ČETRTEK OB 17.30!

- Organizirani tekaški treningi v Ljubljani, Celju, Kranju, Kopru in Ajdovščini\*.
- Potekajo pod vodstvom izkušenih tekaških inštruktorjev.
- Prijava ni potrebna.

\*V **Ajdovščini** izjemoma s pripravami pričnemo ob **18.30**.

## Skupne priprave smo začeli 28. marca.

### TERMINI PRIPRAV

**April** → 4., 11., 18., 25.

**Maj** → 9., 16., 23.

**25. maj** → skupni ogled proge v parku Tivoli v Ljubljani.

### ZBIRNA MESTA

**Ljubljana** → Tivolska promenada (Jakopičev drevored) pod Tivolskim gradom

**Celje** → Špica - kajakaški klub

**Kranj** → Brdo pri Kranju - trim steza nasproti fitnesa na prostem

**Koper** → Bonifika, na velikem parkirišču

**Ajdovščina** → pred OŠ Danila Lokarja Ajdovščina



Da se boste lahko kar najbolje pripravili na ženski tekaški praznik, si na spletni strani [tekzazenske.si](https://tekzazenske.si) oglejte vsebine, ki vam bodo pri treningu v veliko pomoč. Če se na tek še niste začeli pripravljati, pokukajte tudi v razdelek nasvetov, kako začeti s tekom.

Fa

POČUTITE SE  
FANTASTIČNO



Premium zobna  
ščetka VBO

Privoščite svojim zobem najboljše.



# NOVOSTI LETOŠNJEGA TEKA

dm tek za ženske letos praznuje 18. rojstni dan, zato bo na dogodku še posebej veselo. Tudi letos bodo z nami Čuki, ki bodo skupaj z energičnima voditeljema Klemnom Bunderla in Klemnom Bučan poskrbeli za nepozabno tekaško energijo.

**18. dm tek za ženske** letos poteka pod okriljem aktivnosti, ki so v dm Slovenija namenjene ženskemu zdravju. Od vsake prodane startnine bomo zato **donirali dva paketa higienskih vložkov Jessa ženskam v stiski s pomočjo organizacije Anina zvezdica.**



99 Izbrani izdelki  
Jessa znižani  
najmanj v  
višini  
DDV-ja! 66



Vem, kaj  
je dobro  
zame!

dm.si/  
zdravje-zensk

\*Znižanje velja od 1.2. do 31.12.2024. V znižanje so vključeni izbrani izdelki znamke Jessa, in sicer vložki, tamponi, ščitniki perila in menstrualne hlače. Vrednost znižanja znaša od 9,5 %, kar predstavlja vrednost davka za to vrsto izdelkov, do 18,35 %.

aplikacija Moj dm  
 dm.si



KUPUJEM TAM  
KJER NEKAJ VELJAM

WILKINSON  
myIntuition



IMEJ SE  
RADA

NEŽNO IN  
GLADKO  
BRITJE S  
S TREMI  
REZILI





# PROGRAM

---

## SOBOTA, 25. MAJ 2024 – PARK TIVOLI

**7.30–9.00** → Zajtrk za tekačice in tekače

**7.30–10.30** → Prijave na dm Oskarjev tek: prevzem zapestnic in majic za otroke (šotor na parkirišču Tivoli)

## OSREDNJI DEL PROGRAMA

**9.00** → Ogrevanje za dm tek za ženske

**9.30** → Štart teka na 5 km

**10.00** → Štart teka na 10 km

**11.15** → Ogrevanje za dm Oskarjev tek

**11.30** → dm Oskarjev tek

**13.00** → Zabavni program s podelitvijo nagrad

**Organizator si pridržuje pravico do spremembe programa.**

Na prizorišču se bodo predstavili tudi partnerji **18. dm teka za ženske**, ki bodo poskrbeli za nagradne igre in razvjanje z najrazličnejšimi izdelki. Nekatere izdelke boste lahko tudi kupili.

**Stojnice bodo odprte v soboto, 25. maja, 2024, med 8. in 16. uro.**

# PROGA

---

Spremljajte nas na spletni strani [tekzazenske.si/za-tekmovalke/trasa-proge](https://tekzazenske.si/za-tekmovalke/trasa-proge), kjer je objavljen podroben načrt proge, in se tako pripravite na največje doživetje leta.



# Povežite se z naravo na edinstven način.

Ne le tek, tudi hoja v hribe krepi telo in poživilja duha. Raziskovanje gora vam poleg neverjetnih razgledov omogoča tudi povezavo z naravo na edinstven način. Na Sportalu vas čakajo številne ideje za izlete v naravo, ki vam bodo pomagale pri načrtovanju vaše naslednje avanture. Vzemite si čas zase in se podajte v naravo!

#NajPlaninskaKoča

Sio1NET.

# NATURAVIT POSPEŠUJE RAST LAS



naturavit



## GARDEROBA

Tudi na letošnjem dm teku smo za vas pripravili garderobne omarice, lokacija bo označena. Vsaka omarica bo imela dodeljen ključ, ki ga boste lahko prevzeli pri garderobnem osebju poleg omaric. Zagotoviti bomo poskušali čim večje število garderobnih mest, shranjevanje pa bo možno do zapolnitve le-teh. Shranjevanje garderobe v garderobnih omaricah bo brezplačno in na lastno odgovornost.

## PREHRANA

Za dober začetek tekaškega dneva si privoščite zdrav zajtrk, ki vam bo dal energijo za uspešno premagovanje kilometrov. Vse tekačice in tekači ga prejmete na stojnici **Alpro**.



Po končanem teku pa vas čaka brezplačno kosilo. Bon boste prejeli v vrečki, ki jo prejmete ob prevzemu štartne številke.

## PRVA POMOČ

Na prizorišču in ob trasi je usposobljena ekipa prve pomoči, na katero se obrnite ob morebitnih poškodbah ali drugih zdravstvenih težavah.

## SKUPINSKO OGREVANJE



Skupinsko ogrevanje za **tek za ženske se prične ob 9. uri**. Potekalo bo na prireditvenem prostoru pod vodstvom izkušenih tekaških inštruktorjev.



“Moja moč  
prihaja od  
znotraj.”

Občuti moč navdiha.

Izkoristite ugodnosti v dm prodajalnah in prebrskajte med številnimi  
korisnimi nasveti za zdravje žensk na [dm.si/zdravje-zensk](https://dm.si/zdravje-zensk).

 aplikacija Moj dm  
 dm.si

Vem, kaj  
je dobro  
zame!

[dm.si/  
zdravje-zensk](https://dm.si/zdravje-zensk)



KUJUJEM TAM  
KJER NEKAJ VELJAM

## INTERSPORT Z VAMI NA 18. dm TEKU

Da boste tekle brez skrbi, potrebujete kakovostno tekaško opremo, ki olajša ali popestri tekaški trening. Ne glede na to ali ste začetnica ali izkušena tekačica, je **INTERSPORT** pravi naslov, kjer se lahko opremite od glave do pet. Obiščite njihove prodajalne po Sloveniji ali pa nakup enostavno opravite v spletni trgovini na [www.intersport.si](https://www.intersport.si).

Nova športna garderoba je lahko tudi spodbuda, da boste tekle še raje in dlje, zato smo za vas pripravili kupon ugodnosti, ki vam omogoča ugodnejši nakup športne opreme v **Intersportu**. Kupon najdete v vrečki dm teka za ženske.

 **INTERSPORT**<sup>®</sup>

# START IN PROGA

## ČIP ZA MERJENJE ČASA

Čip je del startne številke, ki jo boste prejeli ob prevzemu. Ob tem boste prejeli tudi varnostne zaponke, s katerimi si številko pritrdite na majico 18. dm teka za ženske. Pred startom preverite, ali je številka trdno pritrjena. Pomembno je, da se do starta sprehodite po predvideni progi, da se bo, ko boste prečkali startno črto, vaš čip aktiviral. V primeru, da boste na start prišli brez startne številke s čipom, žal ne bomo mogli meriti vašega časa.



## KAKO DO STARTA?

Po ogrevanju se odpravite do startnega prostora in se glede na barvo zapeljnice (predviden čas teka) postavite v svojo startno skupino. Pomembno je, da greste do startnega prostora po označeni poti. Med prečkanjem startne črte se bo aktiviral vaš čip za merjenje časa.

## START

### Start bo potekal po skupinah (koridorjih).

Prve se bodo na progo podale tekačice na 5 km in sicer ob 9.30. V koridorje vas bo prijazno usmerilo naše osebje, glede na čas teka: zelen, rumen, roza, temno moder in svetlo moder. Sledijo tekačice na 10 km, ki startajo ob 10.00. Čas se začne meriti šele na startni ravnini, zato vam svetujemo, da startno črto prečkate brez naglice.

## MERJENJE ČASA

### Pred startom si pritrdite čip za merjenje časa.

Čas teka meri čip, ki ga dobite pri prevzemu startne številke. Čip se aktivira ob prečkanju startne črte. Na progi so kontrolne točke, ki beležijo vmesne čase. Čas se začne meriti 200 m po startu, kar omogoča enake pogoje za vse tekačice in tekače ne glede na gnečo na startu. Ob prečkanju ciljne črte se zabeleži čas, v katerem ste pretekli progo.

Vse tekačice  
prosimo  
za strpnost in  
prilagoditev hitrosti  
razmeram na  
progi!

## NEURADNI REZULTATI

Neuradni rezultati bodo na **oglasni deski** na prizorišču na voljo **30 minut** po tem, ko bo zadnja tekmovalka pritekla v cilj. V primeru napake pri rezultatih se obrnite na merilce časa, ki bodo na prizorišču v vozilu z napisom Timing Ljubljana. **Za morebitne ugovore imate po objavi rezultatov 30 minut časa, pozneje ugovorov ne bomo upoštevali.**

## REZULTATI

Rezultati bodo najkasneje v **ponedeljek, 27. maja 2024**, objavljeni na spletni strani **www.tekazenske.si** in spletni strani **Timing Ljubljana**.

## OKREPČEVALNA POSTAJA

Na 5-kilometrski progi bo ena okrepčevalna postaja, na 10-kilometrski pa dve.

NAREDI SI  
FANTASTIČNO  
OKUSEN ZAJTRK



RASTLINSKI  
UŽITEK ZATE



always  
Platinum



Do **100%**  
**ZAŠČITA**  
PRED PREPUŠČANJEM IN DODATNO  
**UDOBJE\***

\* ima dodatne lastnosti za občutek udobja  
v primerjavi z vložki Always Ultra

# OKOLJU PRIJAZEN DOGODEK

**dm in ekipa dm teka za ženske se bosta trudila, da bo 18. dm tek za ženske okolju prijazen dogodek.**

To bomo skupaj z vami, udeleženkami, poskušali doseči s pomočjo:

ločenega zbiranja  
odpadkov in  
zmanjševanjem  
odpadkov

zmanjšanja  
ogljivega  
odtisa

odgovornega  
ravnanja  
do skupnosti,  
prostora  
in sodelujočih  
izvajalcev

## LOČENO ZBIRANJE ODPADKOV

Vse odpadke na 18. dm teku za ženske bomo odlagali v zabojnike na za to namenjenih ekoloških otokih, označenih z napisi »Vrni embalažo v reciklažo«.

Na ekoloških otokih bodo različni zabojniki: za embalažo (plastenke, kozarčke in krožnike), papir in biološke odpadke.

**Z ločevanjem smo lahko tudi dobrodelni.**

Zamaške plastenk bomo oddali v poseben zabojnik in jih predali v dobrodelne namene.

## ZMANJŠANJE OGLJIVEGA ODTISA

Namesto da se na tek odpravite vsaka s svojim avtomobilom, **uporabite brezplačne prevoze Ljubljanskega potniškega prometa in Slovenskih železnic**. S tem boste pustile manjši ogljivega odtis. Svetujemo vam, da se s prijateljicami in navijači odpravite skupaj in s čim manj avtomobili. Če nimate prevoza, se lahko prek strani [www.prevoz.org](http://www.prevoz.org) povežete z drugimi tekačicami ali pa jih na skupnih pripravah pocukajte za rokav.



Prenesite aplikacijo  
Moj dm, povežite  
računa in prejmite  
500 točk!



\*Ob prenosu aplikacije Moj dm prejmete 300 točk in dodatnih 200 točk ob povezavi dm uporabniškega profila in dm active beauty računa. Aktivnost poteka do 31. 12. 2024. Točke bodo na vašo dm active beauty kartico pripisane v roku 30 dni.

aplikacija Moj dm  
 dm.si

KUPUJEM TAM  
KJER NEKAJ VELJAM



# ORGANIZIRANI PREVOZI



KUPONI ZA PREVOZE Z VLAKI SLOVENSКИH  
ŽELEZNIC IN AVTOBUSI LJUBLJANSKEGA  
POTNIŠKEGA PROMETA (LPP)



Ob prevzemu startnih števil boste prejeli kupona za prevoze z vlaki Slovenskih železnic in avtobusi Ljubljanskega potniškega prometa (LPP) na dan **18. dm teka za ženske**. Kupon za vlak je potrebno obvezno unovčiti za vozovnico na potniških blagajnah slovenskih železnic najkasneje do dneva dogodka (25. maja 2024).

## PARKIRANJE

Za parkiranje ste na dan dogodka udeleženske in udeleženci ter obiskovalci odgovorni sami. Prosimo upoštevajte, da je parkirišče v Tivoliju na dan dogodka zasedeno, okoliške ulice pa preobremenjene. Zato vas vljudno prosimo, da izberete eno od alternativ: prihod s kolesom, parkiranje izven centra in prihod v Tivoli z LPP.



# tvoj TEK

# tvoj UŽITEK



MSM – hranilo za sklepe



## CURAPROX

DOBRO USTNO ZDRAVJE  
VEDNO IN POVSOD





## OSKARJEV TEK

**Prijava na Oskarjev tek je brezplačna.**

Otroci se lahko udeležijo Oskarjevega teka le z majčko in zapestnico za ustrezno starostno kategorijo. Majčke in zapestnice bo mogoče prevzeti pred tekom v trgovskih centrih pred prodajalnami dm: **Supernova Ljubljana Šiška in Citypark (Ljubljana), Europark (Maribor), Citycenter (Celje), Supernova (Kranj), Supernova (Nova Gorica), Supernova (Novo mesto) in Supernova Mercator (Koper).**

- **v petek, 17. maja 2024** → od 10.00 do 20.00
- **v soboto, 18. maja 2024** → od 10.00 do 20.00

**ZA OSKARJE BO MOGOČA PRIJAVA, PREVZEM MAJIC IN ZAPESTNIC TUDI NA PRIZORIŠČU NA DAN DOGODKA, 25. 5. 2024 DO 10.30!**

Prevzem je mogoč le z osebnim dokumentom otroka, iz katerega je razvidna starost otroka. Prevzem darilnih vrečk bo mogoč le po končanem Oskarjevem teku z otrokovo zapestnico na parkirišču v parku Tivoli.

**Otroci bodo razvrščeni v skupine glede na starost in razdaljo proge.**

Pred otroki bodo tekli animatorji. Vsaka starostna skupina teče posebej, **najmlajše (2 do 3 leta) pa lahko spremljajo starši.** Starši starejših otrok se lahko od starta do cilja sprehodite po ločeni poti in tam počakate otroke, nato pa jih pospremite iz ciljnega prostora.

KATEGORIJA 1:	KATEGORIJA 2:	KATEGORIJA 3:	KATEGORIJA 4:
2-3 leta (letnik 2021-22)	4-6 let (letnik 2018-20)	7-9 let (letnik 2015-17)	10-12 let (letnik 2012-14)

Za varnost otrok na Oskarjevem teku bodo letos ponovno poskrbele izkušene varuške iz Akademije za varuške, ki jih najdete na naslovu: [www.akademijazavaruske.si](http://www.akademijazavaruske.si). Otroke bodo usmerjale pred, med in po teku ter skrbele za njihovo varnost do ponovne združitve s starši.



# USTVARI SVOJE POGOJE

## VITAMIN WELL



## ”Z aplikacijo Moj dm nakupujem v živo!”

dmLIVE oddaja  
v živo ponuja:

- ♥ predstavitev izdelkov,
- ♥ nasvete,
- ♥ ekskluzivne ugodnosti ter darila in
- ♥ klepet v živo.



# KAKO SE PRIJAVITE?

ODDAJTE PRIJAVNICO NA SPLETU.

## Startnina

Zadnja cena startnine do 18. 5. 2024 do 12. ure znaša **39€**.

## Pomembno obvestilo!

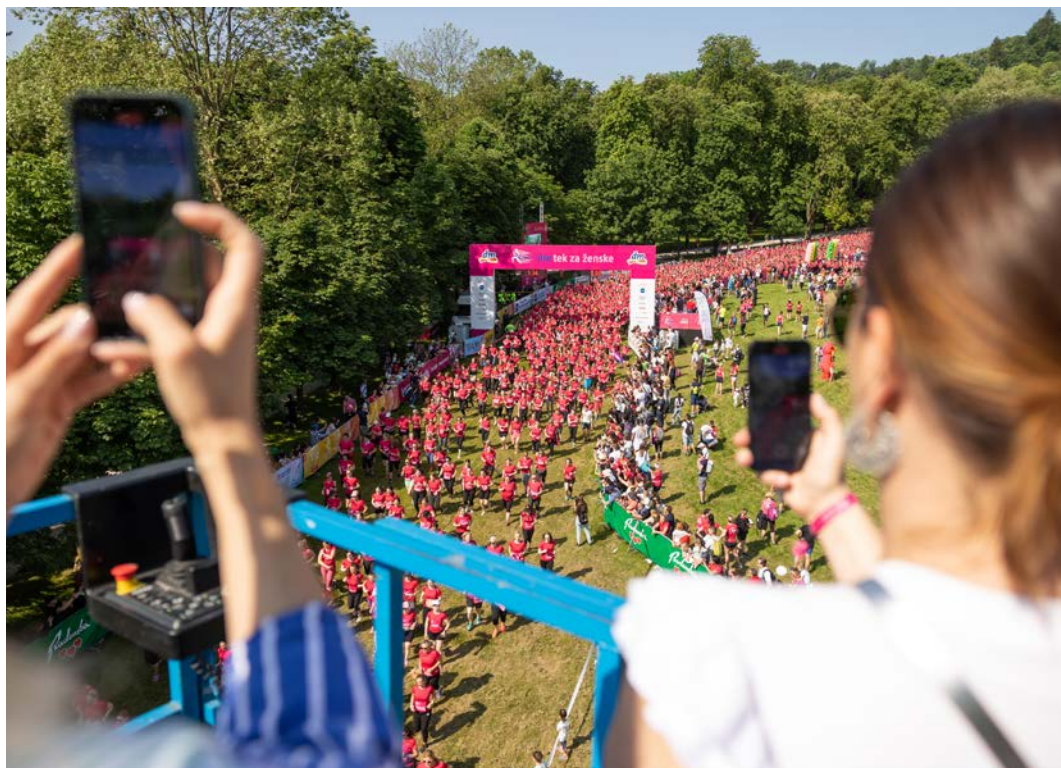
**18. dm tek za ženske** je razprodan, kar pomeni, da boste lahko karto kupile samo še tiste posameznice, ki ste se pravočasno uspešno prijavile preko spleta in še niste uredile plačila v dm prodajalni. Od 11. 5. 2024 in do vključno 18. 5. do 12. ure se vam ob plačilu v prodajalni upošteva zadnja cena, ki znaša 39 €, ne glede na datum spletne prijave. Potrdilo o prijavi ste prejele takoj po uspešno zaključeni spletni prijavi na e-naslov, ki ste ga navedle na spletni obrazec prijave na **18. dm tek za ženske**.

## ZADNJA CENA:

Redna cena: 39€

*Časovno obdobje: 11. 5. 2024 – 18. 5. 2024 (do 12. ure)*

Na startnino 18. dm teka ni možno unovčiti dm active beauty točk v zameno za prihranek ali drugih popustov in ugodnosti.



# TEKMOVALNE KATEGORIJE

Tekačice boste s svojimi rezultati razporejene v kategorije glede na letnico rojstva.

13–25 let  
(2011–1999)

26–35 let  
(1998–1989)

36–50 let  
(1988–1974)

51–64 let  
(1973–1960)

nad 65 let  
(1959 in  
starejše)

## ZAPESTNICA ZA STARTNO SKUPINO

Na prijavnici tekačice na 5 km označite predviden čas teka, ki ga ocenite glede na svojo pripravljenost. Ob prevzemu startne številke prejmete določeno barvo zapestnice glede na predviden čas teka. Na startu bodo z izbranimi barvami določene startne skupine. Zapestnica vam omogoča vstop v izbrano startno skupino.

### PREDVIDEN ČAS TEKA

Barva zapestnice / Barva startne skupine

do 25 min

do 30 min

do 35 min

do 40 min

nad  
40 min

10 km

## PREVZEM STARTNIH ŠTEVILK

Startne številke bo možno prevzeti v trgovskih centrih pred dm prodajalnami:

**Supernova Ljubljana Šiška in Citypark (Ljubljana), Europark (Maribor), Citycenter (Celje), Supernova (Kranj), Supernova (Nova Gorica), Supernova (Novo mesto) in Supernova Mercator (Koper).**

- v petek, 17. maja 2024 → od 10.00 do 20.00
- v soboto, 18. maja 2024 → od 10.00 do 20.00

\*V kolikor ste startnino plačali do 18. maja, do 12. ure poskrbite, da pravočasno prevzamete startno številko in darilni paket na enem izmed prevzemnih mest.

Izbira velikosti majice na prijavnici je zavezujoča in je po prijavi ne bo mogoče spremeniti.

Prevzemi vrečk in majic po končanem dogodku niso mogoči.

Oskar  
prevzemi

**Lokacija:**  
**ParkTivoli**  
**Troris**  
**postavitve**

GARDOBA IN  
SPREMIJANJE  
GARDEROBE

INFO

PRVA POMOČ

WC

OTROŠKI  
KOTIČEK

DM  
ZDRAVJE

DM  
STUDIO

INTERSPORT

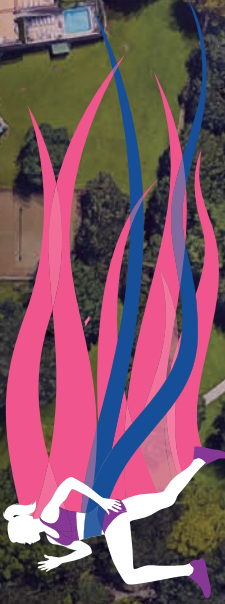
PREDSTAVITVENI  
PROSTORI  
SPONZORJEV

VIP  
PROSTOR

PRODAJA  
PIJAČE  
IN HRANE

ŠTART/CILJ

OSREDNI  
PRIREDITVENI  
PROSTOR (50709)  
PREZEM-KOŠILA



# UČINKOVITA ZAŠČITA PRED SONCEM PRED VSAKIM TEKOM



essence

MAKE  
BEAUTY  
FUN



catrice  
COSMETICS










OWN YOUR  
**MAGIC.**







## KAKO TEČI NA dm TEKU ZA ŽENSKE

-  Tek prilagodite svojim sposobnostim in pazite na druge tekačice okoli sebe.
-  Bodite pozorni, da ne pride do spotikanja ali odtrganja sotekmovalk s proge ali do prehitevanja v najožjih in najstrmejših delih proge.
-  Če ste počasnejši, se ne postavite v prvo vrsto, saj boste s tem ogrožali tako hitrejše in bolje pripravljene tekačice kot sebe.
-  Na startu se razporedite v skupino, ki ustreza vaši trenutni pripravljenosti, da ne bo prišlo do prerivanja ali nezgod. Ne jezite se na sotekmovalke, ampak se raje nasmejite in uživajte v čudovitem dnevu.
-  Tecite glede na svoje sposobnosti in trenutno pripravljenost.
-  Med tekom spustite mimo hitrejše tekačice, ki prehitevajo po notranjem delu proge.
-  Če prehitevate počasnejše sotekmovalke, bodite pozorni, da ne ovirate ali celo spotaknete drugih tekačic.
-  Ko pretečete ciljno črto, se odmaknite, tako da imajo dovolj prostora v ciljnem prostoru tudi druge tekačice.
-  Tecite za zabavo in veselje. Imejte se lepo in uživajte v vsakem pretečenem kilometru.



---

Se vidimo na **18. dm** teku za ženske!

---



KUPUJEM TAM  
KJER NEKAJ VELJAM