



dm tek za ženske

sobota, 30. maj 2026, park Tivoli, Ljubljana

BROŠURA






 tekzazenske.si
 facebook.com/dmtekzazenske



KUPIJEM TAM
KJER NEKAJ VELJAM



 [tekzazenske.si](https://www.facebook.com/dmtekzazenske)
 info@tekzazenske.si
 01 239 12 54

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



LISTERINE



dana

48
deo

ULLA

FOCO



KOCOSTAR®
I'M YOUR MASK



NUTRINO LAB
JUNIOR

NYX
PROFESSIONAL MAKEUP

AFRODITA
COSMETICS

medicube⁺

Niamito



BetterYou⁺

cewe

INTERSPORT

Schwarzkopf
GLISS

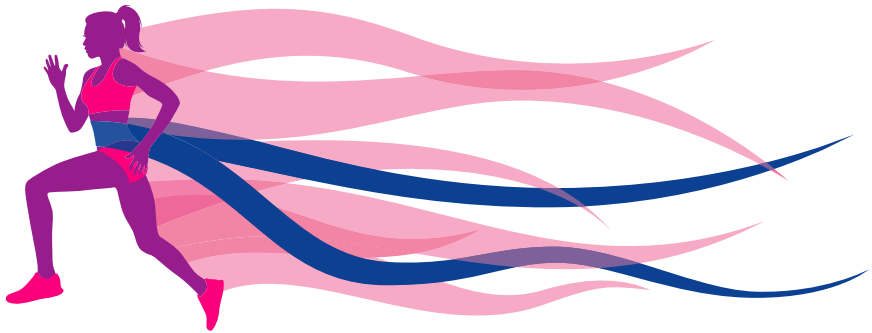
TOSAMA
Negujemo generacije od 1923

always

MOJ šport.si

20. **dm** tek za ženske

sobota, 30. maj 2026, park Tivoli, Ljubljana



Deli svoje #dmtek utrinke

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

BIO

LEŠNIKOV NAMAZ TEMNA GIANDUJA SAMO 3 SESTAVINE

20
CHOCOLATE

40%
LEŠNIKOV

KOKOSOV SLADKOR
KAKAVOVA ZRNA



VEGAN

60%
LEŠNIKOV

KOKOSOV SLADKOR
KAKAVOVA ZRNA



Ni panike!

Supradyn® MAGNEZIJ PLUS.

Dodaten PLUS energije, ko jo najbolj potrebujete.



Supradyn®

VROČINA

POTENJE

IZČRPANOST

Vitaminski B1, B6, B12 in C prispevajo k sproščanju energije pri presnovi. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Priporočamo uživanje prehranskega dopolnila v okviru raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.

CH-20250409-134



Z nami tudi letos Čuki in slavnostna tekaška himna

Letos **dm tek za ženske praznuje 20 let!** Poseben jubilejni ton bo letošnji izvedbi dala tudi **nova himna dm teka za ženske**, ki jo je ob 20-letnici ustvarila skupina **Čuki**. Pesem **Moj najljubši dan v letu** je poklon energiji, veselju in povezanosti, ki spremljajo dm tek za ženske že dve desetletji. Skupina Čuki bo tekačice tudi letos zabavala v Tivoliju in s koncertnim nastopom poskrbela za dodatno energijo ter praznično vzdušje.

Pomemben del dogodka ostaja tudi **dobrodelna nota**. Za vsako prodano startnino **dm teka za ženske in Oskarjevega teka bosta** dm Slovenija in Anina zvezdica namenila **1 evro za nakup lepotnih in negovalnih paketov za ženske v stiski** ter tako skupaj prispevala k podpori ženskam v zahtevnih življenjskih okoliščinah.



A better way to a
BetterYou 



cewe

**Shranite svoje najljubše
tekaške trenutke!**

Natisnite spomine z dm teka za
ženske in drugih nepozabnih doživetij
na CEWE fotokiosku.

Takojsnje fotografije že od 0,32 €



cewe takojsnje fotografije



PROGRAM

SOBOTA, 30. MAJ 2026 – PARK TIVOLI

8.00–9.00 → Zajtrk za tekačice in tekače

7.30–10.30 → Prezem majic in zapestnic za otroke (šotor na parkirišču Tivoli)

OSREDNJI DEL PROGRAMA

8.00 → Brezplačni zajtrk

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

11.45 → dm Oskarjev tek

13.20 → Zabavni program s podelitvijo nagrad

Organizator si pridržuje pravico do spremembe programa.

Na prizorišču se bodo predstavili tudi partnerji **20. dm teka za ženske**, ki bodo poskrbeli za nagradne igre in razvajanje z najrazličnejšimi izdelki. Nekatere izdelke boste lahko tudi kupili.

Stojnice bodo odprte v soboto, 30. maja 2026, med 8. in 16. uro.

PROGA

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



*
48
deo

DEODORANTI S PROBIOTIKI

ZA RAVNOVESJE IN ZAŠČITNO NEGO KOŽE



RES ZELENO.
RES MOČNO.



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/Activia**.

ACTIVIA

Po končanem teku pa vas čaka brezplačno kosilo. Bon ste prejeli v vrečki, ki ste jo prejeli 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.





Okusi ravnovesje.



INTERSPORT Z VAMI NA 20. 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.

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**[®]



NUTRINO LAB ⚡

TVOJA POT
TVOJ TEMPO
TVOJA MOČ
TVOJA IZBIRA



NO ADDED SUGAR*
PRESERVATIVES

*Contains naturally occurring sugars.



s
5 POMEMBNI
HRANILI

**RASTLINSKI
UŽITEK ZATE**





wanpy®



URAVNOTEŽENA PREHRANA, LJUBEZEN NA PRVI GRIŽLJAJ

Naravna prehrana, ki jo psi in mačke obožujejo.



89 % beljakovin
(ribe & meso)



Brez žit
& 100 naravno



Pečeno
v pečici

98 od 100 mačk in psov je potrdilo – Okus, ki zmagaja.

Obiščite nas na stojnicil

Utrujena koža?

Rdečica, suhost, občutek zategovanja... Vaša koža jasno pokaže, kdaj potrebuje pomoč. 100% naravna aloe vera jo pomiri – hitro in učinkovito.

Patentiran inovativni koncept iz svežih listov aloe vere učinkuje neposredno na vašo kožo – brez dodane vode, brez kompromisov! Pomirja, osvežuje in regenerira vašo kožo z antioksidativnim in anti-age učinkom.

Dermatološko testirano.

apinature
ZAUPAJ NARAVI



Preizkusite naravno rešitev za občutljivo kožo - samo na www.apinature.com in v prodajalnah



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 20. dm teka za ženske. Pred startom preverite, ali je številka trdno pritrjena. V primeru, da boste na start prišli brez startne številke s čipom, žal ne bomo mogli meriti vašega časa. Pomembno je, da se do starta sprehodite po predvideni progi, da se bo, ko boste prečkali startno črto, vaš čip aktiviral. 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 prog.



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 progno 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.

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.**

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

REZULTATI

Rezultati bodo najkasneje v **ponedeljek, 1. junija 2026**, objavljeni na spletni strani **www.tekzazenske.si** in spletni strani **Timing Ljubljana**.

OKREPČEVALNA POSTAJA

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



Carefree®

Uživaj v zaščiti in udobju

0%

Barvil



Naročnik oglasa: Lomas d.o.o., Kardeljeva ploščad 11a, 1000 Ljubljana, Telefon: (01) 568 00 00 | www.lomas.si

Hiter obrok brez kompromisov.

 **Niamito®**



Skupaj s **podjetjem Interzero** smo vzpostavili sistem ravnanja z odpadki, ki omogoča enostavno in učinkovito ločevanje – naš cilj je čim bolj zmanjšati količino preostanka odpadkov in zagotoviti, da se čim več odpadkov iz dogodka ustrezno razvrsti za nadaljnjo predelavo. Pri tem je ključno vaše sodelovanje.

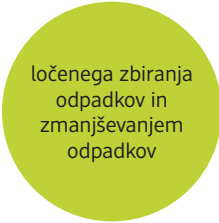
Na prizorišču bodo jasno označene zbirne točke z navodili, na voljo pa bo tudi osebje, ki vas bo usmerjalo pri odlaganju odpadkov v pravi zabojnik. Odpadke boste lahko odlagali v:

- **rumeni zabojnik (embalaža):** plastenke, pločevinke, tetrapak, plastične vrečke, ipd,
- **zeleni zabojnik (steklo):** steklenice,
- **modri zabojnik (papir):** papir in karton,
- **rjavi zabojnik (biološki odpadki):** ostanki hrane,
- **črni zabojnik (preostanek odpadkov):** vlažilni robčki, cigaretni ogorki, otroške plenice in vse kar ne sodi v ostale zabojnike.


Hvala, ker z nami soustvarjate trajnostno zgodbo dm teka za ženske. Naj bo vsak vaš korak – na progi in ob njej – tudi korak k bolj čistemu okolju.

dm in ekipa dm teka za ženske se bosta trudila, da bo 20. dm tek za ženske okolju prijazen dogodek.

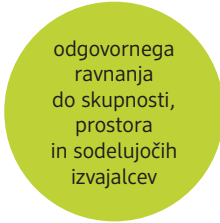
To bomo skupaj z vami, udeleženkami, poskušali doseči s pomočjo:



ločenega zbiranja odpadkov in zmanjševanjem odpadkov



zmanjšanja ogljičnega odtisa



odgovornega ravnanja do skupnosti, prostora in sodelujočih izvajalcev

LOČENO ZBIRANJE ODPADKOV

Vse odpadke na 20. 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.

ZMANJŠANJE OGLJIČNEGA 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 ogljični 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 povežete z drugimi tekačicami ali pa jih na skupnih pripravah pocukajte za rokov.

JASMIN

TOSAMA
Najčistejša generacija od 1923

“

Tečem
brez skrbi.
Z vložkom
Jasmin MAXI.



Choose the best, feel the best



medicube⁺

Hidrogelna maska, obogatena s
peptidi in kolagenom z *inovativnimi*
fragmenti lososove DNK

za **takojšen učinek polnosti!**

PDRN

kolagen

peptidi

ORGANIZIRANI PREVOZI

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

Slovenske železnice
GREMZVLAKOM

LPP
skupina Javni holding Ljubljana

Ob prevzemu startnih številok ste prejeli kupona za prevoze z vlaki Slovenskih železnic in avtobusi Ljubljanskega potniškega prometa (LPP) na dan **20. dm teka za ženske**. Kupona za vlak je potrebno obvezno unovčiti za vozovnico na potniških blagajnah slovenskih železnic najkasneje do dneva dogodka (30. maja 2026).

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.



Orbit
Spearmint
64 g



Orbit
Peppermint
64 g



zveči dobro

© 2026 Mars or Affiliates. Izdelki so na voljo v vseh prodajalnih dm in v spletni trgovini dm.si. Naročnik oglaš: Mars Overseas Holdings d.o.o., Ljubljana.



**Sladkanje brez slabe vesti na dm Teku žensk!
Punce, se vidimo v parku Tivoli?**





OSKARJEV TEK

Prijava na Oskarjev tek je brezplačna.

Otroci se lahko udeležijo Oskarjevega teka le z majčko in zapestnico za ustrezno starostno kategorijo. Majčke je bilo mogoče prevzeti pred tekom v naslednjih trgovskih centrih pred dm prodajalnami 23. in 24. maja: **Supernova Ljubljana Šiška in Citypark (Ljubljana), Europark (Maribor), Citycenter (Celje), Supernova (Kranj), Supernova (Nova Gorica), Supernova (Novo mesto) in Supernova Mercator (Koper).**

Prevzem majic in zapestnic je mogoče tudi na prizorišču na info točki na dan dogodka, 30. maja 2026 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.

Razdalja
200 in 400 m

KATEGORIJA 1:	KATEGORIJA 2:	KATEGORIJA 3:	KATEGORIJA 4:
2-3 leta (letnik 2023-24)	4-6 let (letnik 2020-22)	7-9 let (letnik 2017-19)	10-12 let (letnik 2014-16)

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

JoyFuel



< 2g SLADKORJA
NA PLOŠČICO



20g BELJAKOVIN
NA PLOŠČICO



200% UŽITKA



**TECI
LAHKOTNO.
NIČ CUKRA.
SAMO ŽIVLJENJE!**



brez sladkorja



naravno fermentirano



lahka energija

POIŠČITE V dm PRODAJALNAH



Paj's
brez obresti

**PO TEKU,
SLADKO ali SLANO?**
Brez slabe vesti, brez obresti.



KODA za
30% popust:
DMTEK2026
ob vašem prvem nakupu.

www.pajsbrezobresti.si

e
essence

**WHAT
THE
FUN**



EUROPE'S
No.1
MAKEUP
BRAND IN UNITS





**VSAKODNEVNA
 ZAŠČITA
 PRED PIKI INSEKTOV**



**STRAST
 DO TEKA
 TI JEDANA.**



- C**
 VITAMIN
- Mg**
 MAGNEZIJ
- Zn**
 CINK
- B3**
 NIACIN
- SVJEŽE STISNJEJ
 SOK LIMON
- PIRANSKA
 SOL
- B5**
 PANTOTENSKA
 KISLINA
- BCAA**
 AMINOKISLINE



VARNO NA TEK

MOČNE KOSTI IN MIŠICE



KALCIJ + Vitamina K2 in D3

Novo!
NYX
PROFESSIONAL MAKEUP
MAKE'EM WONDER
TEKOČI PUDER



**PREKRIJ VSE POMANJKLJIVOSTI,
NE DA BI BILA VIDETI FEJK!**

TEKMOVALNE KATEGORIJE

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

13-25 let
(2001-2013)

26-35 let
(1991-2000)

36-50 let
(1990-1976)

51-64 let
(1975-1962)

nad 65 let
(1961 in
starejše)

ZAPESTNICA ZA STARTNO SKUPINO

Ob prevzemu štartne številke ste prejeli 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

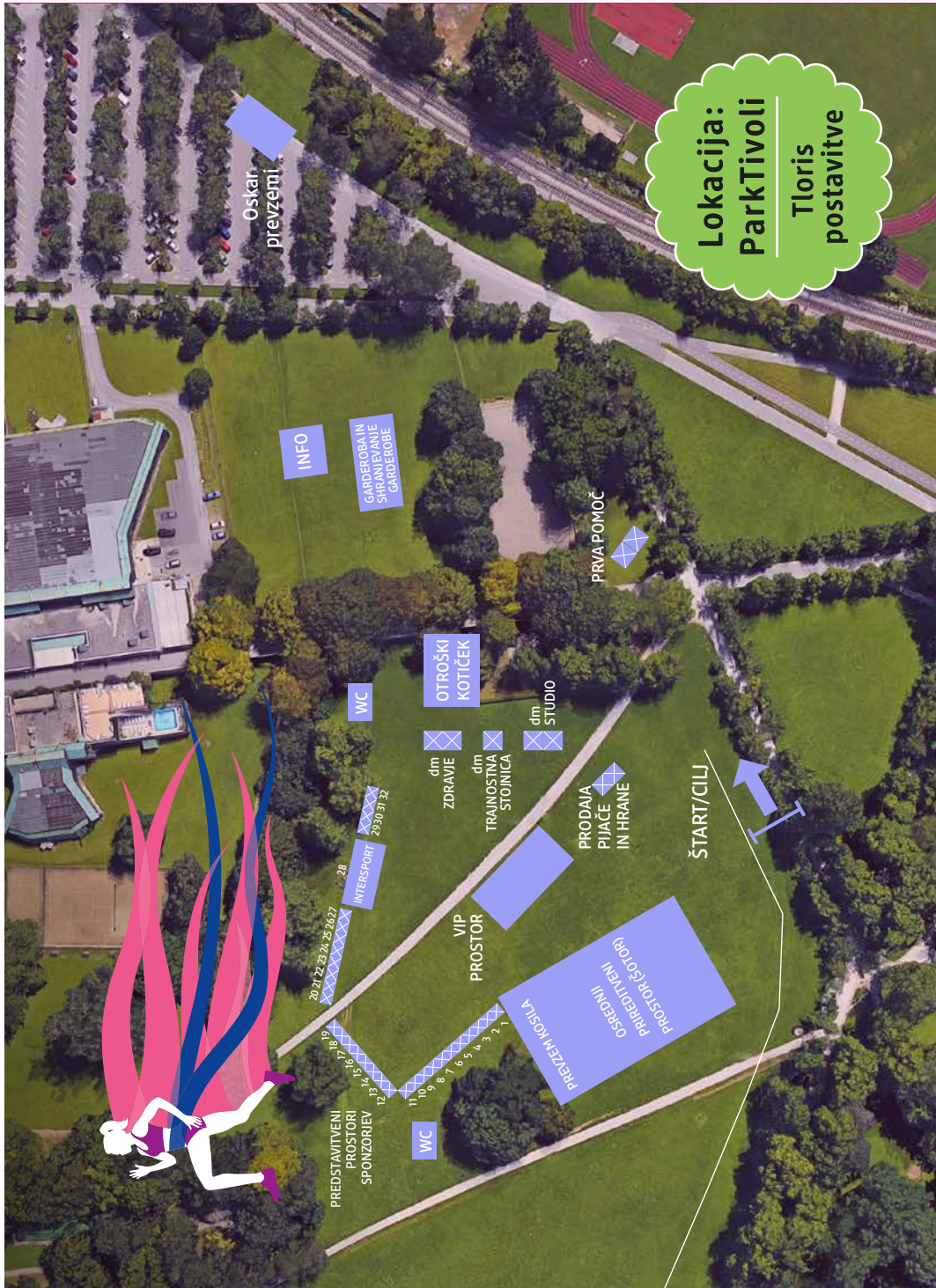
do 30 min

do 35 min

do 40 min

**nad
40 min**

10 km



Lokacija:
ParkTivoli
Tloris
postavitev

Oskar
prevzem

INFO

GARDEROBA IN
SHRANJEVALNE
GARDEROBE

PRVA POMOČ

WC

OTROŠKI
KOTICEK

dm
STUDIO

dm
ZDRAVJE

dm
TRAJNOSTNA
STONJICA

INTERSPORT
29 30 31 32

PRODAJA
PIJACE
IN HRANE

ŠTART/CILJ

VIP
PROSTOR

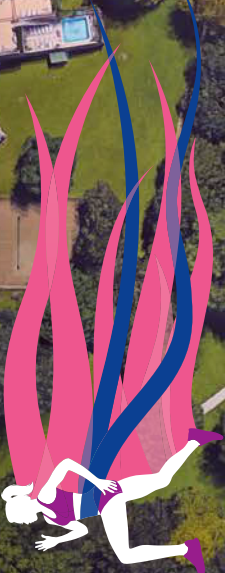
PRODAJA
PIJACE
IN HRANE

OSREDNJI
PRIREDITELNI
PROSTOR (5.07.09)

WC

PREZEM
KOSILA

PREDSTAVITVENI
PROSTORI
SPONZORJEV



ZDRAVI LASJE SE ZAČNEJO Z ZDRAVIM LASIŠČEM



Schwarzkopf
GLISS

MASTNO ALI SUHO LASIŠČE?



ZA VSAK MOJ JAZ

CURAPROX

DOBRO USTNO ZDRAVJE
VEDNO IN POVSOD



CuraproxSlovenija



curaprox_slovenija

www.curaprox.si

Ena izmed tekačic se bo domov odpeljala z novim BMW-jem serije 1

Jubilejni **20. dm tek za ženske** letos prinaša še eno izjemno presenečenje!

Ena izmed tekačic bo na dogodku osvojila avtomobil BMW 116, nagrado podarja dm skupaj s podjetjem AutoWallis.

BMW serije 1 navdušuje s športnim dizajnom, napredno tehnologijo in izjemno vozno dinamiko, predvsem pa verjamemo, da bo novemu lastniku oziroma lastnici prinesel veliko nepozabnih kilometrov in lepih doživetij.

AutoWallis v Sloveniji je del mednarodne Skupine AutoWallis, ki k nam prinaša več kot tri desetletja izkušenj s prestižnimi avtomobilskimi znamkami, najvišje standarde poslovanja in zaupanje. Zavezani so h kakovosti in zadovoljstvu strank. Osredotočenost na sleherni stranko je zanje ključnega pomena.

Kako sodelujete?

Na svojo tekaško zapestnico napišite svojo startno številko.

Po teku zapestnico odvrzite v označeno škatlo pri glavnem odru.

Ob 14. uri se nam pridružite na glavnem odru, kjer bomo izžrebali srečno nagrajenko.

Pomembno:

Nagrado lahko prejme le udeleženka 20. dm teka za ženske, ki mora biti ob žrebanju prisotna na prizorišču. Če izžrebane tekačice ne bo na prizorišču, bomo žreb ponovili.

Morda se prav ti po teku domov odpelješ z novim **BMW-jem**.



AutoWallis
DRIVING TOGETHER



Pogoji nagradne igre so objavljeni na tekzazenske.si.



Za kožo, ki oživi in dobi svilnat sijaj.

KOCOSTAR®
I'M YOUR MASK



Mg

NOVO

MAGNESIUM RECOVERY



- Z eteričnimi olji, ki hladijo in pospešujejo mikrocirkulacijo
- Za nego mišic in sklepov
- Za blaženje napetosti in sprostitvev po fizični aktivnosti



Št.1
Ustna voda
na svetu**

LISTERINE®
5X BOLJ
UČINKOVIT
PRI ZMANJŠANJU ZOBNIH OBLOG
KOT LE ŠČETKANJE IN NITKANJE*

Ščetkanje  Nitkanje  Izpiranje 

* Trajno zmanjšanje zobnih oblog nad robom dlesni v primerjavi s samim ščetkanjem zob, po čiščenju zob

** Euromonitor International Limited: izdaja Beauty and Personal Care 2024, po definiciji kategorije ustnih vod/sredstev za izpiranje zob, maloprodajna vrednost (RSP), podatki za 2023

UV ZAŠČITA ZA OBRAZ
PRED VSAKIM TEKOM



ZF50+
PA++++



PLATINUM
always

Do 100%

**PRILEGANJE
BREZ PREPUŠČANJA
BREZ SLEDI**

**In vse
funkcionira
boljše**










NOVO

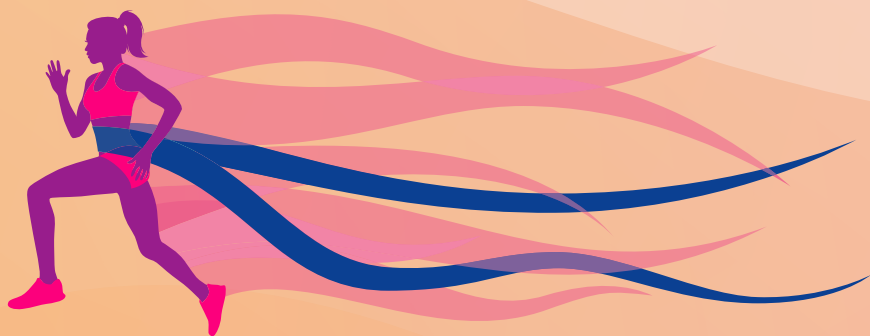
Radenska
♥♥♥





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 **20. dm teku za ženske!**

