



19. **dm** tek za ženske

sobota, 31. maj 2025, park Tivoli, Ljubljana

BROŠURA





 tekzazenske.si
 info@tekzazenske.si
 01 239 12 54

 facebook.com/dmtekzazenske
 instagram.com/dmtekzazenske
 youtube.com/dmtekzazenske



LISTERINE



**VITAMIN
WELL**



dana

ULLA



CURAPROX

**Be
Life**
NATURAL DRINKS

**L'ORÉAL
PARIS**



**NUTRINO LAB
JUNIOR**

Slovenske železnice
GREMZVLAKOM

LPP
skupina Jovni holding Ljubljana

**48
deo**

KOCOSTAR®
I'M YOUR MASK



schauma

BetterYou

**JASMIN
nature**



BOSCH

ACTIVA

Schwarzkopf
GLISS

GARNIER

MOJ šport.si

INTERSPORT

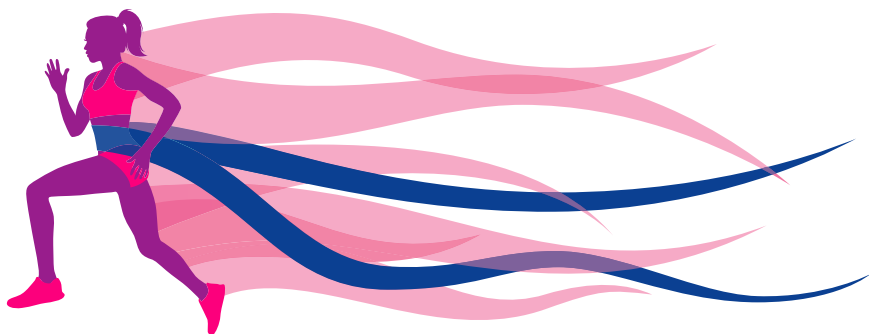
catrice
COSMETICS



nutribullet

19. *dm* tek za ženske

sobota, 31. maj 2025, park Tivoli, Ljubljana



Deli svoje #dmtek **utrinke**

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

BUJNEJŠI LASJE V 6 TEDNIH*

Schwarzkopf
GLISS

NOVO



*zaradi manjšega lomljenja pri redni uporabi



Sofia Vergara

Igralka, model in producentka

NOVO



Linija Dove
Dragon Fruit &
Coconut Cream
Za naraven sijaj vaše kože

Stupaj spremenimo dožemanje lepote

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 3. aprila.

TERMINI PRIPRAV

April → 3., 10., 17., 24.

Maj → 8., 15., 22., 29.

31. 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** 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.

* 48 deo

Za ravnovesje in zaščitno
nego kože

*48 deo s probiotiki se osredotoča na funkcijo zaščite kožnega mikrobioma za večplastno delovanje proti neprijetnemu vonju. Učinkovito nadzira potenje za dolgotrajno svežino.

Roll-on aplikacija.



DEZODORANTI S PROBIOTIKI

ŽIVI - KOT SI

ilirijski



Ni panike!

Supradyn® MAGNEZIJ PLUS.

Dodaten PLUS energije, ko jo najbolj potrebujete.



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



NOVOSTI LETOŠNJEGA TEKA

dm tek za ženske letos praznuje 19. rojstni dan, zato bo na dogodku še posebej veselo. Letos bodo z nami Kingstoni, ki bodo skupaj z energičnima voditeljema Klemnom Bunderla in Klemnom Bučan poskrbeli za nepozabno tekaško energijo.

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





72 UR
**NONSTOP
ZAŠČITE**

**AKTIVIRA
SE S TVOJO
TELESNO
TOPLOTO**

**72H BODY HEAT ACTIVATED®
TECHNOLOGY**

**PRIPRAVITE
SE NA
ČVRSTO
IN PROŽNO
KOŽO**



PROGRAM

SOBOTA, 31. MAJ 2025 – 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

13.00 → Zabavni program s podelitvijo nagrad

Organizator si pridržuje pravico do spremembe programa.

Na prizorišču se bodo predstavili tudi partnerji **19. 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, 31. maja. 2025, 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.



Gibanje je življenje!

Hodi. Skači. Kolesari. **Gibaj se.**

Ostani v formi s **S.SPORTAL**

Podprite svoje telo z
Estado Puro
kolagenom!

Flexi kolagen:
Za sklepe in
kosti.



Dermo kolagen:
Za zdravo kožo,
lase in nohte.

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.



Spremenite hrano v superhrano!

www.nutribullet.com



nutribullet®

INTERSPORT Z VAMI NA 19. 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®

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 19. 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, 2. junija 2025**, 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.

NAREDI SI
FANTASTIČNO
OKUSEN ZAJTRK



RASTLINSKI
UŽITEK ZATE

J A S M I N
Vajpi

TOSAMA
Negujemo generacije od 1923

“

Navlažiš
& obrišeš

Le nekaj kapljic vode
in tvoj obraz bo
čist in negovan.



Easiest face cleanse

OKOLJU

PRIJAZEN DOGODEK

dm in ekipa dm teka za ženske se bosta trudila, da bo 19. 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 19. 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 ogljivi 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 pripravih pocukajte za rokav.

BODITE ZVEZDE BREZ SLABE VESTI.



ULLA d. o. o., Vojkova cesta 58, SI-1000 Ljubljana



Poletna

OBVEZNA OPREMA Ulala!



www.fraktal.si

ORGANIZIRANI PREVOZI

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



Ob prevzemu startnih številok ste prejeli kupona za prevoze z vlaki Slovenskih železnic in avtobusi Ljubljanskega potniškega prometa (LPP) na dan **19. dm teka za ženske**. Kupon za vlak je potrebno obvezno unovčiti za vozovnico na potniških blagajnah slovenskih železnic najkasneje do dneva dogodka (31. maja 2025).

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



CuraproxSlovenija



curaprox_slovenija

www.curaprox.si



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, 31. maja 2025 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: 2–3 leta (letnik 2022–23)	KATEGORIJA 2: 4–6 let (letnik 2019–21)	KATEGORIJA 3: 7–9 let (letnik 2016–18)	KATEGORIJA 4: 10–12 let (letnik 2013–15)
---	--	--	--

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.

ŽEJNA ŽIVLJENJA

ZAČUTI MOČ
NARAVNE HIDRACIJE



USTVARI SVOJE POGOJE

VITAMIN WELL



BIO

LEŠNIKOV NAMAZ TEMNA GIANDUJA SAMO 3 SESTAVINE



40%
LEŠNIKOV
KOKOSOV SLADKOR
KAKAVOVA ZRNA



60%
LEŠNIKOV
KOKOSOV SLADKOR
KAKAVOVA ZRNA



BetterYou® Magnezij



Po teku za vaše mišice poskrbi BetterYou Magnezij!

VITAMIN C* RUTINA ZA SIJOČO KOŽO

GARNIER



*Vitamin Cg =
derivat vitamina C

Be Life
NATURAL DRINK



ČAJNI NAPITEK, OBOGATEN S PROBIOTIKI

**STRAST
DO TEKA
TI JE DANA.**

Naravna hidracija
in regeneracija tudi.



**PRILAGODLJIVOST.
DOVRŠENA**

Preizkusite XTREME 3

SINCE 1972
WILKINSON
SWORD
BLADE MASTERS SINCE 1972





LISTERINE®

5X BOLJ UČINKOVIT

PRI ZMANJŠANJU ZOBNIH OBLOG
KOT LE ŠČETKANJE IN NITKANJE*

Ščetkanje  Nitkanje  Izpiranje 

* Trajno zmanjšanje zobnih oblog nad robom dlesni in 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



 energetics

Evii SS W

več barv

~~19,99~~

15,99



 **INTERSPORT**

THE HEART OF SPORT



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

Živi zdravo
#LikeABosch

-15%



Harvey Norman

Živi zdravo #LikeABosch

Z novimi mešalniki **VitaPower Serie 6** mešaj po svoje – od jutranjega smoothija do kremne juhe ali domače omake.

Izkoristi 15 % popust s kuponom v trgovinah Harvey Norman. Akcija velja od 31. 5. 2025 do 30. 6. 2025 oz. do razprodaje zalog ob nakupu mešalnikov Bosch: MMB6141S, MMB6382M, MMB2111S, MMB2111M, MMB6652B. Akcija velja samo v fizičnih poslovalnicah Harvey Norman v Sloveniji. Popust velja na redno ceno in se obračuna na blagajni ob predložitvi kupona.

-15%



Harvey Norman

TEKMOVALNE KATEGORIJE

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

13–25 let
(2000–2012)

26–35 let
(1990–1999)

36–50 let
(1989–1975)

51–64 let
(1974–1961)

nad 65 let
(1960 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 va 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**

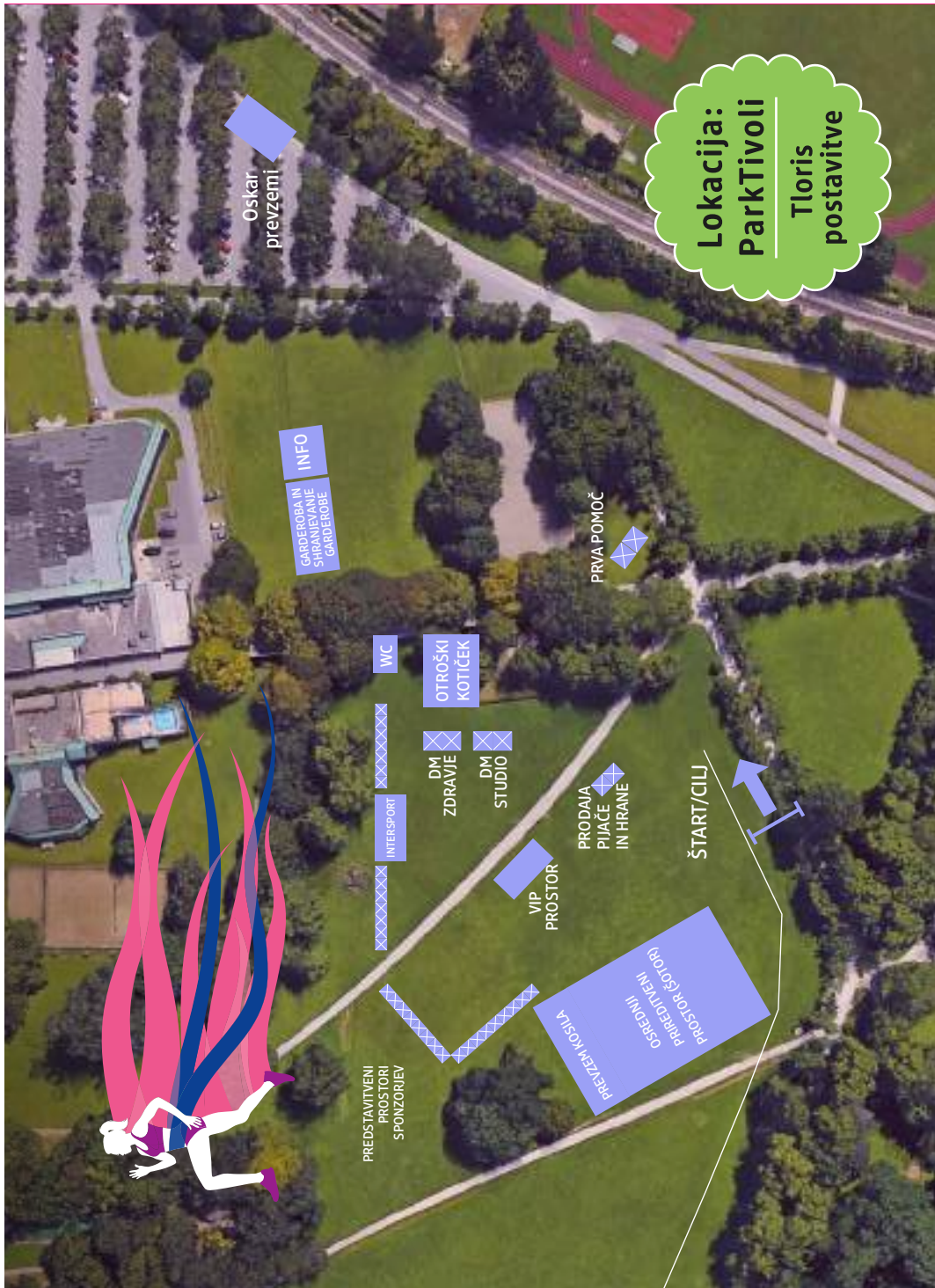
10 km

PREVZEM STARTNIH ŠTEVILK

Startne številke, majice in vrečke ste že prevzeli v trgovinskih 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, 24. maja 2025** → od 10.00 do 20.00
- **v soboto, 25. maja 2025** → od 10.00 do 20.00

Izbira velikosti majice na prijavnici je zavezujoča in je po prijavi ne bo mogoče spremeniti. Prevzemi vrečk in majic po končanem dogodku niso mogoči.





*in units



KOCOSTAR®
I'M YOUR MASK



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 odrivanja 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.

UJEMITE SVOJE TEKAŠKE IN DRUGE NEPOZABNE TRENUTKE

Obiščite eno od naših prodajnih s
takošnjim našim fotografiji in
natisnite svoje najljubše spomine
na CEWE fotokiosku v le nekaj trenutkih.

Takošnje fotografije šteje od 0,32 €.



cewe

NUTRINO LAB

TVOJA POT
TVOJ TEMPO
TVOJA MOČ
TVOJA IZBIRA



X
NO ADDED
SUGAR* &
PRESERVATIVES



*Vsebuje naravno prisotne sladkorje.