

NLB  
LJUBLJANSKI  
MARATON



# NLB Ljubljanski maraton

MAGAZIN  
EVENT GUIDE  
2024



# LJUBLJANA JE ŠPORTNO MOJE IGRIŠČE

**V Ljubljani skrbimo, da lahko vsak prebivalec ali obiskovalec vedno najde športno aktivnost zase. Z mrežo športnih objektov in zunanjih športnih površin zagotavljamo najboljše pogoje za vsakodnevno gibanje in dajemo Ljubljani športni utrip.**



Mestna občina  
Ljubljana







**Zoran Janković,**  
župan Mestne občine Ljubljana  
Mayor of the City of Ljubljana

### Ljubljana je središče športa

V Ljubljani se veliki športni dogodki kar vrstijo, prav posebno mesto med njimi ima Ljubljanski maraton, največja tekaška prireditvev pri nas. Letos se bodo tekačice in tekači na mestne ceste in ulice podali že 28., prvič pod okriljem novega generalnega sponzorja - NLB. Ponosen sem, da naša osrednja banka posveča pozornost družbeno-odgovornim projektom in prepoznava pomen prireditve, ki spodbuja zdrav, športen način življenja. Hvala za vašo podporo in sodelovanje!

Ljubljana je športno mesto in vesel sem, da se toliko naših meščank in meščanov redno rekreira in skrbi za svoje zdravje in počutje. Na Mestni občini Ljubljana se zavedamo pomena, ki ga imajo različne oblike gibanja in športnega udejstvovanja na kakovost življenja, zato veliko pozornosti namenjamo posodabljanju športne infrastrukture in programom ter ukrepom za spodbujanje aktivnosti. Skrbimo tako za vrhunske športnike kot tudi rekreativce, pri čemer se posebej trudimo k rednemu gibanju spodbuditi tiste, ki še niso aktivni. Vesel sem, da nam s programom Ljubljana je šport, pod okriljem katerega potekajo programi Gremo na šport, ki so namenjeni začetnikom, to tudi uspeva!

Za izvedbo Ljubljanskega maratona stoji odlična ekipa Timinga Ljubljana pod vodstvom direktorice Barbare Železnik, ki vsako leto poskrbi, da nam maraton še dolgo ostane v lepem spominu. Celotni ekipi iskreno čestitam!

Veselim se tekaško obarvanega vikenda, ko bo Ljubljana znova polna življenja, športa in pozitivne energije. V soboto bomo glasno navijali za mlade tekačice in tekače, v nedeljo pa za vse, ki se boste podali na 10, 21 ali 42 kilometrov. Zame ste vsi zmagovalci! Želim vam najboljši tek življenja ter uresničitev ciljev, za katere ste trdo delali. Vsem bom ponosno stisnil »petko«.

Srečno, tekmovalke in tekmovalci, naj bodo kilometri in ura na vaši strani!

### Ljubljana is a centre of sport

*In Ljubljana, major sporting events follow one after another, and the Ljubljana Marathon holds a special place among them as the largest annual running event in our country. This year, runners will take over the city streets for the 28th time, for the first time under the sponsorship of the new general sponsor - NLB. I am proud that our biggest bank is paying attention to socially responsible projects and recognizes the importance of supporting an event that promotes a healthy, active lifestyle. Thank you for your support and participation!*

*Ljubljana is a city of sports, and I am truly happy that so many of our residents regularly engage in recreation, taking care of their health and well-being. At the City of Ljubljana, we understand the extraordinary impact that different forms of physical activity and sports participation have on the quality of life. Therefore, we dedicate significant attention to modernizing sports infrastructure and to programs and initiatives that encourage physical activity. We cater to both elite athletes and recreational participants, making special efforts to motivate those who are not yet active. I am glad that we are succeeding thanks to Ljubljana is Sport" program, which includes the "Let's Go for Sports" initiative aimed at beginners!*

*The organization of the Ljubljana Marathon is the work of the excellent team at Timing Ljubljana, led by director Barbara Železnik, who ensures each year that the marathon remains a cherished memory. My heartfelt congratulations to the entire team!*

*I look forward to the marathon-filled weekend when Ljubljana will once again be full of life, sports, and positive energy. On Saturday, we will cheer loudly for the young runners, and on Sunday, for everyone tackling the 10, 21, or 42 kilometers. To me, you are all winners! I wish you the best run of your life and the fulfillment of the goals you've worked so hard for. I will proudly give you all a high-five.*

*Good luck, runners! May the kilometers and the clock be on your side!*

### Kjer cilji postanejo dosežki

Ljudje imamo v življenju veliko vlog. Tako sem jaz mama, partnerica, sestra, vodja... in zelo visoko na seznamu vlog - tekačica. Tek je namreč moja strast, moj odmik, moj način za ohranjanje življenjskega naboja, moja terapija, čas, namenjen samo meni. In čeprav tek sodi med individualne športe, vsi, ki snujemo NLB Ljubljanski maraton, vemo, da vsak korak, ki ga naredimo skupaj, prinaša novo energijo in navdih, ki presega meje športnih dosežkov. Naš maraton je veliko več kot le tekaška preizkušnja - je praznik vztrajnosti, odločnosti in skupnega duha, ki združuje vse udeležence, tako domače kot tuje.

Vsak izmed vas v Ljubljano prinaša svojo zgodbo, svoje sanje in svoje cilje. NLB Ljubljanski maraton je prizorišče, kjer te zgodbe oživijo, kjer se sanje uresničujejo in kjer cilji postanejo dosežki. Naj vas vsak pretečeni kilometer opominja, kako daleč se lahko pride s predanostjo in odločnostjo.

Se vidimo na štartu.

### Where goals become achievements

*People take on many roles in life. I am a mother, a partner, a sister, a leader... and very high on the list of my roles - a runner. Running is my passion, my escape, my way of maintaining life's energy, my therapy, and a time dedicated just to me. And although running is an individual sport, all of us who organize the NLB Ljubljana Marathon know that every step we take together brings new energy and inspiration that transcends mere athletic achievements. Our marathon is much more than just a running challenge - it is a celebration of perseverance, determination, and a shared spirit that unites all participants, both local and international.*

*Each of you brings your own story, your dreams, and your goals to Ljubljana. The NLB Ljubljana Marathon is a stage where these stories come to life, where dreams are realized, and where goals become achievements. Let every kilometer you run remind you of how far dedication and determination can take you. See you at the starting line.*



**Barbara Železnik,**  
Vodja projekta NLB Ljubljanski maraton  
Project Manager of the NLB Ljubljana Marathon



Skupaj do  
**ZMAGE**

NLB Kartice Mastercard®

# Tekaške ugodnosti za NLB stranke.

Zagotovite si do **minus 30 odstotkov** pri izbranih partnerjih maratona z **NLB Mastercard Kartico**. Več o ekskluzivnih tekaških ugodnostih na [nlb.si](http://nlb.si)



**NLB**





**Blaž Brodnjak,**  
predsednik uprave NLB, d.d.  
*Chairman of the Board, NLB, d.d.*

### **Spoštovani udeleženci NLB Ljubljanskega maratona,**

tek spada med najbolj bazične oblike gibanja in je kot takšen temelj praktično vseh športnih panog. Je ena izmed prvih športnih prvin, s katero se srečajo že otroci in ima pomembno vlogo pri njihovem nadaljnjem razvoju, pomemben pa je tudi za ohranjanje kondicije in zdravja v zrelejših letih. Tek je torej veliko več kot zgolj oblika gibanja, oziroma šport.

Tek je tudi simulacija življenja. Tekači lahko zgolj z disciplino, odrekanjem, trdimi treningi, odločnostjo in vztrajanjem tudi takrat, ko je res težko, dosežete zelene cilje. V tem pogledu ste udeleženci NLB Ljubljanskega maratona zgled, saj so to vrednote, ki bi jih morali tudi kot družba ponotranjiti in živeti.

V NLB globoko verjamemo, da je šport ključen del vsake zdrave družbe, ob tem pa ima še neverjetno, povezovalno vlogo. Zato srčno podpiramo slovenski šport, tako vrhunske športnike, kot tudi šport mladih in para športnike. Nadvse ponosni smo, da lahko podpiramo tudi ljubljanski maraton. Z našo podporo ljubljanskemu maratonu se želimo pokloniti vsem tekačem, kot tudi našemu glavnemu mestu. Veseli in ponosni smo, da se ljubljanskega maratona udeležuje tudi veliko naših prijateljev, sodelavcev in nenazadnje strank iz ostalih trgov Jugovzhodne Evrope, kjer je prisotna NLB Skupina.

Udeležencem NLB Ljubljanskega maratona želim veliko uspeha in nepozabnih tekaških doživetij po čudoviti Ljubljani. Vse navijače pa vabim, da se nam z navijanjem pridružijo ob progi. Skupaj ustvarimo nepozabno tekaško vzdušje!

### **Dear Participants of the NLB Ljubljana Marathon,**

Running is one of the most fundamental forms of movement and serves as the foundation for virtually all sports disciplines. It is also one of the first sporting activities that children encounter, playing a crucial role in their development, while also being important for maintaining fitness and health in later years. Therefore, running is much more than just a form of exercise or sport.

Running is also a simulation of life. Only through discipline, sacrifice, hard training, determination, and perseverance, even when times are tough, can runners achieve their goals. In this regard, participants of the NLB Ljubljana Marathon are exemplary, as these are the values that we as a society should internalize and live by.

At NLB, we deeply believe that sport is a key part of any healthy society, and it also plays an incredible, unifying role. This is why we wholeheartedly support Slovenian sports, including elite athletes, youth sports, and para-athletes. We are extremely proud to support the Ljubljana Marathon. With our support of the Ljubljana Marathon, we want to honor all the runners as well as our capital city. We are also delighted and proud that many of our friends, colleagues, and clients from other Southeast European markets where the NLB Group operates are participating in the Ljubljana Marathon.

I wish all participants of the NLB Ljubljana Marathon great success and unforgettable running experiences through the beautiful city of Ljubljana. I also invite all spectators to join us along the course and cheer the runners. Together, let's create an unforgettable running atmosphere!



**Andrej Razdrih,**  
častni predsednik NLB Ljubljanskega maratona  
*honorary president of the NLB Ljubljana Marathon*

### **Maraton je kot življenje**

Ljubljanski maraton se je razvil v pomembno in odmevno mednarodno atletsko in rekreativno prireditev. Udeležba na njem se je od davnega leta 1996 (673 tekačev) do danes povečala za več kot tridesetkrat!

Tek je najbolj naravna oblika človekovega gibanja, ki je primerna za vsa življenjska obdobja, tek je najbolj demokratičen šport, ki ne zahteva drage opreme, posebnih prostorov in ni odvisen niti od vremena niti od urnika. Potrebujete samo športne copate in dobro voljo, rezultat pa je izmerjen popolnoma objektivno, saj ura nikoli ne laže.

Maraton je strukturiran kot življenje: pozna vzpone in padce, občutke trpljenja in neizmerne sreče na cilju. Preteči maraton je izkušnja, ki je ne pozabiš nikoli. Navda nas z zadovoljstvom, ko z rastem v svojih in tujih očeh, obenem pa nam daje občutek za mero, za to, kaj smo in kaj nam je človeško dosegljivo. Preteči maraton je življenjski izpit edino smiselne vrste, to je tak, od katerega se nekaj naučimo in nekaj odnesemo.

Srečno!

### **Marathon is like life**

The Ljubljana Marathon has developed into an important and high-profile international athletic and recreational event. Since 1996 (673 runners) the participation in it has increased by more than thirty times!

Running is the most natural form of human movement, which is suitable for all periods of life, running is the most democratic sport that does not require expensive equipment, special rooms and does not depend on the weather or the schedule. You only need sports shoes and a good mood, and the result is measured completely objectively, because the clock never lies.

A marathon is structured like life: it knows ups and downs, feelings of suffering and immense happiness at the finish line. Running a marathon is an experience you will never forget. It fills us with satisfaction when we grow in our own and other people's eyes, and at the same time it gives us a sense of measure, of what we are and what is humanly achievable. Running a marathon is a life test of the only meaningful kind, that is, one from which we learn something and take something away.

Good luck!



I FEEL  
SLOVENIA

# SLOVENIA. MY WAY OF RAMBLING AROUND.

There are million ways to feel Slovenia. Everywhere and any time you go you'll always run into something that reflects your unique taste and view of the world. The only question that remains is: what's going to be your way of feeling Slovenia?

#ifeelsLOVEnia  
#myway



[www.slovenia.info](http://www.slovenia.info)



# Ekipa

## NLB Ljubljanskega maratona 2024



### Barbara Železnik

Vodja projekta NLB Ljubljanski maraton  
info@timingljubljana.si



### Žiga Černe

Pomočnik vodje projekta  
ziga.cerne@timingljubljana.si



### Ana Šegrt

Pomočnica vodje projekta  
ana.segrt@timingljubljana.si



### Pija Zalokar

Vodja projekta sejem Tečem  
pija.zalokar@timingljubljana.si



### Aleš Hostnik

Marketing, sponzorstva, promocija, znamčenje  
ales.hostnik@sportmediafocus.com



### Simona Marković

Družbeni mediji, dogodki Gremo v Ljubljano  
simona.markovic@sportmediafocus.com



### Maruša Penzeš

Odnosi z mediji  
mediji@timingljubljana.si



### Borut Podgornik

Vodja vrhunskega programa  
info@ljubljskimaraton.si

### Vodje področij:

Francka Trobec, Tadej Jančar (obdelava podatkov), Blaž Tadej Sagmeister (tehnična podpora), Peter Babič (MyLaps Bib Tag merilna tehnologija), Robert Herga (sekretariat), Petra Tevž (prijavnica šole), Rok Tevž (logistika), dr. Petra Zupet (vodja zdravstvene službe), Tomo Šarf (trasiranje), Tomaž Perša (zasloni), Mateja Mir (protokol), Gojko Zalokar (postavitev objektov), Janez Godec in Miha Šporn (postavitev ciljnega prostora), Miran Štamcar, Bojan Pogačar in Stanislav Kranjc (kontrola in redarji na trasi), Peter Miklavc (zaščita ovinkov), Miran Taborski (prevozi), Beno Piškur (sodniška služba), Miha Ambrož in Katarina A. Vrtačnik (okrepčevalnice in vodne postaje), Vjekoslav Job (garderobe), Marina Kovač (ciljna okrepčevalnica), Irena Gačnik (prva pomoč), Tina Uršič (info), Nejc Grdadolnik (znamčenje), Lara Bajec (testeninka), Katarina Juvanc Šinkovc (navijaške točke), Matjaž Fekonja (promocijski dogodki), Andi Bajc (znamčenje), Maša Perpar (oblikovanje), Tadej Groboljšek (PU Ljubljana)



# TO JE TVOJ

# TEK



INTERSPORT ISID.O.O. · Naklo · The Heart of Sport / V srcu športa

 NLB

LJUBLJANSKI  
MARATON



 **INTERSPORT**

DIAMANTNI SPONZOR



# Program

**Četrtek, 17. 10. / petek, 18. 10. 2024**

**9.00 – 19.00** SEJEM TEČEM, Dvorana Stožice

**Delovni čas:**

od četrтка do sobote **9.00 - 19.00**

nedelja od **6.00 - 7.30**

**Sobota, 19. 10. 2024**

**9.00 – 19.00** SEJEM TEČEM, Dvorana Stožice

**15.00** TESTENINKA, ogrevalni dvorani Dvorane Stožice

**9.45** OTVORITEV NLB 28. LJUBLJANSKEGA MARATONA: Pozdrav Župana Zorana Jankoviča, Kongresni trg

**10.00** LUMPI TEK, 200 m

**11.20** PROMOCIJSKI TEK ZLATE PENTLJICE, 500 m

**11.25** PROMOCIJSKI INKLUZIVNI TEK, 500 m

**11.35** PROMOCIJSKI TEK ZA UČENCE IN UČENKE, 1. in 2. razred oš, 500 m

**12.10** PROMOCIJSKI TEK ZA UČENCE IN UČENKE, 3. do 5. razred oš, 1000 m

**12.45** ŠOLSKI TEK ZA UČENCE IN UČENKE, 6. do 9. razred oš, 1500 m

**15.00** ŠOLSKI MARATON ZA DIJAKE IN DIJAKINJE SŠ, 2800 m

**Nedelja, 20. 10. 2024**

**8.00** GARMIN TEK 10 km

**9.00** POLMARATON GENERALI ZAME

**9.00** HEINEKEN 0.0 MARATON

# Programme

**Thursday, 17<sup>th</sup> October / Friday, 18<sup>th</sup> October 2024**

**9:00 AM – 7:00 PM** EXPO, Stožice Arena

**Opening Hours:**

Thursday to Saturday: **9:00 AM - 7:00 PM**

Sunday: **6:00 AM - 7:30 AM**

**Saturday, 19<sup>th</sup> October 2024**

**9:00 AM - 7:00 PM** EXPO, Stožice Arena

**3:00 PM** Pasta Party, to warm up hall Stožice Arena

**9:45 AM** **OPENING CEREMONY OF THE NLB 28<sup>th</sup> LJUBLJANA MARATHON:** Welcome by Mayor Zoran Janković, Congress Square

**10:00 AM** LUMPI RUN, 200 m

**11:20 AM** GOLDEN RIBBON PROMOTIONAL RUN, 500 m

**11:25 AM** INCLUSIVE PROMOTIONAL RUN, 500 m

**11:35 AM** PROMOTIONAL RUN for 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> grade primary school students, 500 m

**12:10 PM** PROMOTIONAL RUN for 3<sup>rd</sup> to 5<sup>th</sup> grade primary school students, 1000 m

**12:45 PM** SCHOOL RUN for 6<sup>th</sup> to 9<sup>th</sup> grade primary school students, 1500 m

**3:00 PM** SCHOOL MARATHON for high school students, 2800 m

**Sunday, 20<sup>th</sup> October 2024**

**8:00 AM** GARMIN 10 km RUN

**9:00 AM** GENERALI HALF MARATHON

**9:00 AM** HEINEKEN 0.0 MARATHON







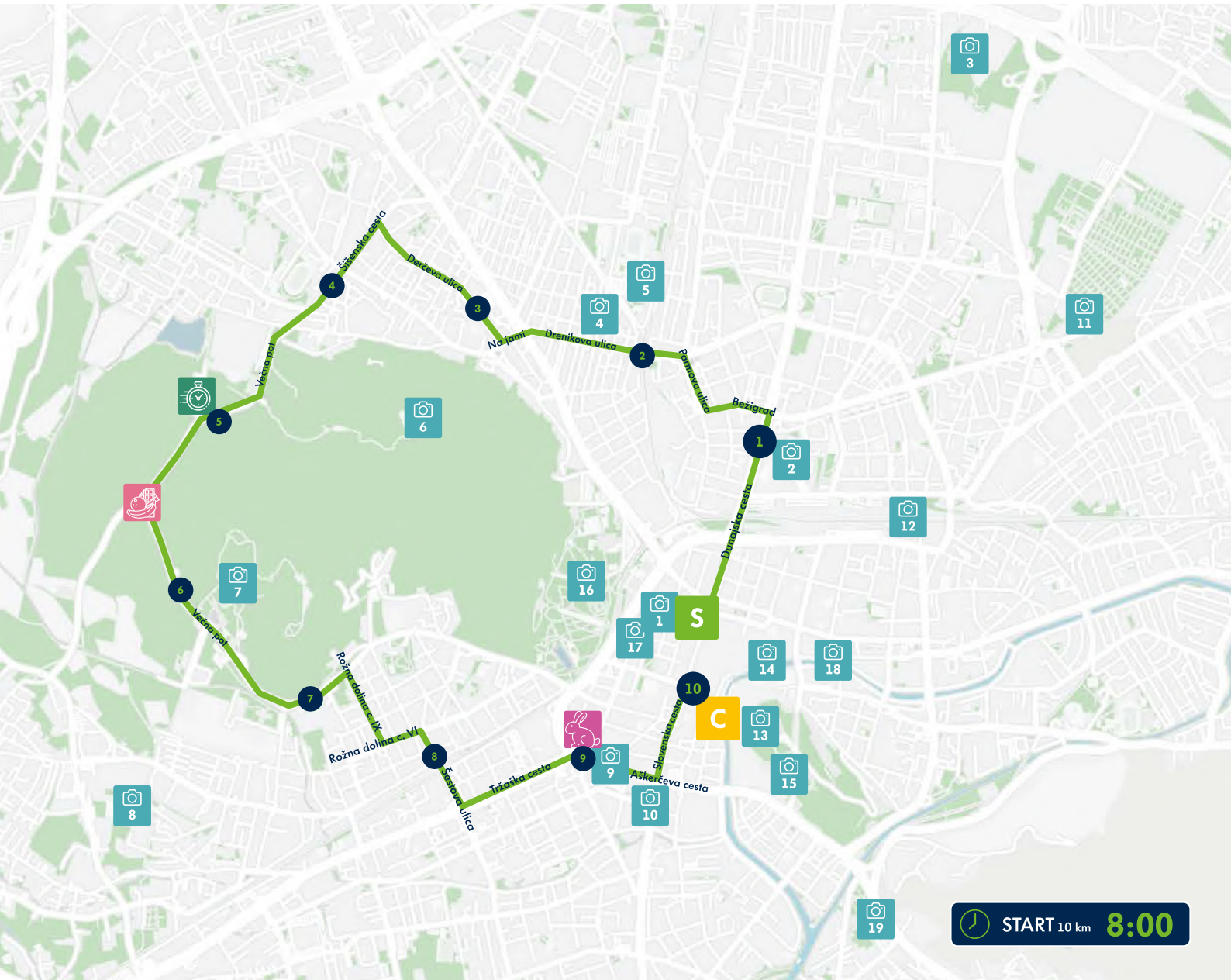
— 10.000 m —

# GARMIN TEK 10 KM

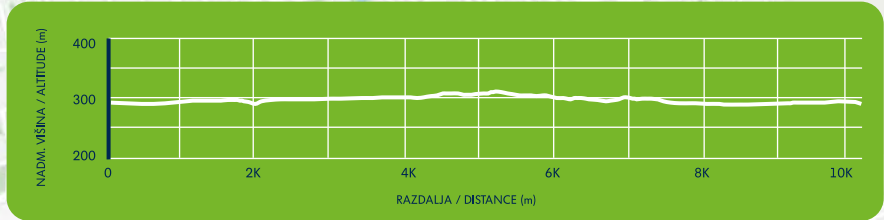
GARMIN 10KM RUN

20. oktober 2024

October 20<sup>TH</sup> 2024



START 10 km **8:00**



## LEGENDA / LEGEND

- START**  
START
- CILJ**  
FINISH
- KILOMETER**  
KILOMETER
- VMESNI ČAS**  
CHECKPOINT
- VODNA POSTAJA**  
WATER STATION
- OKREPČEVALNA POSTAJA**  
REFRESHMENT STATION
- NAVIJAŠKA CONA**  
FAN ZONE
- GODBE**  
BANDS
- DURACELLOV ZADNJI KM**  
DURACELL'S LAST KILOMETER

### ZNAMENITOSTI / ATTRACTIONS

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1 <b>NEBOTIČNIK</b> / SKYSCRAPER</li> <li>2 <b>GOSPODARSKO RAZSTAVIŠČE</b> / EXHIBITION AND CONVENTION CENTRE</li> <li>3 <b>DVORANA STOŽICE</b> / STOŽICE STADIUM</li> <li>4 <b>PLEČNIKOVA CERKEV</b> / PLEČNIK'S CHURCH</li> <li>5 <b>PARK ŠIŠKA – ATLETSKI STADION</b> / PARK ŠIŠKA – ATHLETICS STADIUM</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>6 <b>ROŽNIK</b></li> <li>7 <b>ZOO</b></li> <li>8 <b>PST (POT OKOLI LJUBLJANE)</b> / PST (ROUTE AROUND LJUBLJANA)</li> <li>9 <b>RIMSKI ZID</b> / THE ROMAN WALL</li> <li>10 <b>TRNOVSKI MOST</b> / TRNOVO BRIDGE</li> <li>11 <b>PLEČNIKOVE ŽALE</b> / PLEČNIK'S ŽALE CEMETERY</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>12 <b>ŽELEZNIŠKA POSTAJA</b> / TRAIN STATION</li> <li>13 <b>MESTNA HIŠA</b> / TOWN HALL</li> <li>14 <b>TROMOSTOVJE</b> / THE TRIPLE BRIDGE</li> <li>15 <b>LJUBLJANSKI GRAD</b> / LJUBLJANA CASTLE</li> <li>16 <b>PARK TIVOLI</b> / TIVOLI PARK</li> <li>17 <b>OPERA</b> / OPERA HOUSE</li> <li>18 <b>TRŽNICA</b> / MARKETPLACE</li> <li>19 <b>BOTANIČNI VRT</b> / BOTANICAL GARDEN</li> </ul> |
|---|--|--|



# TRENIRAJTE BRILJANTNO



NLB  
LJUBLJANSKI  
MARATON

URADNA  
URA

FORERUNNER® 165  
GARMIN.



## FORERUNNER® 165

KAR POGUMNO, PRIJAVITE SE NA TO TEKMO!  
TRENIRAJTE Z GPS TEKAŠKO URO Z JASNIH  
AMOLED ZASLONOM.

GARMIN.





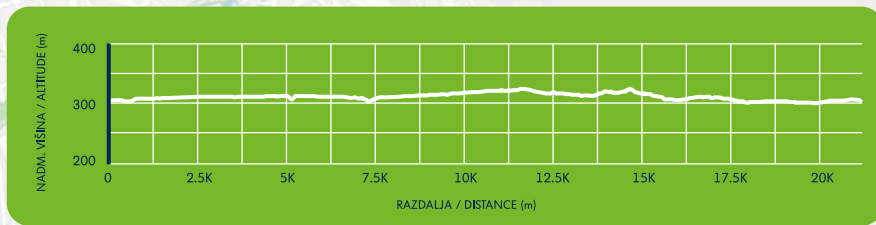
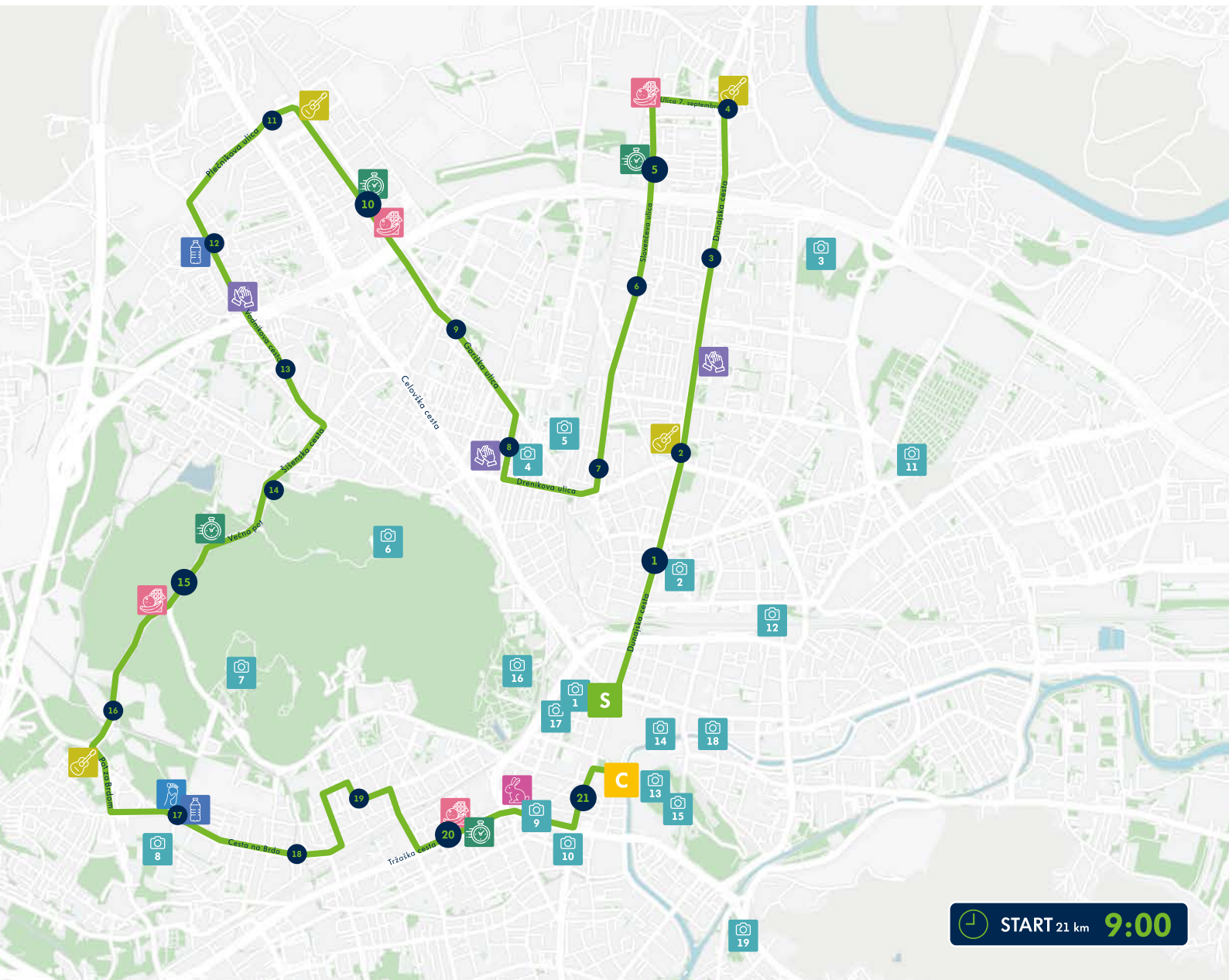
— 21.098 m —

# POLMARATON GENERALI ZAME

## HALF MARATHON GENERALI ZAME

20. oktober 2024

October 20<sup>TH</sup> 2024



### LEGENDA / LEGEND

- S** START START
- C** CILJ FINISH
- 21** KILOMETER KILOMETER
- VMESNI ČAS CHECKPOINT
- VODNA POSTAJA WATER STATION
- OKREPČEVALNA POSTAJA REFRESHMENT STATION
- NAVIJAŠKA CONA FAN ZONE
- GODBE BANDS
- DURACELLOV ZADNJI KM DURACELL'S LAST KILOMETER
- REGENERACIJSKA TOČKA PERNATON REGENERATION POINT PERNATON
- ZNAMENITOSTI ATTRACTIONS

- 1 NEBOTIČNIK / SKYSCRAPER
- 2 GOSPODARSKO RAZSTAVIŠČE / EXHIBITION AND CONVENTION CENTRE
- 3 DVORANA STOŽICE / STOŽICE STADIUM
- 4 PLEČNIKOVA CERKEV / PLEČNIK'S CHURCH
- 5 PARK ŠIŠKA – ATLETSKI STADION / PARK ŠIŠKA – ATHLETIC STADIUM

- 6 ROŽNIK
- 7 ZOO
- 8 PST (POT OKOLI LJUBLJANE) / PST (ROUTE AROUND LJUBLJANA)
- 9 RIMSKI ZID / THE ROMAN WALL
- 10 TRNOVSKI MOST / TRNOVO BRIDGE
- 11 PLEČNIKOVE ŽALE / PLEČNIK'S ŽALE CEMETERY

- 12 ŽELEZNIŠKA POSTAJA / TRAIN STATION
- 13 MESTNA HIŠA / TOWN HALL
- 14 TROMOSTOVJE / THE TRIPLE BRIDGE
- 15 LJUBLJANSKI GRAD / LJUBLJANA CASTLE
- 16 PARK TIVOLI / TIVOLI PARK
- 17 OPERA / OPERA HOUSE
- 18 TRŽNICA / MARKETPLACE
- 19 BOTANIČNI VRT / BOTANICAL GARDEN



**VI ŽIVITE  
VEČ ŽIVLJENJ HKRATI,  
MI ZAVARUJEMO  
VSA.**



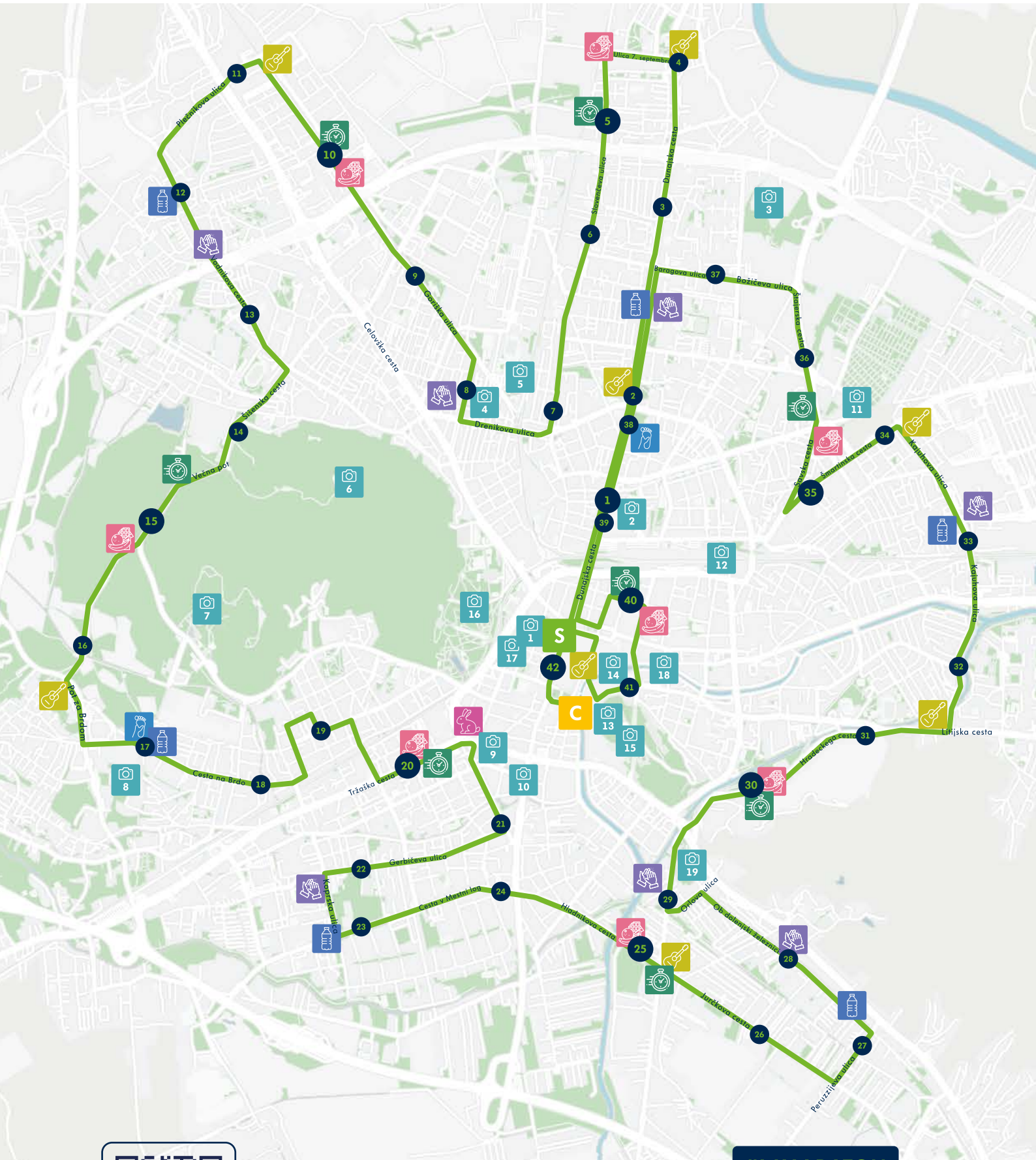




— 42.195 m —

# HEINEKEN 0.0 MARATON

## HEINEKEN 0.0 MARATHON



### INFO ZA TEKAČE

VSE, KAR MORATE VEDETI PRED ŠTARTOM

#LJMARATON





20. oktober 2024

October 20<sup>TH</sup> 2024

## LEGENDA / LEGEND



START  
START



CILJ  
FINISH



42  
KILOMETER  
KILOMETER



VODNA POSTAJA  
WATER STATION



VMESNI ČAS  
CHECKPOINT



OKREPČEVALNA POSTAJA  
REFRESHMENT STATION



REGENERACIJSKA TOČKA PERNATON  
REGENERATION POINT PERNATON



NAVIAJAŠKA CONA  
FAN ZONE



GODBE  
BANDS



DURACELLOV ZADNJI KM  
DURACELL'S LAST KILOMETER



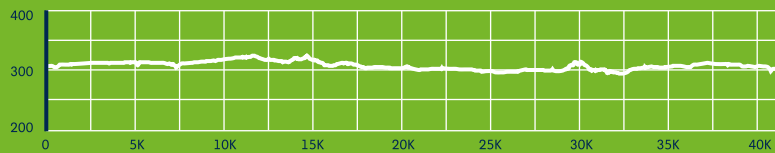
ZNAMENITOSTI  
ATTRACTIONS

- |   |  |    |   |
|---|--|----|---|
| 1 | NEBOTIČNIK / SKYSCRAPER  | 10 | TRNOVSKI MOST / TRNOVO BRIDGE             |
| 2 | GOSPODARSKO RAZSTAVIŠČE / EXHIBITION AND CONVENTION CENTRE     | 11 | PLEČNIKOVE ŽALE / PLEČNIK'S ŽALE CEMETERY |
| 3 | DVORANA STOŽICE / STOŽICE STADIUM                              | 12 | ŽELEZNIŠKA POSTAJA / TRAIN STATION        |
| 4 | PLEČNIKOVA CERKEV / PLEČNIK'S CHURCH                           | 13 | MESTNA HIŠA / TOWN HALL                   |
| 5 | PARK ŠIŠKA – ATLETSKI STADION / PARK ŠIŠKA – ATHLETICS STADIUM | 14 | TROMOSTOVJE / THE TRIPLE BRIDGE           |
| 6 | ROŽNIK   | 15 | LJUBLJANSKI GRAD / LJUBLJANA CASTLE       |
| 7 | ZOO  | 16 | PARK TIVOLI / TIVOLI PARK                 |
| 8 | PST (POT OKOLI LJUBLJANE) / PST (ROUTE AROUND LJUBLJANA)       | 17 | OPERA / OPERA HOUSE                       |
| 9 | RIMSKI ZID / THE ROMAN WALL                                    | 18 | TRŽNICA / MARKETPLACE                     |
|   |  | 19 | BOTANIČNI VRT / BOTANICAL GARDEN          |



START 42 km **9:00**

NADM. VIŠINA / ALTITUDE (m)



RAZDALJA / DISTANCE (m)



## INFORMATION FOR RUNNERS

EVERYTHING YOU NEED TO KNOW BEFORE THE START

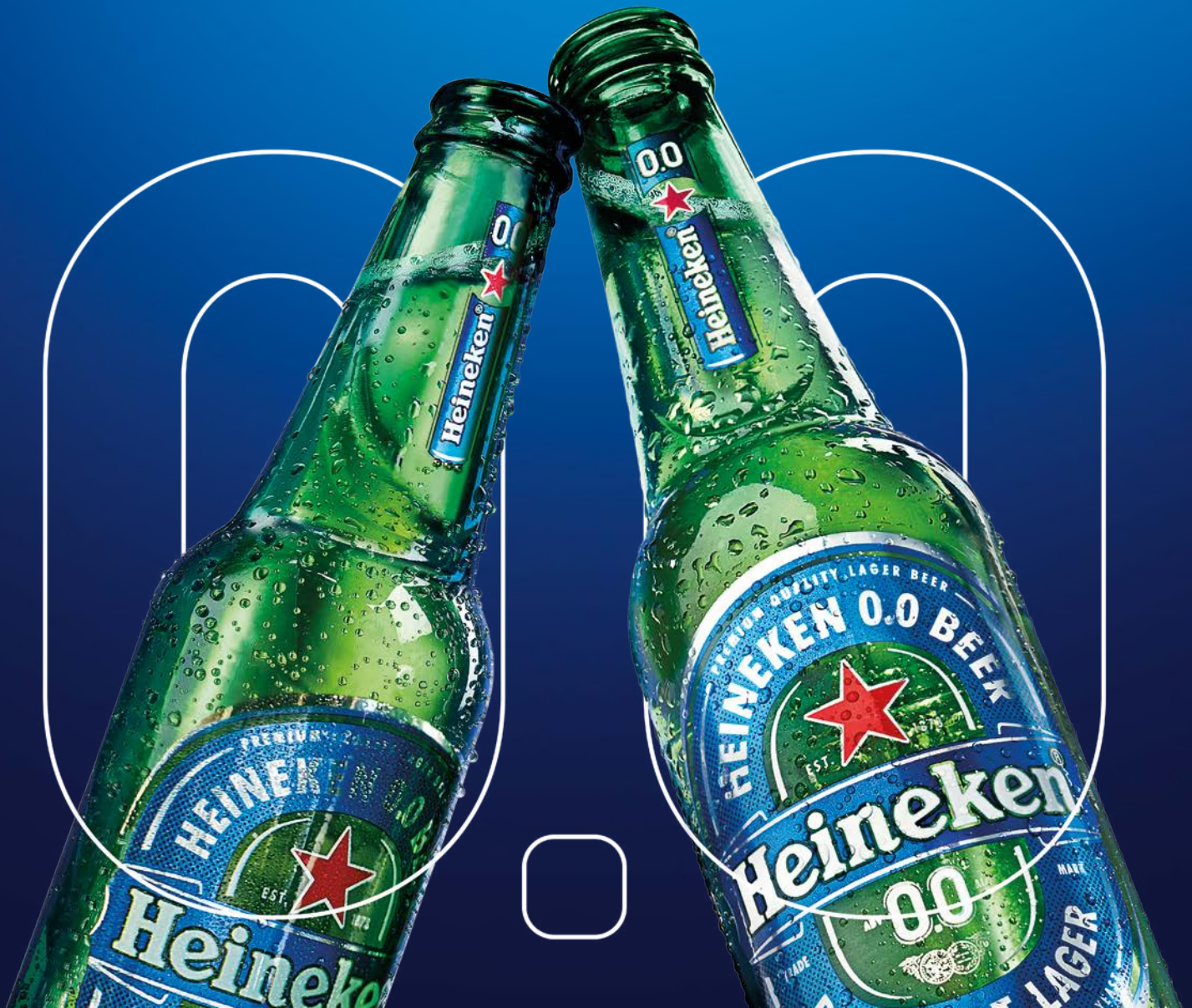




# Tek in pivo? Zdaj lahko.

Sponzor Heineken 0.0 maratona.

70 NLB  
LJUBLJANSKI  
MARATON





### Moški

#### 1. Edmond Kipnetich

Leto rojstva: 1994  
Država: Kenija  
Najboljši rezultat: 2:06:47  
Znak: zlati znak  
Dosežki: 1. mesto Ljubljana 2023 (osebni rekord), 3. mesto Barcelona 2024, 3. mesto Poznan polmaraton 2021

#### 2. Getaneh Molla Tamire

Leto rojstva: 1994  
Država: Etiopija  
Najboljši rezultat: 2:03:34  
Znak: zlati znak  
Dosežki: 1. mesto Dubaj 2019 (osebni rekord), 8. mesto Hamburg 2024, 3. mesto Sydney 2023

#### 3. Collins Kipkurui Kipkorir

Leto rojstva: 2001  
Država: Kenija  
Najboljši rezultat: 2:06:44  
Znak: elite  
Dosežki: 2. mesto Barcelona 2024 (osebni rekord), 1. mesto Talinn polmaraton 2024, 4. mesto Gent polmaraton 2023

#### 4. Kipkemoi Kiprono

Leto rojstva: 1995  
Država: Kenija  
Najboljši rezultat: 2:06:45  
Znak: zlati znak  
Dosežki: 5. mesto Barcelona 2021 (osebni rekord), 2. mesto Ljubljana 2023, 2. mesto Praga 2024

#### 5. Berhane Tesfay Berhe

Leto rojstva: 1987  
Država: Etiopija  
Najboljši rezultat: 2:07:07  
Znak: zlati znak  
Dosežki: 3. mesto Košice 2023 (osebni rekord), 5. mesto Barcelona 2024, 3. mesto München 2023

#### 6. Yohans Mekasha Tadesse

Leto rojstva: 1998  
Država: Etiopija  
Najboljši rezultat: 2:07:19  
Znak: zlati znak  
Dosežki: 3. mesto Košice 2022 (osebni rekord), 6. mesto Mumbai 2024, 4. mesto Toronto 2023

#### 7. Primož Kobe

Leto rojstva: 1981  
Država: Slovenija  
Najboljši rezultat: 2:13:36  
Znak: /  
Dosežki: 17. mesto Boston 2024, 52. mesto EP Rim polmaraton 2024, 37. mesto Siena 2021 (osebni rekord)

#### 8. Timothy Kangogo Kibet (pacer)

Leto rojstva: 2003  
Država: Kenija  
Najboljši rezultat: 1:01:32  
Znak: elite  
Dosežki: 1. mesto Piacenza polmaraton 2024 (osebni rekord)

#### 9. Anthony Kipchirchir Koech (pacer)

Leto rojstva: 2001  
Država: Kenija  
Najboljši rezultat: 1:02:02  
Znak: /  
Dosežki: 18. mesto Istanbul polmaraton 2024 (osebni rekord), 5. mesto Venlo polmaraton 2024

#### 10. Dennis Kiprop Kororia (pacer)

Leto rojstva: 2002  
Država: Kenija  
Najboljši rezultat: 1:01:11

#### 18. Robert Kimutai Ngeno (pacer)

Leto rojstva: 1994  
Država: Kenija  
Najboljši rezultat: 2:10:16

#### 19. Boaz Kasar Kiptarit (pacer)

Leto rojstva: 1993  
Država: Kenija  
Najboljši rezultat: --

#### 20. Kibrom Desta Habtu

Leto rojstva: 1993  
Država: Etiopija  
Najboljši rezultat: 2:07:05

### Ženske

#### 11. Zinash Gerado Senbeta

Leto rojstva: 1998  
Država: Etiopija  
Najboljši rezultat: 2:21:05  
Znak: zlati znak  
Dosežki: 1. mesto Ljubljana 2023 (osebni rekord), 4. mesto Barcelona 2024, 5. mesto Amsterdam 2022

#### 12. Etagegn Woldu Mamo

Leto rojstva: 1996  
Država: Etiopija  
Najboljši rezultat: 2:20:03  
Znak: zlati znak  
Dosežki: 8. mesto Valencia 2022 (osebni rekord), 8. mesto Pariz 2023, 2. mesto Valencia 2021

#### 13. Dolshi Tesfu Teklegergish

Leto rojstva: 1999  
Država: Eritreja  
Najboljši rezultat: 2:20:40  
Znak: zlati znak  
Dosežki: 9. mesto Valencia 2022 (osebni rekord), 10. mesto WC Budimpešta 2023, 2. mesto Rotterdam 2023

#### 14. Adawork Aberta Segura

Leto rojstva: 1996  
Država: Etiopija  
Najboljši rezultat: 2:23:39  
Znak: elite  
Dosežki: 7. mesto Sevilla 2022 (osebni rekord), 2. mesto Košice 2023, 4. mesto Copenhagen 2023

#### 15. Gadise Mulu Demissie

Leto rojstva: 1997  
Država: Etiopija  
Najboljši rezultat: 2:24:50  
Znak: elite  
Dosežki: 3. mesto Dunaj 2023 (osebni rekord), 3. mesto Hong Kong 2024, 1. mesto Hamburg 2021

#### 16. Emebet Niguse Mamo

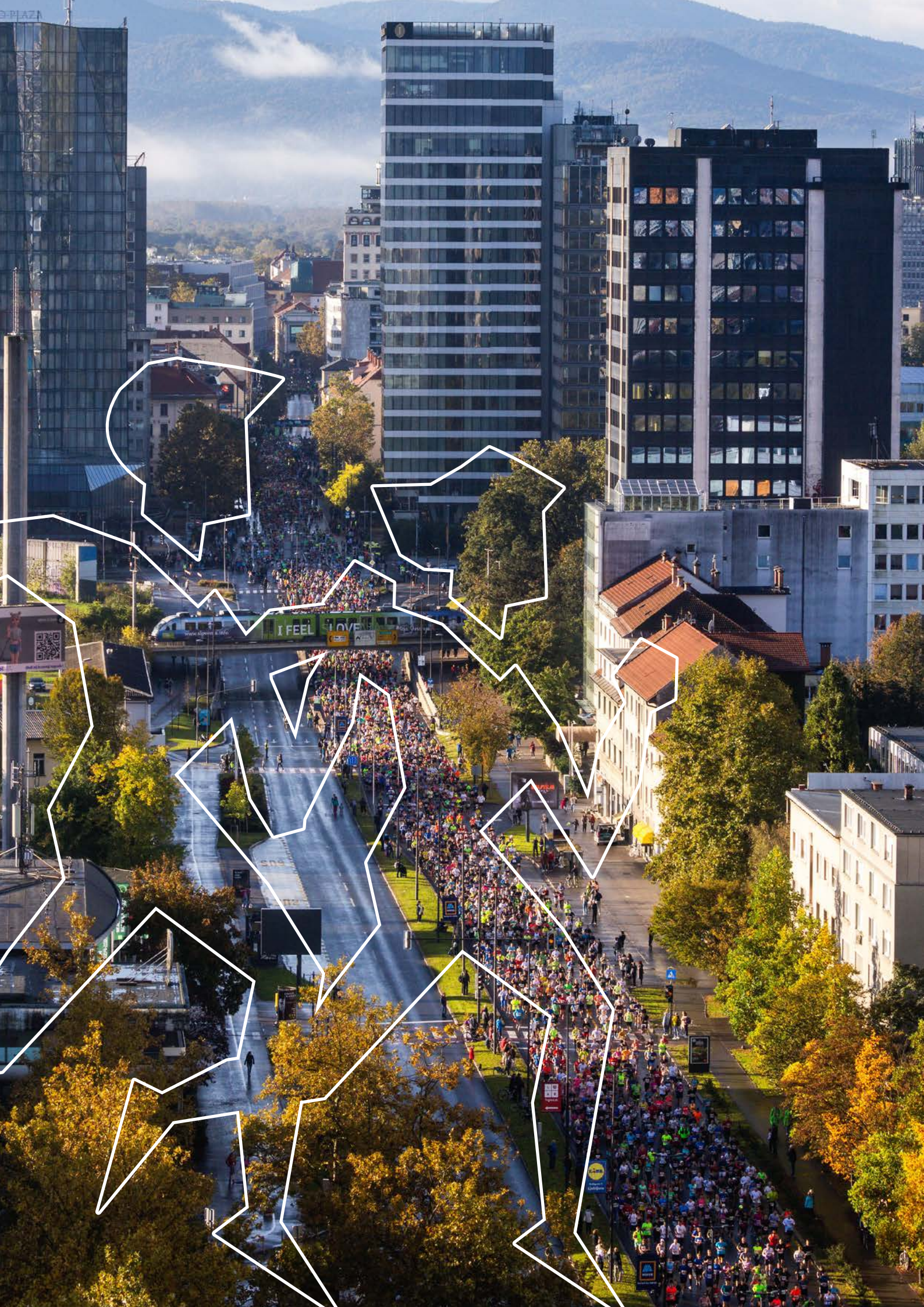
Leto rojstva: 1999  
Država: Etiopija  
Najboljši rezultat: 2:26:41  
Znak: elite  
Dosežki: 3. mesto Rim 2024 (osebni rekord), 1. mesto Lizbona polmaraton 2022 (osebni rekord)

#### 17. Joyce Chemkemoi Tele (debitantka)

Leto rojstva: 1995  
Država: Kenija  
Najboljši rezultat: 1:06:19  
Znak: elite  
Dosežki: 3. mesto Lizbona polmaraton 2021 (osebni rekord), 1. mesto Madrid polmaraton 2024, 1. mesto Ciudad de Mexico polmaraton 2024

Pripravil: Borut Podgornik







# Strateške usmeritve

1. Vseslovenska **celoletna promocija**
2. **Komunikacija na ključnih tujih trgih**
3. **Izboljšanje izkušnje tekačev**
4. **Ustvarjanje dodane vrednosti za sponzorje**
5. **Nadgradnja organizacije v smer trajnosti**

**1.**  
Tek živi celo leto in tako NLB Ljubljanski maraton aktivno diha s tekači 365 dni na leto. Med tem, ko boste slavili osebno zmago v cilju, organizacijska ekipa že snuje nove promocijske tekaške dogodke po Sloveniji in tujini pod znamko Gremo v Ljubljano s ciljem združevanja in motiviranja.

**2.**  
Tek poganja svet in prireditev najhitreje raste s tekači iz tujine. Večja skupna udeležba pa predstavlja motivacijo za udeležbo tudi domačih tekačev. V letošnjem letu smo predstavili NLB Ljubljanski maraton v Parizu, Pragi, Milanu, Dunaju in Beogradu. Delež tujih tekačev je iz 18% v 2015 narasel na 27% v 2019, na dobrih 30% v 2022 in na rekordnih 33% v 2024 oziroma točno 5.092 tekačev iz 86 držav.

**3.**  
Odlična izkušnja tekačev je ena izmed glavnih prioritet naše organizacije. Na podlagi komentarjev v anketi o zadovoljstvu smo uvedli 15 izboljšav. Prireditev, ki združi na enem mestu 15.000 tekačev nosi ravno toliko pričakovanj in mi jih želimo čim več preseči in vas navdušiti. Vaša pomoč na tej poti je dragocena.

**4.**  
Sponzorji soustvarjajo dodano vrednost prireditve. Vsak logotip predstavlja steber smelih načrtov razvoja prireditve, ki hrabri in premika množice, da se odločajo za tek. NLB Ljubljanski maraton je motiv za zdrav življenjski slog in partnerji nam pri tem pomagajo.

**5.**  
Po vzoru velikih športnih dogodkov tudi NLB Ljubljanski maraton nadgrajuje organizacijo v smer trajnostne izvedbe, saj želi vračati družbi. Hvaležni smo tekačem, ker se pozitivno odzivaste na naše pobude, vsak korak šteje.

# Strategic directions

1. **All-Slovenian year-round promotion**
2. **Communication in key foreign markets**
3. **Improving the runner experience**
4. **Creating added value for sponsors**
5. **Upgrading the organization towards sustainability**

**1.**  
Running lives all year round, and thus the NLB Ljubljana Marathon actively breathes with runners 365 days a year. While you are celebrating your personal victory at the finish line, the organizational team is already planning new promotional running events in Slovenia and abroad under the Road to Ljubljana brand with the aim of uniting and motivating.

**2.**  
Running drives the world and the event grows fastest with runners from abroad. The greater total participation, however, represents the motivation for the participation of local runners as well. This year, we presented the NLB Ljubljana Marathon in Paris, Prague, Milan, Vienna and Belgrade. The share of foreign runners grew from 18% in 2015 to 27% in 2019, to over 30% in 2022 and to a record 33% in 2024, or exactly 5,092 runners from 86 countries.

**3.**  
A great experience for runners is one of the main priorities of our organization. Based on the comments in the satisfaction survey, we implemented 15 improvements. An event that brings together 15,000 runners in one place carries just as many expectations, and we want to exceed them as much as possible and impress you. Your help along the way is valuable.

**4.**  
Sponsors co-create the added value of the event. Each logo represents a pillar of the event's bold development plans, emboldening and moving crowds to choose to run. The NLB Ljubljana Marathon is a motive for a healthy lifestyle and our partners help us with this.

**5.**  
Following the example of large sporting events, the NLB Ljubljana Marathon is upgrading the organization in the direction of sustainable implementation, as it wants to give back to society. We are grateful to runners for responding positively to our initiatives, every step counts.



# LELOSI



TVOJA  
**MOČ,**  
TVOJ  
**CILJ,**  
TVOJ  
**LELOSI**

NAKUPUJ NA [LELOSI.SI](https://www.lelosi.si)



# 15.267

## TEKAČEV / RUNNERS

+

**1.733** Lumpi tek

**7.745** Šolski tek

70 NLB  
LJUBLJANSKI  
MARATON



## REKORD



**5.092 (33%)**

iz tujine | from abroad

LETOS JE NA NLB  
LJUBLJANSKEM MARATONU  
NAJVEČ TUJCEV V 28-LETNI  
ZGODOVINI MARATONA.

THIS YEAR THERE ARE THE  
MOST FOREIGN RUNNERS  
AT THE NLB LJUBLJANA  
MARATHON IN THE 28-YEAR  
HISTORY.

### Udeležba po razdalji:

**6.148** / 10 km

**6.238** / 21 km

**2.881** / 42 km

### Participation by distance:

**6.148** / 10 km

**6.238** / 21 km

**2.881** / 42 km

### Povprečna starost tekačev:

**38** let / 10 km

**39** let / 21 km

**40** let / 42 km

### Average age of runners:

**38** years / 10 km

**39** years / 21 km

**40** years / 42 km

### Udeležba po spolu:

**59%** moških

**41%** žensk

### Attendance according to gender:

**59%** men

**41%** women

### Tekmovalci po državi izvora:

**86** držav

**67%** Slovenija

**33%** Tujina

**1.399** Hrvaška

**925** Srbija

**406** Avstrija

**383** Italija

**286** Združeno kraljestvo

**263** Bosna in Hercegovina

**170** Nemčija

**140** Francija

**122** Madžarska

### Contestants by country origin:

**86** countries

**67%** Slovenia

**33%** foreign country

**1.399** Croatia

**925** Serbia

**406** Austria

**383** Italy

**286** United Kingdom

**263** Bosnia and Herzegovina

**170** Germany

**140** France

**122** Hungary



# ZAGOTOVITE SI OPTIMALNO REGENERACIJO PO TEKU

## AKTIVIRAJTE IZZIV V MOJ M!

Z nakupi 10 izdelkov Active Zone, z višjo vsebnostjo prehranskih vlaknin ali beljakovin, si poleg regeneracije zagotovite tudi 30 dodatnih pik. Od 1. 10. do 30. 10. 2024.



VIR  
PREHRANSKIH  
VLAKNIN

VISOKA  
VSEBNOST  
BELJAKOVIN





# Novosti

1. **NLB banka je postala generalni sponzor** za prihodnja 4 leta in tako nadaljuje svojo uspešno zgodbo v adriatik regiji in tukaj sovpada z nameri NLB Ljubljanskega maratona, oboji imamo cilj graditi primat regijskega prvaka.
2. Med elitnimi tekači imamo posebno slovensko zgodbo – podprli smo projekt, kjer bo **Primož Kobe napadal najboljši slovenski čas** na maratonski razdalji na NLB Ljubljanskem maratonu. Tako želimo vzpodbuditi slovensko vrhunsko atletiko.
3. Ustanovili smo **Demo team** in z njim močno obogatili, osvežili in olepšali vsebino prireditve. Ekipe mladih strokovnjakov so komunikatorji glavnih sporočil dogodka.
4. **Tempo tekače** imamo letos **na vseh razdaljah**, na Garmin 10 km, Polmaratonu Generali ZAME in na Heineken 0.0 maratonu, vsi pa so šli tudi skozi proces **usposabljanje prve pomoči**, tako imamo še eno dodatno varovalko za varen potek dogodka.
5. NLB Ljubljanski maraton je postal **ženskam naklonjena prireditve** in tako slavi odločnost naših srčnih tekačic. Začenjamo z ukrepi, ki bodo vzpodbujali tekačice pri odločitvi za tek.
6. Področje **trajnosti** še naprej razvijamo z novimi ukrepi in tako sledimo zeleni agendi velikih športnih dogodkov.
7. V lanskem letu smo med tekači izvedli anketo o zadovoljstvu. Skrbno smo prebrali vseh 1.141 prejetih komentarjev in pripomb, zato letos uvajamo **15 izboljšav**.
8. Skupaj z družbo Lelosi smo **vrnili tekaško majico** za vse in to za prihodnja tri leta.
9. Zarisali smo **ново traso za Garmin 10 km** in tako poskrbeli, da bo tek še hitrejši.
10. **Testeninka**, Barilla, dober tek, **se seli v ogrevalno dvorano Dvorane Stožice** v Areni Stožice (ogrevalna dvorana) in tako bo prostor za okusen obed v dobri družbi še prijetnejši.

# Novelties

1. **NLB Bank has become the general sponsor** for the next 4 years, thus continuing its successful story in the Adriatic region and here it coincides with the intention of the NLB Ljubljana Marathon, we both aim to build the primacy of the regional champion.
2. Among elite runners, we have a special Slovenian story - we supported a project where **Primož Kobe will attack the best Slovenian time** in the marathon distance at the NLB Ljubljana Marathon. This is how we want to encourage top Slovenian athletics.
3. We established a **Demo team** and with it greatly enriched, refreshed and beautified the content of the event. A team of young professionals are the communicators of the event's main messages.
4. We have **pace runners at all distances this year**, at the Garmin 10k, the Generali Half Marathon for ZAME and the Heineken 0.0 marathon, and all of them also went through the first aid training process, so we have another additional safeguard for the safe course of the event.
5. NLB Ljubljana Marathon has become a **women-friendly event** and thus celebrates the determination of our hearty runners. We are starting with measures that will encourage female runners to decide to run.
6. We continue to develop the area of **sustainability** with new measures and thus follow the green agenda of major sporting events.
7. Last year, we conducted a satisfaction survey among runners. We carefully read all 1,141 comments and feedback received, so this year we are introducing **15 improvements**.
8. Together with the company Lelosi, we **returned the running shirt** for everyone for the next three years.
9. We drew a **new route for the Garmin 10 km** and thus ensured that the run would be even faster.
10. **Pasta Barilla dober tek** is moving **to warm up hall** in Arena Stožice (warm-up hall) and this will make the place for a delicious meal in good company even more pleasant.



Rezervirajte  
testno vožnjo na  
**volkswagen.si**



# Razširite cono udobja

Novi, popolnoma električni **ID.7 TOURER**  
z dosegom do 690\* kilometrov.



Kombinirana poraba električne energije (kWh/100 km): 14,5-14,0 (NEVC). Emisije CO<sub>2</sub>: 0 g/km. Emisije CO<sub>2</sub> med vožnjo in skupne emisije CO<sub>2</sub> so odvisne od vira električne energije. Volkswagen zato priporoča uporabo ekološko pridobljene elektrike. Ogljikov dioksid (CO<sub>2</sub>) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub> ter dušikovih oksidov. \*Predviden doseg (po WLTP) do 690km - odvisno od kapacitete baterije, opreme in načina vožnje. Slika je simbolna. PORSCHE SLOVENIJA, d.o.o.

[www.volkswagen.si/id7-tourer](http://www.volkswagen.si/id7-tourer)



# 15 velikih izboljšav organizacije

**Vrhunska izkušnja tekačev** na NLB Ljubljanskem maratonu je ena izmed TOP 5 prioritet organizacije prireditve. V lanskem letu smo med tekači izvedli anketo o zadovoljstvu. Anketo je rešilo kar 2.043 tekačev. Skrbno smo prebrali vseh 1.141 prejetih komentarjev in pripomb, zato - letos uvajamo kar **15 izboljšav**.

1. Ure startov smo razmaknili za 1 uro, Garmin 10 km starta ob 8.00, Polmaraton Generali ZAME in Heineken 0.0 maraton pa ob 9.00. S tem smo močno vplivali, da **ne bo prehude gneče v cilju**.
2. Podelitev medalj smo pomaknili bližje cilju. **Letos medalj ne bo zmanjkalo**, naročili smo za vsakega svojo.
3. **Vodno postajo** v cilju smo **podaljšali**, dodali tudi Heineken 0.0 brezalkoholno pivo, **okrepčevalnico** na Trgu republike **obogatili** s ploščicami Vitalgo in sadnimi kašami Nutrino Lab.
4. Vsak tekač bo ob prihodu v cilj prejel **SMS z bruto in neto časom**.
5. Za kar 100 m<sup>2</sup> bomo **povečali prostore za preoblačenje**.
6. Na startne številke bomo namestili posebne trakove, s katerimi **označite vaše torbe** predno jih oddate v garderobo. **Povečali smo število osebja** na sprejemnici garderobe. S tem bomo skrajšali čakalne vrste pred garderobo.
7. Na osrednjem prizorišču bomo **povečali število informatork in dodali označevalne table**.
8. **Povečali bomo število WC kabin** in dodatno zagotovili **1.000 rolic wc papirja Zewa**.
9. Na **okrepčevalno postajo na 10 km trasi** bomo dodali **tudi hrano**.
10. **Trajnost** ste tekači postavili na prvo mesto – zato uvajamo novosti kako vse tiskovine **ponovno uporabiti** oz. reciklirati.
11. Večji poudarek bomo dali na **kontroli vstopov** v startne cone – ampak bodite spoštljivi do tekačev in organizatorjev, prosimo upoštevajte pravila.
12. Uvedli smo **kodeks lepega vedenja osebja**, s tem želimo dvigniti prijaznost vseh članov organizacijske ekipe.
13. **EXPO** tekaški sejem v Areni Stožice bomo **močno obogatili z usmerjevalnimi tabli** do vhodov iz avtoceste do izhodov iz garaže.
14. Zarisali smo **ново traso na Garmin 10 km** in upamo, da bo še hitrejša.
15. Skupaj z družbo Lelosi smo **vrnili tekaško majico za vse** in to za prihodnja tri leta.

# 15 Big Organizational Improvements

**The top experience of the runners** at the NLB Ljubljana Marathon is one of the TOP 5 priorities of the organization of the event. Last year, we conducted a satisfaction survey among runners. As many as 2,043 runners completed the survey. We have carefully read all 1,141 received comments and remarks, which is why we are introducing as many as **15 improvements** this year.

1. The start times have been separated by 1 hour, the Garmin 10 km starts at 8:00 a.m., and the Half Marathon Generali ZAME and Heineken 0.0 marathon at 9:00 a.m. With this, we had a strong influence so that **there would not be too much crowding** at the finish line.
2. We moved the awarding of medals closer to the finish line. **There won't be a shortage of medals** this year, we've ordered one for everyone.
3. **We extended the water station** at the finish line, added Heineken 0.0 non-alcoholic beer, and **enriched the feed station** at the finish at Trg Republike with Vitalgo bars and Nutrino Lab fruit porridges.
4. Each runner will receive an **SMS with brutto and net time** upon arrival at the finish line.
5. We will **increase the changing rooms** by as much as 100 m<sup>2</sup>.
6. We will place special strips on the starting numbers to **mark your bags** before handing them to the cloakroom. We have **increased the number of staff** at the cloakroom reception. This will shorten the queues in front of the cloakroom.
7. We will **increase the number of informants** at the central venue and **add direction boards**.
8. We will **increase the number of toilet cabins** and additionally provide **1,000 rolls of Zewa toilet paper**.
9. We will also add **food** to the **refreshment** station on the **10 km route**.
10. You runners put **sustainability** first - that's why we reuse or recycle all printed materials, banners, boards.
11. We will put greater emphasis on the **control of entry into the starting zones** – but be respectful to the runners and organizers, please follow the rules.
12. We have introduced a **code of good behavior for the staff**, with this we want to increase the friendliness of all members of the organizational team.
13. **EXPO** running fair in Arena Stožice will be greatly **enriched with directional signs** to the entrances from the highway to the exits from the garage.
14. We drew a **new route on the Garmin 10 km** and we hope it will be even faster.
15. Together with the company Lelosi, we have brought **back the running shirt for everyone** for the next three years.



# Naše zmage so vaše zmage



Merimo in organiziramo  
najzahtevnejša športna  
tekmovanja

**TIMING**  
LJUBLJANA





# Vaš rezultat je velika odgovornost

**Društvo Timing Ljubljana** je med vodilnimi na področju meritev časa na športnih dogodkih v Sloveniji in tujini, ki s pomočjo napredne tehnologije in natančne logistike zagotavlja brezhibno spremljanje rezultatov na največjih tekmovanjih. Mednje seveda sodi tudi NLB 28. Ljubljanski maraton.

**Merilna ekipa Timing Ljubljana** je ključna za uspešno izvedbo Ljubljanskega maratona in drugih največjih tekaških dogodkov v Sloveniji (Maraton treh src, DM tek, Mali kraški maraton, atletska tekmovanja na vseh nivojih, Maraton Franja... ). S svojim strokovnim delom in napredno tehnologijo zagotavljajo natančno merjenje časa za tisoče tekačev.

Na Ljubljanskem maratonu sodeluje 20 časomerilcev, ki delujejo na štartu, cilju in ob progi. Tekočem sledijo z najnovejšo tehnologijo UHF čipov, ki jih tekači nosijo na štartnih številkah. Ti čipi omogočajo brezhibno merjenje rezultatov na vseh 11 kontrolnih točkah na progi (te so nameščene na vsakih 5 kilometrov).

Za delovanje celotnega merilnega sistema uporabljajo več kot 5 kilometrov kablov, ki omogočajo prenos podatkov med napravami. Ekipa transportirajo več kot 1 tona opreme, kar vključuje merilne preproge, kamere in kablove.

Kar 14 dni pred štartom tekačev na NLB Ljubljanskem maratonu začnejo s tiskom več kot 20.000 štartnih števil, kar zagotavlja natančno pripravo in brezhiben potek dogodka.

Timing Ljubljana je ena najuglednejših ekip za merjenje časa v Sloveniji in širše. Njihove storitve vključujejo natančno

**1 spletna aplikacija za sledenje tekačem**

**1 tona opreme**

**1 štartna črta**

**11 kontrolnih točk**

**4 kombiji**

**20 merilcev**

**145 m merilnih preprog**

**680 porabljenih ur**

**20.000 štartnih števil**

merjenje časa, varnost podatkov in takojšnja objavo rezultatov. S svojo dolgoletno prisotnostjo na domačih in mednarodnih športnih prireditvah dokazujejo vrhunsko usposobljenost in zanesljivost.

Merjenje časa na dogodkih, kot je Ljubljanski maraton, zahteva ne le tehnično dovršenost, temveč tudi vrhunsko koordinacijo celotne ekipe. Timing Ljubljana s svojo natančnostjo in hitro odzivnostjo zagotavlja, da so vsi rezultati zanesljivi, pravilni in hitro dostopni tekmovalcem ter organizatorjem.

Njihova prisotnost na tako pomembnih športnih dogodkih dokazuje, da postavljajo standarde na področju profesionalnega merjenja časa, kar omogoča udeležencem, da se brezskrbno osredotočijo na svoj nastop.



# Vaša zgodba #gremovljublano s 1.200 tekači

Nadaljujemo zgodbo #gremovljublano in vračamo tekačem vse tisto, kar oni doprinesejo NLB Ljubljanskemu maratonu. Vaše **zgodbe, uspehi in cilji** so naš veter v jadra.

Slišimo in želimo povezati vse tekače po Sloveniji v tekaško zgodbo dogodkov **Gremo v Ljubljano**, zato smo letos razširili krila in poleg slovenskih krajev dvakrat obiskali naše tekaške prijatelje v **Zagrebu**. Naša ideja je združevati vso dobro energijo, ki jo prejemo od tekačev. NLB Ljubljanski maraton je prišel v različne slovenske kraje z vizijo združevanja in povezovanja tekačev.

Že **tretje leto** zapored organiziramo brezplačne skupinske teke pod imenom #gremovljublano v različnih krajih po Sloveniji. Do sedaj smo obiskali **Kranj, Lipico, Grosuplje, Novo mesto, Ptuj, Celje, Novo Gorico, Kamnik** in seveda **Ljubljano**. Na brezplačnih skupinskih tekih je vsak udeleženec tega dogodka prejel spominsko majčko in štartno številko s svojim priimkom na NLB Ljubljanskem maratonu. Dogodki so potekali v jutranjih urah, najprej smo se dobro ogreli, nato pa v lahkotnem koraku odšli na tekaško popotovanje.

Letošnja velika novost je povezovanje s **tujimi maratoni**. Začeli smo v **Zagrebu** s 350 slovenskimi tekači in na njihovem terenu pogostili 100 hrvaških tekačev. Skupinski tek se je odvijal v čudovitem športnem parku Jarun v jesenskem in pomladnem času. Povezovanje s tujino je eden izmed naših ciljev in vizija v prihodnjih letih.

Na dogodkih #gremovljublano smo začutili vse **občutke** NLB Ljubljanskega maratona nekaj mesecev prej ter **združevali, navduševali in širili tekaško energijo** skupaj z **vsemi 1.200 tekači**, ki so tekli skupaj z nami na #gremovljublano dogodkih. Hvala vam.

*Gremo v  
Ljubljano*







# Your story #roadtoljubljana with 1,200 runners

We continue the story of **#roadtoljubljana** and give back to the runners everything they contribute to the NLB Ljubljana Marathon. Your **stories, successes and goals** are the wind in our sails.

We hear and want to connect all runners in Slovenia in the running story of the **Road to Ljubljana** events, so this year we expanded our wings and visited our running friends in **Zagreb** twice, in addition to Slovenian places. Our idea is to combine all the good energy we receive from runners. The NLB Ljubljana Marathon came to various Slovenian locations with the vision of uniting and connecting runners.

For the **third year** in a row, we are organizing free group runs under the name **#roadtoljubljana** in various places around Slovenia. So far we have visited **Kranj, Lipica, Grosuplje, Novo mesto, Ptuj, Celje, Nova Gorica, Kamnik** and of course **Ljubljana**. In the free group runs, each participant of this event received a commemorative T-shirt and a starting number with their last name at the NLB Ljubljana Marathon. The events took place in the morning hours, first we warmed up well, and then at an easy pace we went on a cross-country journey.

This year's big innovation is connecting with **foreign marathons**. We started in Zagreb with 350 Slovenian runners and hosted 100 Croatian runners on their terrain. The group run took place in the beautiful Jarun sports park in autumn and spring. Connecting with foreign countries is one of our goals and vision in the coming years.

At the **#gremovljubljano** events, we felt all the **feelings** of the NLB Ljubljana Marathon a few months earlier and **united, inspired and spread the running energy** together with all 1,200 runners who ran with us at the **#gremovljubljano** events. Thank you.

Road to  
Ljubljana



# ŽEJNA ŽIVLJENJA

ŽE 12.000 LET

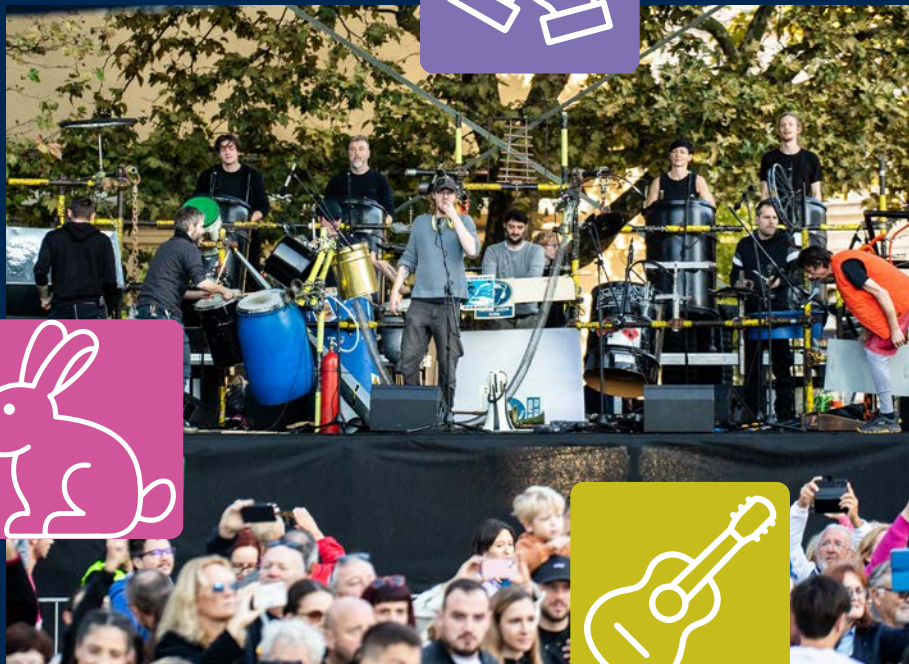




# Dobrodošli gledalci: navijaške točke



Na trasi Heineken 0.0 maratona, Polmaratona Generali ZAME in Garmin teka 10 km vam bodo ritem dajali in naredili nepozabno vzdušje različni glasbeniki, vaši in drugi navijači, na **označenih točkah** pa vas bodo čakala tudi **maratonska darila**:



- Kilometer 0:** na startu **THE STROYMACHINE** (med 7.45 in 8.15 za start Garmin teka 10 km ter med 8.45 in 9.15 za start Heineken 0.0 maratona in Polmaratona Generali ZAME).
- Kilometer 4** (Heineken 0.0. maraton in Polmaraton Generali ZAME): **GODBA DOMŽALE**, križišče Dunajske ceste in Ulice 7. septembra, predvidoma med 9. in 10. uro.
- Kilometer 8** (Heineken 0.0. maraton in Polmaraton Generali ZAME) in **kilometer 2** (Garmin tek 10 km): **NAVIAŠKA CONA ŠIŠKA** (pri Aljaževi ulici), med 7.45 in 10.30.
- Kilometer 10,5** (Heineken 0.0. maraton, Polmaraton Generali ZAME): **GODBA NA PIHALA LJUBLJANA**, križišče Ceste ljubljanskih brigad in Ulice Jožeta Jame, predvidoma med 9.30 in 11. uro. (če bo dež bodo igrali na 13 km na Vodnikovi cesti).
- Kilometer 12,4** (Heineken 0.0. maraton in Polmaraton Generali ZAME): **NAVIAŠKA CONA DRAVLJE**, Regentova, predvidoma med 9.15 in 11.15.
- Kilometer 17** (Heineken 0.0. maraton in Polmaraton Generali ZAME): regeneracijska masaža **PERNATON**, Cesta na Brdo, predvidoma med 10. in 12. uro.
- Kilometer 20,2** (Heineken 0.0. maraton, Polmaraton Generali ZAME, Garmin tek 10 km): **DURACELL**, TRG MDB, predvidoma med 9.50 in 13.00.
- Kilometer 22,2** (Heineken 0.0. maraton): **NAVIAŠKA CONA VIČ**, Gimnastični center Vič, Koprška ulica 29, predvidoma med 9.45 in 12.10.
- Kilometer 25,2** (Heineken 0.0. maraton): **GOLAZ GODBA**, križišče Jurčkove in lžanske ceste, predvidoma med 10.10 in 13.00.
- Kilometer 28** (Heineken 0.0. maraton): **NAVIAŠKA CONA RUDNIK**, Osnovna šola Oskar Kovačič, Ob dolenjski železnici 50, predvidoma med 10.15 in 13.20.
- Kilometer 29** (Heineken 0.0. maraton): **NAVIAŠKA CONA BOTANIČNI VRT**, predvidoma od 10.15, do 12.40.
- Kilometer 31** (Heineken 0.0. maraton): **GODBA NA PIHALA VEVČE**, križišče Litijske ceste in Kajuhove ceste, predvidoma med 10.20 in 13.50.
- Kilometer 33** (Heineken 0.0. maraton): **NAVIAŠKA CONA MOSTE**, Kajuhova cesta, pred trgovino Hofer, predvidoma med 10.15 in 13.20.
- Kilometer 34** (Heineken 0.0. maraton): **RUDARSKA GODBA HRASTNIK**, križišče Šmartinska cesta - Kajuhova ulica (predvidoma med 10.25 in 14:20).
- Kilometer 37,5** (Heineken 0.0. maraton): **NAVIAŠKA CONA BEŽIGRAD**, Mercator, Dunajska cesta, predvidoma med 10.30 in 14. uro.
- Kilometer 38,2** (Heineken 0.0. maraton in Polmaraton Generali ZAME): **GODBA NA PIHALA LJUBLJANA**, križišče Dunajske ceste in Dimičeve ulice (Plečnikov stadion), predvidoma med 10.45 in 14.30.
- Kilometer 38** (Heineken 0.0. maraton): regeneracijska masaža **PERNATON**, Dunajska cesta, Plečnikovega stadiona, predvidoma med 11. in 15. uro.
- Kilometer 41,2** (Heineken 0.0. maraton): **GODBA NA PIHALA LAŠKO**, Tromostovje, predvidoma med 9.45 in 15. uro.
- Kilometer 41,7** (Heineken 0.0. maraton): **DURACELL**, Dalmatinova ulica, med 9. in 15. uro.
- Kilometer 41,9** (Heineken 0.0. maraton): **I FEEL SLOVENIA**, Figovec, Slovenska cesta, predvidoma med 7.45 in 15. uro.

**Želimo vam glasno spodbujanje iz grl, lahko pa uporabite tudi lastne navijaške pripomočke.**





- **Vrhunska športna prehrana prilagojena profesionalnim športnikom, dostopna tudi rekreativcem.**
- **Razvoj izdelkov podprt z znanstvenimi študijami.**
- **Protidopinški certifikat INFORMED SPORT.**

[www.vitalgo.si](http://www.vitalgo.si)



# DEMO TEAM

Tekaška zgodba vsakega **tekača** se začne že veliko prej, predno stopimo na startno črto NLB Ljubljanskega maratona. Proces **tekaškega doživetja**, ki nas popelje do **cilja** spremlja veliko teka, pravilna prehrana, počitek, dobra hidracija. Poleg vseh napisanih tekaških pravil tekači potrebujemo tudi notranjo in zunanjo **motivacijo**, potrebujemo usmeritve in spodbudo. **Ideja** je nastajala več let in ima vse temelje, da postane standardni del zgodbe NLB Ljubljanskega maratona.

Letos smo stopili še en korak naprej in **ustanovili DEMO TEAM NLB LJUBLJANSKEGA MARATONA**. Kaj je to? Kdo je to? Kakšno ime je to? To so srčni tekači. To so strokovnjaki s Fakultete za šport. To so vaši motivatorji. To so trenerji teka. To so **tekaški predstavniki** NLB Ljubljanskega maratona, ki vas bodo skozi leto strokovno **vodili, motivirali in predvsem spodbujali**, da dosežete svoj cilj. To so vaši **tekači**, to so vaši **trenerji**, to so vaši **motivatorji**. Predno počni startna pištola se bomo družili na naši spletni strani, na socialnih omrežjih in Gremo v Ljubljano skupinskih tekah.

Predstavniki Demo Teama NLB Ljubljanskega maratona so za vas pripravili zanimive tekaške vsebine, ki jih sproti lansiramo na vseh kanalih. Se vidimo na startu NLB Ljubljanskega maratona. Mi smo z vami.

# DEMO TEAM

The running story of every **runner** begins much earlier, before stepping on the starting line of the NLB Ljubljana Marathon. The process of the **running experience**, which takes us to the goal, is accompanied by a lot of running, proper nutrition, rest, good hydration. In addition to all the written running rules, runners also need internal and external **motivation**, we need guidance and encouragement. The **idea** has been in the making for several years and has all the foundations to become a standard part of the story of the NLB Ljubljana Marathon.

This year we took another step forward and **founded the LJUBLJAN MARATHON NLB DEMO TEAM**. What is this? Who is this? What name is that? These are heart runners. These are experts from the Faculty of Sports. These are your motivators. These are **running coaches**. These are the running representatives of the NLB Ljubljana Marathon, who throughout the year will professionally guide you, **motivate** you and, above all, **encourage** you to reach your goal. These are your runners, these are your coaches, these are your motivators. Before the starting gun goes off, we will be socializing on our website, on social networks and in Let's go to Ljubljana group runs.

The representatives of the NLB Demo Team of the Ljubljana Marathon have prepared interesting running content for you, which we launch on all channels. See you at the start of the NLB Ljubljana Marathon. We are with you.







# Najpogostejša vprašanja

## Kje dvignem startni paket?

Na Sejmu Tečem v Areni Stožice od četrtek, 17. 10. 2024 do nedelje, 20. 10. 2024.

## Kakšen je delovni čas Sejma Tečem?

Četrtek, 17. 10. 2024,  
petek 18. 10. 2024,  
sobota, 19. 10. 2024: 9.00 – 19.00  
Nedelja, 20. 10. 2024: 6.00 – 7.30

## Kaj potrebujem za prevzem startnega paketa?

Osebni dokument in potrdilo o prijavi (ki je lahko v elektronski obliki – QR koda ali natisnjeno). Dvig startne številke je možen le individualno.

## Kaj je v startnem paketu?

Startna številka s čipom, kakovostna športna torba in uradna tekaška majica LELOSI (če ste predhodno v spletni prijavnici označil ustrezno polje).

## Kako do LELOSI majice, če nisem pravočasno označil polja v prijavnici?

Na sejmu Tečem po prevzemu startnega paketa poiščete točko za izdajo majic in uredite prevzem. Za prevzem morate soglašati, da lahko podjetje Lelosi na vaš elektronski naslov pošilja obvestila o svojih akcijah in novostih.

## Ali lahko kdo drug prevzame moj startni paket?

Ne. Prevzem je možen le individualno s potrdilom o prijavi in z osebnim dokumentom.

## Ali lahko popravljam podatke v prijavi?

Če ste plačali startnino in prejeli potrdilo o prijavi, sami podatkov ne morete več spreminjati. To lahko storite samo na sejmu Tečem, med

17. in 20. oktobrom 2024.

## Lahko predam svojo številko nekemu drugemu?

Da. To storite na sejmu Tečem, med 17. in 20. oktobrom 2024. Storitve zaračunavamo po ceni 5 EUR.

## Lahko menjam razdalje?

Storitve zaračunavamo za menjavo iz 10 km na 21 km ali 42 km 10€.

## Kako pridem do sejma Tečem?

Naslov športne dvorane Arena Stožice je Vojkova 100. Če boste izbrali javni prevoz, uporabite avtobus št. 20. Dostop je možen tudi s kolesom ali z avtom (parkiranje je v času sejma brezplačno).

## Kdo se lahko udeleži testeninke?

S plačano startnino se testeninke lahko udeležite vsi tekači. Izkažete se s startno številko.

## Kdaj in kje je testeninka?

Testeninka bo potekala v soboto, 19. oktobra 2024, od 15. do 19. ure, v ogrevalni dvorani Dvorane Stožice.

## Start

### Kje je start?

Start je na Slovenski cesti, v bližini Trga Ajdovščina.

### Kdaj je start?

Sobota, 19. 10. 2024: od 10. ure dalje otroški in promocijski teki  
Nedelja, 20. 10. 2024:  
8.00 Garmin tek 10 km  
9.00 Heineken 0.0 maraton  
Polmaraton Generali Zame

## Kako lahko pridem s sejma Tečem do starta?

V nedeljo, 20.10.2023 bo med dvorano

Arena Stožice in prizoriščem vozil poseben avtobus. Zadnji bo proti centru odpeljal ob 8.15.

## Kako pridem do starta?

Dostop do starta je možen le peš. Vstop v startne prekate je možen z obeh strani na Slovenski cesti. Za 42 in 21 km še s Šubičeve ulice.

## Ali lahko uporabim startno številko za zastoj javni prevoz?

Da.

## Kje lahko parkiram avto?

Avtomobile lahko parkirate na vseh javnih ljubljanskih parkiriščih. S parkirišč P + R (Dolgi most, Trnovo in Stožice) bo v center časa prireditve vozila posebna krožna avtobusna linija.

## Kaj moram imeti s seboj na startu?

Startno številko s čipom. Izpolnite tudi zadnji del startne številke, kjer so ključni podatki v primeru zapletov med tekom.

## Kako si pravilno namestim čip/startno številko?

Čip je integriran v startno številko. Startno številko si na prsi namestite z varnostnimi zaponkami.

## Kje in kako lahko odložim svojo garderobo?

Garderobo lahko odložite v garderobnem šotoru na Trgu republike. S startne številke odstranite oznako za prtljago in jo namestite na torbo. Ob koncu teka garderobo dvignete s startno številko.

## Kje lahko vidim, kje poteka trasa teka?

Posamezne trase lahko najdete na strani razpisa vsakega izmed tekov.





### **Kako vem, v katerem prekatu startam?**

Prekat je označen na startni številki s črkami A, B, C, D in E.

### **Kako bodo označeni precati?**

Precati bodo označeni s črkami, ki bodo nameščene ob vhodu v prekat.

### **Me lahko na start pospremijo prijatelji?**

Spremljevalci so lahko z vami vse do vstopa v startni prekat.

### **Na progi**

#### **Kaj je na progi prepovedano?**

Na progi je prepovedano spremljanje s kolesom, skirojem ali motorjem. Prepovedano je tudi spremljanje tekačev s psi, razen če gre za pse vodnike.

#### **Kakšna okrepčila so na voljo ob progi?**

Na maratonu in polmaratonu je na vodnih postajah, ki so na vsakih 2,5 kilometra, na voljo voda. Na osmih okrepčevalnih postajah pa še piškoti, sadje, energetski napitki, geli in ploščice Vitalgo Crown. Na 10km teku je okrepčevalnica z vodo in ostalimi okrepčili na 5. kilometru.

#### **Ali lahko prinesem na postajo svojo pijačo?**

Rekreativnim tekačem ta storitev ni omogočena.

#### **Ali so ob progi stranišča?**

Stranišča so na startu, okrepčevalnih postajah in na prireditvenem prostoru na Trgu republike. Letos smo povečali število stranišč.

#### **Ali je ob progi medicinska pomoč?**

Na vsaki okrepčevalni in vodni postaji

je medicinsko osebje z defibrilatorjem in 13 prostovoljcev Rdečega križa. Na cilju je dežurna medicinska služba.

#### **Kakšen je časovni limit?**

Omejitev na 10 km je 1:30, na 21 km 4 ure. Na 42 kilometrov je omejitev za celo traso 6 ur. Maratonce, ki na 20. kilometer pridejo po več kot 2 urah in 45 minut, usmerimo v cilj.

### **Po cilju**

#### **Kje prevzamem kolajno in Spominsko finisher majico?**

Kolajno prejme vsak, ki priteče v cilj Heineken 0.0 maratona, Polmaratona Generali ZAME in Garmin teka 10 km, in sicer ob izhodu iz ciljnega lijaka. Finisher majico dobite tekači na 42 kilometrov. Prejmete jo na istem mestu kot kolajno.

#### **Ali lahko graviram svojo kolajno?**

Da. Na Trgu republike poiščite posebej označen šotor.

#### **Kje lahko dobim diplomo?**

Na Trgu republike je posebej označen šotor, kjer izdajajo diplome, lahko pa si jo kasneje natisnete sami preko spleta.

#### **Kje so garderobe in tuši?**

Garderobe so na Trgu republike, tuši na bazenu Tivoli. Tekoča voda je na Kongresnem trgu pri vodni okrepčevalnici in na Trgu republike ob slačilnicah.

#### **Kakšna okrepčila so na voljo po cilju?**

Voda je na voljo takoj ob izhodu iz ciljnega lijaka. Ciljna okrepčevalnica je na Trgu republike, tam dobite juho, čaj, energijske napitke in tablice, piškote in sadje ter ploščice VitalGo Crown. Po dogodku se lahko ob ogledu

prenosa maratona na velikem zaslonu družite tudi ob hrani iz pijači v maratonskem »food courtu«.

#### **Kje naj me počakajo sorodniki, prijatelji, podporniki?**

Vaš tek in prihod v cilj si lahko ogledajo ob trasi ali na tribuni, ki bo na Kongresnem trgu. Z vami se bodo lahko srečali na Trgu republike.

### **Sorodniki, prijatelji, podporniki**

#### **Kje lahko spremljam tekače na prizorišču?**

Tekače lahko spremljate ob celotni trasi in na ciljni tribuni. Spremljate jih lahko tudi s pomočjo mobilne aplikacije NLB Ljubljanski maraton, ki jo najdete v trgovinah Google in Apple. Spletni prenos bo na 24ur.com in na spletni strani World Athletics.

#### **Kje lahko vidim, kje poteka trasa teka?**

Trase lahko najdete na spletnem naslovu, kjer je objavljen razpis za posamezen tek.

#### **Ali si lahko v živo ogledam start in cilj?**

Seveda. Start bo na Trgu Ajdovščina, cilj na Kongresnem trgu, kjer je možen tudi ogled. Če na prizorišče ne morete, si oglejte neposredni prenos na PopTv ali 24ur.com.

#### **Kje si lahko ogledam prenos NLB 28. Ljubljanskega maratona?**

Prenos maratona bo od 8.45 na POPTv in od 8. ure na 24ur.com.



**Tukaj smo,  
ker najboljše  
stvari pridejo  
v kompletu.**

Sklenite Paket Komplet  
do konca leta 2024 in uživajte  
v posebni ponudbi.

**9**  
MESECEV  
BREZPLAČNO  
ZA NOVE  
STRANKE  
BANKE





# Ujemite ritem! Čas ni pomemben

**Dobra strategija maratonskega teka vam bo pomagala, da boste v cilj pritekli z nasmehom.**

Kot pri vseh velikih stvareh – in nastop v Ljubljani to je – so rešitve dovolj preproste.

## 1. Maraton od 1. do 5. kilometra

Za uspešen maratonski tek se je treba v prvih petih ali šestih kilometrih osredotočiti na tempo, ki je za 5- do 10-sekund na kilometer počasnejši od ciljnega maratonskega tempa. S počasnejšim tekom varčujete z gorivom in energijo, ki ju boste potrebovali v zadnjih 10 kilometrih in telesu omogočite, da bolje absorbira in sprejme gorivo in tekočino.

### Brez drame na štartu

Med tekom v veliki množici mimo tekačev, ki jih morate obiti, ostanite sproščeni.

Če boste prehiteli počasnejše tekače in se v gneči počutili nelagodno, boste zlahka pokvarili svoj tek. Osredotočite se na to, da se – ko dobite svoj prostor za nemoten tek – čim bolj približate povprečnemu tempu, ki ste si zastavili, se sprostite in zadnjih nekaj kilometrov tečete z največjo močjo.

## 2. Po prvih 6. kilometrih maratona

Počasi stopnjujte svoj tempo proti ciljnemu maratonskemu tempu.

Dovoljeno je biti nekoliko počasnejši, saj bo prihranjena energija omogočila, da boste zadnjih 10 kilometrov držali tempo in se izognili popuščanju in zaostanku.

V tem času se osredotočite na to, da jeste in pijete, kadar koli je to mogoče, in toliko, kolikor želodec prenese. Da bi energijo shranili na zalogo.

## 3. Tempo med 20. in 35. kilometrom

Poskusite se sprostiti in se osredotočiti na to, da ostanete v skupini, ki teče vaš tempo. Skušajte se izogniti mislim na razdaljo, ki je pred vami. Recimo, da živimo v sedanosti, smo ponosni na preteklost, prihodnost pa ni pomembna.

To je eden najtežjih delov dirke, saj zahteva veliko miselne osredotočenosti in notranje trdnosti.

## 4. Zadnjih 7 kilometrov maratona

Zadnji kilometri maratona so težki. Z vidika strategije tekmovanja, če ste veliko vadili, bili zadržani v prvih nekaj kilometrih in ste zaužili dovolj tekočine in ogljikovih hidratov, potem boste zadnjih 10 kilometrov pretekli dobro. V pomoč predlagamo izvajanje preprostih miselnih pomagal: sprostite um in telo – zazrite se vase in se osredotočite nase – če tempo začne upadati, ga poskusite izboljšati. Včasih je potreben le kratek interval povečane hitrosti, da ponovno poživite noge in povečate hitrost. – poskušajte preostalo razdaljo razdeliti na koščke, ki so vsaj v glavi lahko prebavljivi. Spomin na dobre tekaške minute uspešnega treninga je neprecenljiv za zadnji del maratona.

## 5. Tekoški zid in vrata v njem

Na zid naletimo, ko telo porabi vse zaloge glikogena v jetrih in mišicah, ki so najhitrejše in najlažje gorivo, ki ga telo uporabi za tek. To se običajno zgodi okoli 32. kilometra, pri počasnejših tekačih in maratoncih začetnikih pa včasih že prej. Kaj storiti? Vnesite v telo hrano in tekočino, mislite na vse drugo kot na tek, podarite si besede spodbude in predvsem pozabite na čas, ki ga želite doseči. Maraton se piše od prvega koraka po startu do koraka pred ciljem. Če vemo, da je pomembna pot in ne cilj. In tako bomo nenadoma ugotovili, da so v tekaškem zidu vrata, ki jih ni težko odpreti, da končamo svojo zgodbo. Samo našo in samo zase.

Ujemite ritem! Čas ni pomemben.

Primož Kališnik

Še več tekaških napotkov lahko najdete na [ljubljaniskimaraton.si/tekaski-center](http://ljubljaniskimaraton.si/tekaski-center)



# Tekači za Tinko Tonejc

NLB Ljubljanski maraton že drugo leto zapored sodeluje z Inštitutom Zlata pentljica. Tokrat so tekači in organizator TIMING Ljubljana donirali 10.000 eur za nakup in popravila slušnega aparata za 21-letno Tinko Tonejc.

Tinka prihaja z Jesenic, kjer je živela povsem običajno življenje. Obiskovala je srednjo šolo, se družila s prijatelji, dokler pri 16. letih ni začela opažati težav z vidom. Po številnih pregledih so ji maja 2020 postavili težko diagnozo – možganski tumor. Namesto obupa se je Tinka odločila za boj. Kljub zahtevnemu zdravljenju je končala srednjo šolo kot diamantna maturantka. A lani se je bolezen ponovila. Sledili so novi krogi terapij. Ta proces je povzročil izgubo sluha.

»To, da tekači tečejo zame, mi pomeni ogromno. To je dokaz, da smo ljudje povezani in da skupaj zmoremo vse,« pravi Tinka.

Kljub temi pred očmi verjame, da je življenje še vedno polno barv. In želi ljudi opomniti na to, da je življenje tukaj in zdaj, in da ni pomemben le cilj, ampak tudi pot.

Kot slepa oseba se Tinka še posebej zanaša na sluh. Brez slušnega aparata ne bo mogla več učinkovito komunicirati z okoljem.

## Jan Fonda, lanski prejemnik sredstev

»Ko sem lani prejel tekaško protezo, sem bil izjemno hvaležen, saj sem ponovno pridobil mobilnost in svobodo za športne aktivnosti. Ta podpora mi je dala nov zagon, da se vrnem k športu. Sem bolj samozavesten in neodvisen. Redno tečem in si prizadevam za ravnovesje med treningom in počitkom. Podpora tekačev me navdihuje, da vztrajam, in želim tudi sam pomagati drugim.«







# Runners for Tinka Tonejc

**For the second year in a row, runners on NLB Ljubljana Marathon and organizer TIMING Ljubljana donated 10.000 eur for the Golden Ribbon Institute. This time for the purchase and repair of a hearing aid for 21-year-old Tinka Tonejc.**

Tinka is from Jesenice. She lived a life of an ordinary 16 years old girl until she began noticing problems with her vision. After numerous examinations, she was given a diagnosis in May 2020 – a brain tumor. Instead of despairing, Tinka chose to fight. Despite undergoing demanding treatments, she graduated high school with top honors. However, last year, the cancer returned. New rounds of therapies followed, which resulted in the loss of her hearing.

"It means so much to me that runners are running for me. It is proof that we are connected as people and that together we can achieve anything," says Tinka.

Despite the cast that she can not see, she believes that life is still full of color. She wants to remind people that life is here and now, and that it's not only the destination that matters, but also the journey.

As a blind person, Tinka relies on her hearing. Without a hearing aid, she will no longer be able to effectively communicate with her surroundings.

## **Jan Fonda, last year's recipient of the funds**

"When I received a running prosthesis last year, I was incredibly grateful because I regained mobility and the freedom to participate in sports activities. This support gave me new motivation to return to sports. I am more confident and independent. I run regularly and strive for a balance between training and rest. The support of the runners inspires me to keep going, and I also want to help others."

Tinka Tonejc





# ŠPORT JE IGRA SRCA IN RAZUMA



**Verjamemo v moč športa  
kot komunikacijske platforme.**

Od dogodkov, sponzorskih strategij in aktivacij,  
B2B priložnosti, do gaminga in trajnosti v športu.



# TRAJNOST

## Zeleni napotki za udeležence in obiskovalce



Veliki športni dogodki so izjemna čustvena zgodba, motivacija za prihodnost in doživetje, ki ohranja lep spomin. Odgovorno pristopimo k organizaciji, udeležbi in obisku na NLB Ljubljanskem maratonu. **Tekači ste trajnost postavili na prvo mesto!** Preberite zelene napotke in nam pomagajte ohraniti lepote Slovenije tudi za prihodnje generacije.



### PREVOZ

- Na prizorišče NLB Ljubljanskega maratona pripešačite, se pripeljite s kolesom, uporabite javni prevoz ali si s prijatelji delite prevoz. Zmanjšati moramo število avtomobilov v mestu na dan maratona.
- Javni avtobusni prevoz LPP je na dan maratona s startno številko brezplačen.
- Na dan prireditev bodo med 7.00 in 15.00 organizirani brezplačni Volkswagen VIP prevozi za tekače s startno številko iz P+R Barje do Križank in nazaj.
- Svoje vozilo parkirajte na parkiriščih P+R in se na prizorišče pripeljite z avtobusi LPP.
- Cena vozovnice za Slovenske železnice v nedeljo je 75% cenejša – izkoristite priložnost.



### OKOLJE

- Ločujte odpadke. Zelena straža bo pomagala pri ločevanju odpadkov.
- Večino tiskovin bomo ponovno uporabili v prihodnjem letu in jih ne bomo zavrgli.
- Uporabite javna stranišča, prenosne WC kabine, ne odlagajte svojih tekočin v naravo.
- Po startu bomo zbirali zavržena oblačila in jih razdelili potrebnim ali reciklirali.
- Varčujte z energijo, odklonite menjavo brisač in čiščenje sobe, ugašajte luči in klimo, ko jih ne potrebujete.

### VODA

- Voda je čista in pitna povsod po Sloveniji. Priporočamo, da uporabljate vodo iz pitnikov.



### HRANA

- Vzemite toliko okrepčila, kot ga potrebujete. Ne zavržite hrane.
- Okusite bogastvo slovenske kuhinje in podprite lokalne kmete z izbiro tipičnih slovenskih jedi narejenih iz sezonskih lokalnih sestavin.

### DRUŽBA

- Organizirali smo brezplačna tekaška druženja Gremo v Ljubljano po Sloveniji in tujini. Na ta način združujemo, vzpodbujamo in navdušujemo, pa tudi skrbimo za aktiven življenjski slog in zdravo družbo.
- NLB Ljubljanski maraton je postal ženskam naklonjena prireditev, slavimo žensko energijo in z ukrepi vzpodbujamo udeležbo žensk na teku.
- Podpiramo slovensko atletiko, letos še posebej pogumno zgodbo Primoža Kobeta, ki napada najboljši slovenski čas na maratonski progi.
- Na trasi maratona organiziramo preko 22 navijaških točk, aktivirali smo četrtne skupnosti in vzpodbudili lokalno prebivalstvo za aktivno sodelovanje na prireditvi.
- Z ekipo DEMO team smo pripravili atraktivne video vsebine, kjer ozaveščamo o trajnostnih vsebinah. Oglejte si jih.
- Prireditev združuje aktivne podizvajalce in daje delo številnih posameznikom, službam in organizacijam.



### DOBRODELNOST

- Tekači in organizator TIMING Ljubljana smo skupaj zbirali sredstva in donirali 10.000 eur za Inštitut Zlata pentljica, za otroke z rakom.
- Organizirali smo brezplačen skupinski Zlati tek v promocijo organizacije Zlata pentljica.





 EUROPEAN  
ATHLETICS

**TEAM**

**CHAMPIONSHIPS**

**2<sup>ND</sup> & 3<sup>RD</sup> DIVISION**

*Maribor 2025*



**31** DRŽAV  
countries



**1500** ATLETOV  
athletes

**24. - 29. 6. 2025**

HOST INSTITUTIONS





# SUSTAINABILITY

## Green Guidelines

### for Participants and Visitors



Major sporting events are an extraordinary emotional story, motivation for the future and an experience that preserves a beautiful memory. We take a responsible approach to the organization, participation and visit to the NLB Ljubljana Marathon. **Runners, you put sustainability first!** Read the green guidelines and help us preserve the beauty of Slovenia for future generations.



#### TRANSPORTATION

- Walk to the venue of the NLB Ljubljana Marathon, ride a bicycle, use public transport or share transport with friends. We need to reduce the number of cars in the city on the day of the marathon.
- LPP public bus transport is free on the day of the marathon with a start number.
- On the day of the event, between 7:00 a.m. and 3:00 p.m., free Volkswagen VIP transportation will be organized for runners with a start number from P+R Barje to Križanke and back.
- Park your vehicle in the P+R parking lots and take the LPP buses to the venue.
- The ticket price for Slovenian Railways on Sunday is 75% cheaper - take advantage of the opportunity.



#### ENVIRONMENT

- Separate waste. The Green Guard will help with waste separation.
- Most of the printed materials will be reused in the coming year and will not be thrown away.
- Use public toilets, portable toilets, do not dispose of your fluids in nature.
- After the start, we will collect discarded clothes and distribute them to those in need or recycle them.
- Save energy, refuse to change towels and clean the room, turn off lights and air conditioning when you don't need them.



#### WATER

- The water is clean and drinkable everywhere in Slovenia. We recommend that you use water from drinking fountains.

#### FOOD

- Take as much refreshment as you need. Don't throw away food.
- Taste the richness of Slovenian cuisine and support local farmers by choosing typical Slovenian dishes made from seasonal local ingredients.



#### SOCIETY

- We organized free running gatherings Road to Ljubljana in Slovenia and abroad. In this way, we unite, encourage and inspire, as well as take care of an active lifestyle and a healthy society.
- The NLB Ljubljana Marathon has become a women-friendly event, we celebrate women's energy and take measures to encourage women's participation in running.
- We support Slovenian athletics, this year especially the courageous story of Primož Kobe, who is attacking the best Slovenian time on the marathon course.
- We organize more than 22 fan points along the marathon route, we activated neighborhood communities and encouraged the local population to actively participate in the event.
- With the DEMO team, we prepared attractive video content, where we raise awareness of sustainable content. Check them out.
- The event brings together active subcontractors and gives work to many local individuals, departments and organizations.



#### CHARITY

- The runners and the organizer TIMING Ljubljana collected funds together and donated 10,000 euros for the Gold Ribbon Institute, for children with cancer.
- We organized a free group Golden Run to promote the Zlata pentljica organization.



# Živahna Ljubljana

Ljubljana navdušuje skozi vse letne čase. Ne glede na to, ali jo obiščete v sončnih poletnih dneh ali v čarobnih zimskih mesecih, obljublja številna nepozabna doživetja.

Slikovita mestna podoba dolguje velik del svojega šarma izjemnemu arhitektu Jožetu Plečniku. Plečnikova Ljubljana, ki se uvršča med najpomembnejše celostne umetnine 20. stoletja, je svetovni urbanistični fenomen in vpisana na Unescov seznam svetovne naravne in kulturne dediščine.

Mestno središče, zaprto za promet, omogoča enostavno raziskovanje mesta peš ali s kolesom. Ob Ljubljani prijetne promenade z urejenimi nabrežji kar vabijo k sprostitvi. Zelene površine se prepletajo z urbanim okoljem, zato lahko iz mestnega vrveža hitro pobegnete v urejene parke in gozdičke, okolica pa ponuja tudi številne pohodne in kolesarske poti ter različne možnosti za vodne aktivnosti.

Sproščeno vzdušje je opazno že na prvi pogled. Ljudje si z veseljem vzamejo čas za klepet v kavarnah na prostem. Pridružite se jim in uživajte v aromi odlične kave ali raznovrstni kulinarčni ponudbi. Skozi vse leto potekajo tudi številne športne, kulturne in kulinarčne prireditve, ki vabijo obiskovalce od blizu in daleč ter dajejo Ljubljani njen značilni živahni pečat. Odkrijte tudi sami, zakaj je Ljubljana med mnogimi priznanji osvojila tudi naziv »Najboljši mestni oddih 2023«.

# Ljubljana: A Year-Round European Gem

Nestled in the heart of Slovenia, Ljubljana is a city that effortlessly combines history, culture, and natural beauty. Whether you're visiting during the sunny days of summer or the enchanting winter months, Ljubljana promises an unforgettable experience that will leave you yearning for more.

Ljubljana's architectural charm is a testament to the genius of Jože Plečnik, whose visionary designs have left an indelible mark on the city. The picturesque bridges and historic landmarks along the Ljubljanica River showcase Plečnik's brilliance. Notably, Ljubljana's city centre stands as one of the most important "total" works of art from the twentieth century, earning UNESCO World Heritage recognition.

Recent years have seen Ljubljana undergo a remarkable transformation. The city centre has embraced pedestrianization, creating a peaceful haven for walkers and cyclists while limiting motor vehicle access. This shift has fostered a serene, pollution-free environment that's perfect for exploring on foot or by bike. Along the Ljubljanica River, delightful promenades beckon you to bask in the city's unique ambiance, while its streets and green spaces are vibrant hubs of café culture, offering a delightful setting for coffee or a meal.

Ljubljana pulsates with positivity and youthful energy. As you explore its historic streets, relax in its green parks, or engage in the city's cultural events, you'll find yourself fully immersed in the lively spirit of Ljubljana. Whether you're an explorer, a scholar, an artist, a business professional, or a traveller seeking unforgettable experiences, Ljubljana awaits to enchant you. Your adventure in Ljubljana begins now!



FOTO: Andrej Tarfila, Matjaž Tavčar, Damjan Končar



# Raziščimo zeleno igrišče Evrope, naše je!

Srečo imamo. Živimo v eni najbolj zelenih dežel na svetu, ki s svojimi izjemnimi naravnimi prizorišči spodbuja strast do gibanja. Ta je tudi temelj za vse vrhunske športne dosežke, po katerih Slovenija slovi po vsem svetu. Aktivno preživljanje prostega časa imamo v krvi, priložnosti zanj pa povsod! Kjerkoli v Sloveniji smo, imamo pred lastnim pragom zeleno igrišče za vse mogoče aktivnosti v naravi. Kamorkoli gremo, najdemo, kar še ne poznamo, odkrijemo, kar še nismo izkusili.

Zemlja nam ponuja potepe z izjemnimi razgledi čez hribe, griče, doline, z vzponi na alpske vrhove, ki se dvigajo več kot dva tisoč metrov visoko, ter spuste v kraške jame, ki segajo tudi več kot 1500 metrov globoko. Doma smo v eni od najbolj gozdnatih dežel v Evropi.

Voda nam odkriva vse svoje oblike! Imamo morje, jezera, reke, potoke, slapove. Vabijo nas k različnim oblikam rekreacije, ponujajo nam vznemirljiva doživetja in sprostitev na povsem edinstven način. Kapljice s slapov nas osvežijo skorajda mimogrede, pitne vode nas odžejajo, mineralne in termo-mineralne vode nam vračajo zdravje, moč in športni zagon.

Zrak spreminja naš pogled na domače kraje. V vsakem letnem času na drugačen način zaznamuje razglede z višav. Zračne mase in tokovi nas vabijo, da izberemo gibanje med oblaki, pticami ali krošnjami dreves.

Strast do gibanja nas 365 dni na leto vodi na prosto! Smo dežela, ki 23. septembra praznuje državni praznik, posvečen športu in rekreaciji. V zeleni, aktivni in zdravi Sloveniji je dan slovenskega športa namenjen tudi neverjetnim dosežkom, s katerimi slovenski športni asi že desetletja navdušujejo svet. Sledimo jim z lastnimi športnimi in rekreativnimi dosežki in izzivi! Izberimo svoje aktivnosti za zdravje in dobro počutje.

*Slovenska turistična organizacija*

# Explore the green playground of Europe!

The Alps, the Mediterranean, the Karst and the Pannonian plain are exceptional locations for exercising outdoors in nature. All these regions can be experienced in Slovenia, the world's first green destination, and the only country in Europe that combines such diversity. You can walk or cycle Slovenia from one end to another or stop and exercise in your own way in this exquisite green corner of the world.

The land is perfect for hiking amidst the incredibly diverse landscapes. It surprises with vistas across hills and valleys, ascents to Alpine peaks rising more than two thousand metres high and descents into Karst caves that lie more than 1,500 metres below sea level. Its image is green. You are visiting one of the most forested countries in Europe.

Water demonstrates its wealth of features here. The sea, lakes, rivers and streams make your wish for different forms of recreation. Adrenaline experiences and relaxation come true. Droplets sprayed from waterfalls refresh passers-by and drinking waters quench the thirst of the weary traveller. Mineral and thermal waters replenish strength for moving and exercising.

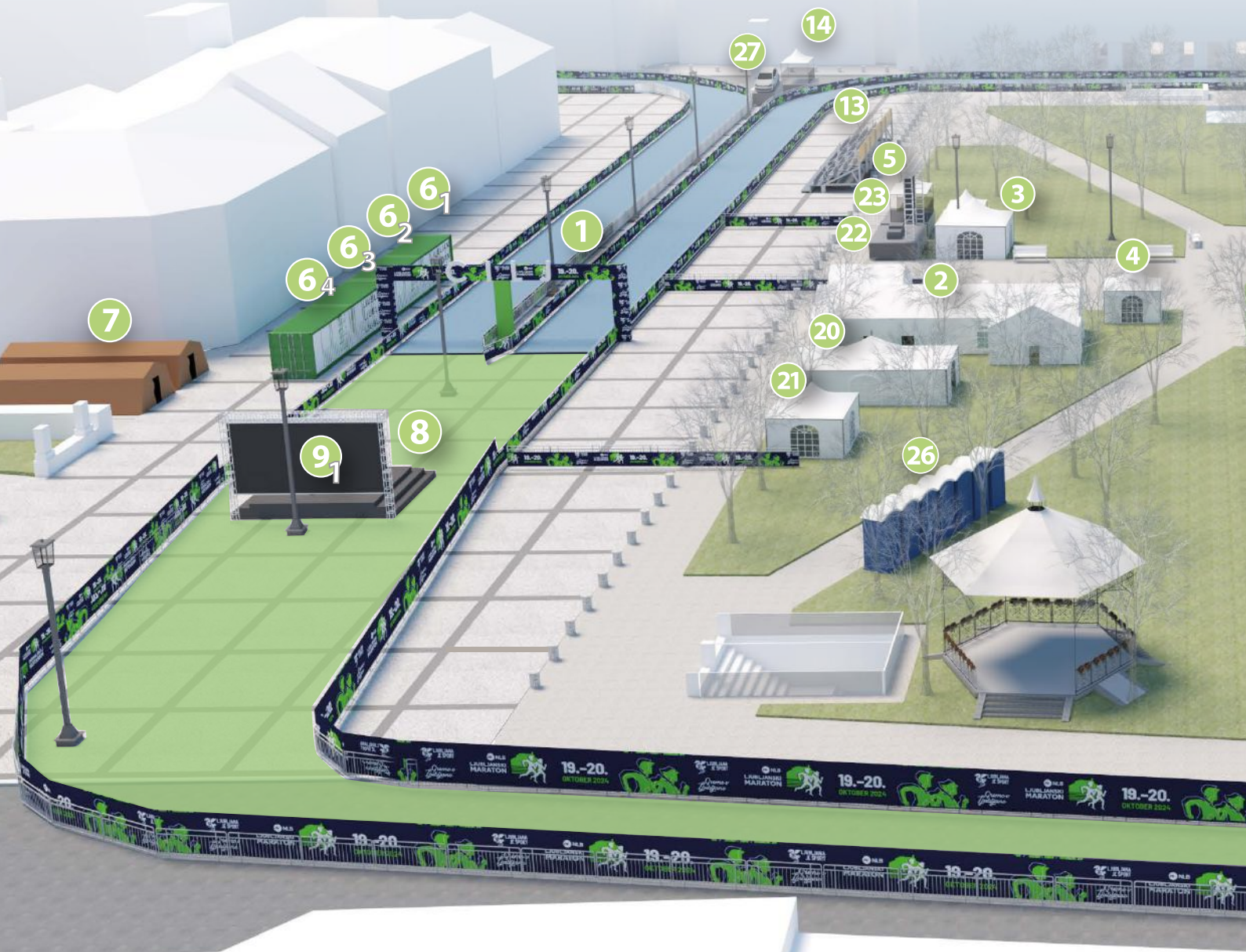
The air changes the appearance of this green country. In every season, it brings a different character to the views from the heights. Air masses and currents thrill those who sail among the clouds, birds or treetops.

Passion for movement takes us outdoor 365 days of the year. On 23 September, a state holiday dedicated to sports and recreation is celebrated in Slovenia. In green, active and healthy Slovenia, this Day of Slovenian Sport is also dedicated to the incredible achievements of Slovenian athletes who have been inspiring us for decades. We follow their lead with our own sports and recreational victories and challenges. Choose your activities for health and wellbeing

*Slovenian Tourist Board*



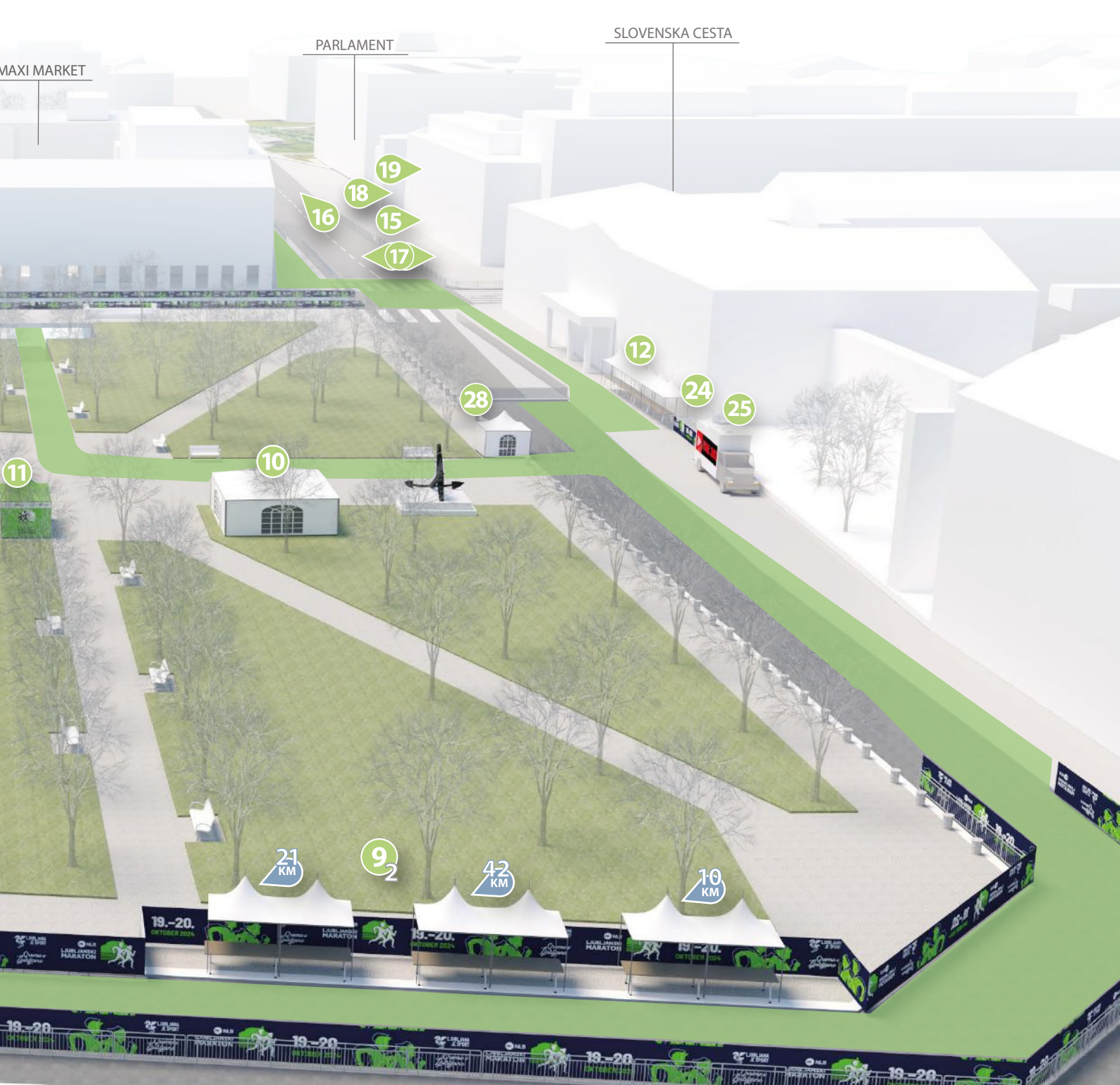




## LEGENDA – NEDELJA, 20. 10. 2024 – KONGRESNI TRG

- |     |                            |     |                                 |
|-----|----------------------------|-----|---------------------------------|
| 1.  | CILJNI PORTAL              | 9.1 | VELIKI EKLAN                    |
| 2.  | VIP                        | 9.2 | NAGRADE ZA UDELEŽBO             |
| 3.  | DELITEV PRIZNANJ ABSOLUTNO | 10  | SPONZOR OTP                     |
| 4.  | SPONZOR IFS                | 11. | INFO TOČKA NLB LM               |
| 5.  | ODER ZA DJ-a               | 12. | VODNA POSTAJA                   |
| 6.1 | TIMING                     | 13. | TRIBUNA ZA GLEDALCE             |
| 6.2 | SEKRETARIAT TEKMOVANJA     | 14. | ODER ZA NAPOVEDOVALCE           |
| 6.3 | REPORTAŽNI STUDIO          | 15. | ŠTART                           |
| 6.4 | REPORTAŽNI STUDIO          | 16. | ŠTARTNE CONE - 21 IN 42 KM      |
| 7.  | PP - ZDRAVSTVENI CENTER    | 17. | ŠTARTNE CONE - GARMIN TEK 10 KM |
| 8.  | ODER ZA FOTOGRAFE          | 18. | ODER ZA GOSTE NA ŠTARTU         |





- 19. ODER ZA THE STROYMACHINE
- 20. NOVINARSKI IN AKREDITACIJSKI ŠOTOR
- 21. MIX CONA
- 22. ODER ZA RAZGLASITEV REZULTATOV
- 23. EKLAN ZA ODROM ZA PODELITVE
- 24. PITNIK IN UMIVALNIK
- 25. REPORTAŽNI STUDIO VAL 202
- 26. SANITARIJE
- 27. VW RAZSTAVNO VOZILO
- 28. HEINEKEN 0.0
- PREHOD DO SERVISNEGA DELA NA TRGU REPUBLIKE

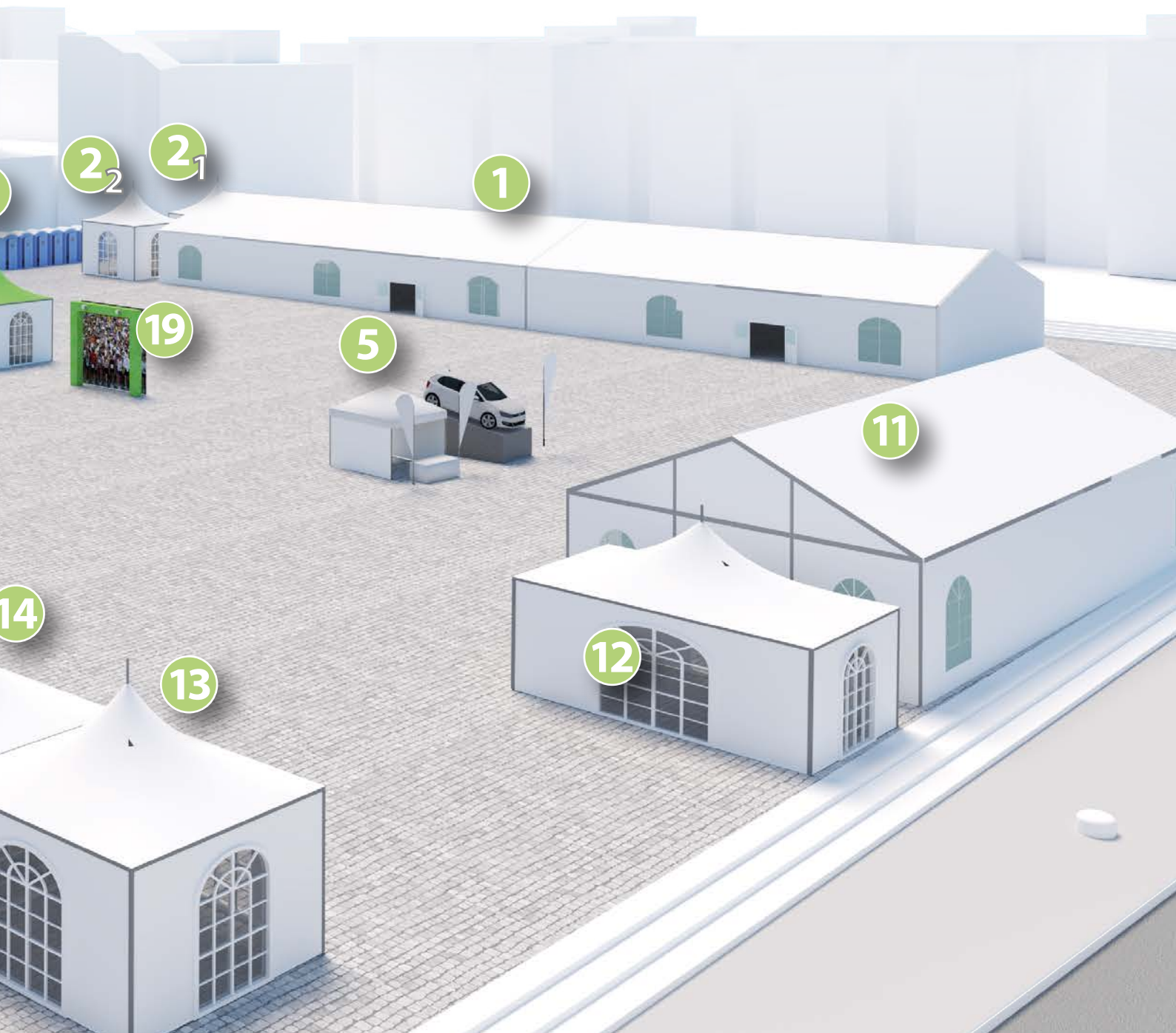




## LEGENDA – NEDELJA, 20. 10. 2024 – TRG REPUBLIKE

- |     |                     |     |                           |
|-----|---------------------|-----|---------------------------|
| 1.  | GARDEROBNI ŠOTOR    | 4.  | SANITARIJE IN UMIVALNIKI  |
| 2.1 | SLAČILNICA - ŽENSKE | 5.  | VW RAZSTAVNI PROSTOR      |
| 2.2 | SLAČILNICA - MOŠKI  | 6.  | MASAŽE NLB LM             |
| 3.  | GOSTINSKE MIZE      | 7.  | SPONZOR PRIPRAVE + GARMIN |
| 3.1 |                     | 8.  | SPONZOR INTERSPORT        |
| 3.2 |                     | 9.  | TURIZEM LJUBLJANA         |
| 3.3 | GOSTINSKA PONUDBA   | 11. | OKREPČEVALNI ŠOTOR        |
| 3.4 |                     | 12. | SPONZOR CROWN             |
| 3.5 |                     | 13. | RDEČI KRIŽ                |





- 14. SPONZOR GENERALI
- 15. TISKANJE DIPLOM
- 16. GRAVIRANJE MEDALJ
- 17. TRGOVINA NLB LM
- 18. INFO TOČKA NLB LM
- 19. IFS FOTO TOČKA
- 20. VELIKI EKRAN



OBIŠČI  
TRGOVINO  
V KRANJU!

[WWW.PEAKSPORT.SI](http://WWW.PEAKSPORT.SI)

**-25%**  
NA VSE

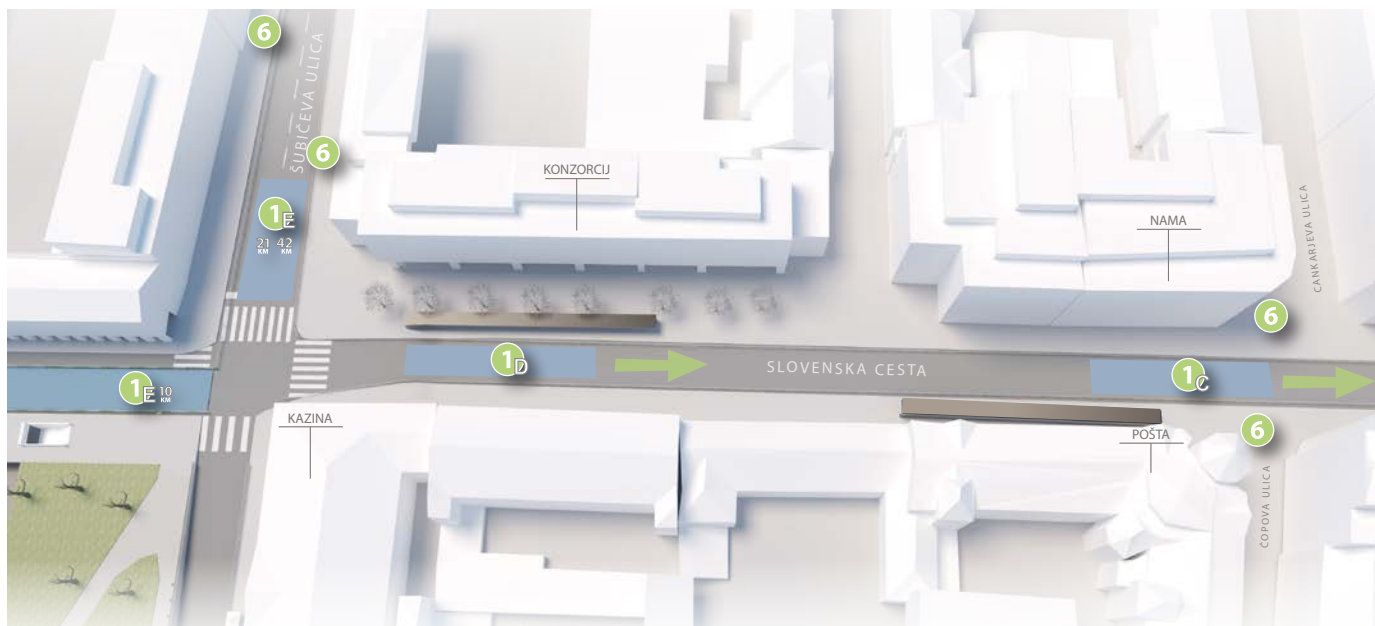


KODA ZA POPUST:  
**25LJM24**

  
**PEAK**

**PEAK** **TRGOVINA**





### LEGENDA – NEDELJA, 20. 10. 2024 – START

- |             |                         |    |                      |
|-------------|-------------------------|----|----------------------|
| 1.          | ŠTART - 10, 21 IN 42 KM | 4. | ODER ZA FOTOGRAFE    |
| 1. A - 1. E | ŠTARTNE CONE            | 5. | ODER ZA STROYMACHINE |
| 2.          | ODER ZA GOSTE NA ŠTARTU | 6. | SANITARIJE           |
| 3.          | ODER ZA NAPOVEDOVALCE   |    | SMER TEKA            |



### LEGENDA – NEDELJA, 20. 10. 2024 – START

- |             |                         |    |                      |
|-------------|-------------------------|----|----------------------|
| 1.          | ŠTART - 10, 21 IN 42 KM | 4. | ODER ZA FOTOGRAFE    |
| 1. A - 1. E | ŠTARTNE CONE            | 5. | ODER ZA STROYMACHINE |
| 2.          | ODER ZA GOSTE NA ŠTARTU | 6. | SANITARIJE           |
| 3.          | ODER ZA NAPOVEDOVALCE   |    | SMER TEKA            |



# TURIZEM DELA LJUBLJANO BOLJ AKTIVNO



## ŠPORTNE PRIREDITVE

V Ljubljani obožujemo aktivno preživljanje prostega časa. Zato s sredstvi od turizma in turistov sofinanciramo vzdrževanje in posodobitve športne infrastrukture in podpiramo številne športne prireditve.

Ljubljana

Dunja Wedam



Spoznaj več



Mestna občina  
Ljubljana

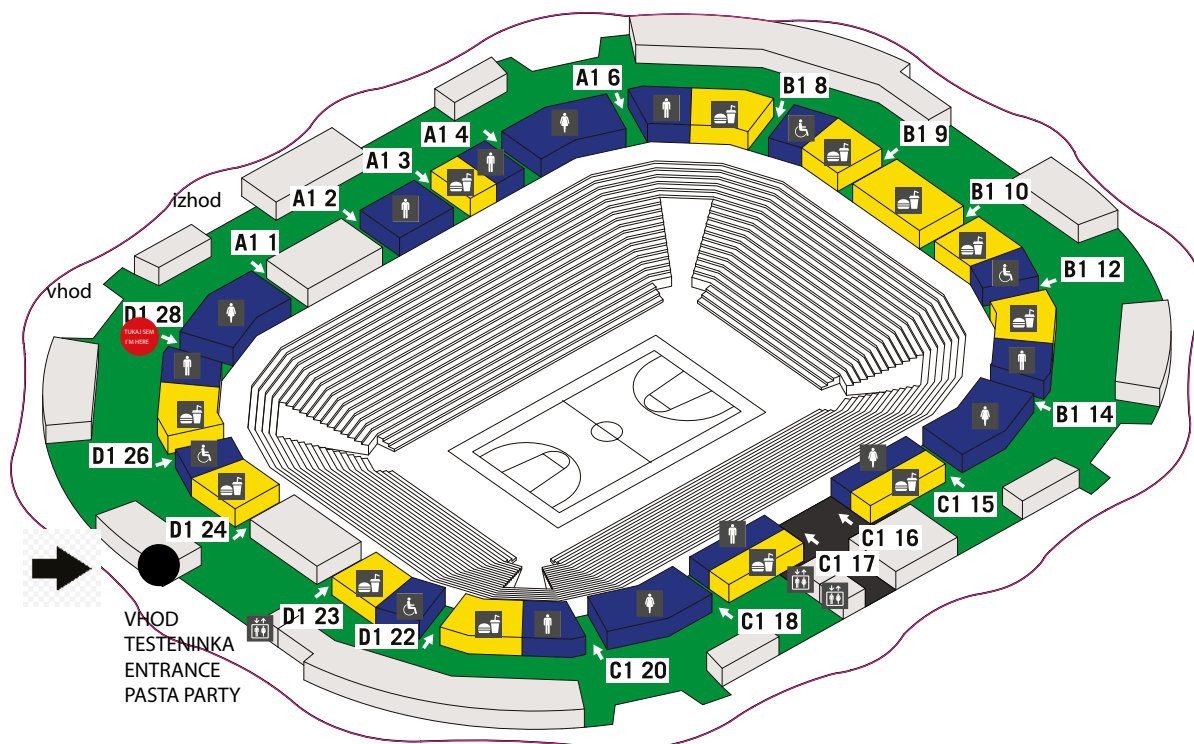




## Seznam razstavljalcev / List of exhibitors:

Društvo Priprave  
 ŠD Konjiški maraton  
 Belgrade Marathon ltd.  
 RunCzech, spol. s. r. o. (Prague marathon)  
 Sojuz na sportovi na Skopje (Wizz Air Skopje maraton)  
 Sportski klub Split maraton  
 Zavarovalnica Generali  
 Športno društvo Tri srca (Maraton treh src)  
 Radenska d.o.o.  
 Bimo d.o.o. (Vitalgo)  
 SportImPuls Verlags- & Marketing GmbH (Salzburg maraton)  
 Sch-group invest d.o.o. (Sunchlorella)  
 Tricolore sport marathon ASD (Emiglia Romagna maraton)  
 Medex Trade d.o.o.  
 Bora d.o.o.(Mico)  
 Extrem d.o.o (Spartan Race)  
 Sport Vision d.o.o.  
 Roiss d.o.o.(Wings for life)  
 JZ Šport Ljubljana (Sport je lajf)  
 Joma sport s.a.  
 Intersport ISI d.o.o.  
 Stezičar Anton Vencelj s.p.  
 Otso, s.l.  
 Zavod za šport, turizem in prosti čas Sežana (Kraški maraton)  
 Assindustria Sport SSDARL (Padova maraton)  
 Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH  
 Slovenska turistična organizacija  
 Wikoss-sport Spółka z o. o. (medalje)  
 Beluga studio d.o.o. (Ledene kopeli)  
 Milan Kalinic s.p. (Airofit)

A&L Luka povhe s.p. (Eleven sport)  
 Garmin, d.o.o.  
 L'Etape Slovenia by Tour de France  
 Logos trend d.o.o. (Hoka)  
 Miran Skutnik s.p. (medalje)  
 Podium d.o.o.(Craft)  
 Nutrilab d.o.o.  
 Društvo Istrski maraton  
 European Running Championship  
 AZS (EP v gorskih in trail tekih)  
 VG Group d.o.o. (4endurance)  
 MS8 d.o.o. (trgovina Proshop)  
 Itak Šport d.o.o. (Anta)  
 ŠD Slovinc (Fatburn events)  
 Uvecto d.o.o. (Lelosi)  
 Apress d.o.o. (športna očala)  
 Mylaps  
 Slaščičarna Sladek butik Karmen Lužnik s.p.  
 Žiga Kučič s.p. (Kulbar)  
 Marina Vugrinec S.P.(Churros)  
 Jadran d.d. (Adria Advent maraton)  
 APD Miramar (Trieste spring run)  
 Ljubljanski grad  
 Banja Luka maraton  
 NLB Marathon Shop  
 Voka-Snaga, Ločevanje odpadkov  
 Info točka  
 Turizem Ljubljana  
 Timing Ljubljana





PRIREĐITELJ:



IZVAJALEC:



GENERALNI SPONZOR:



DIAMANTNI SPONZOR:



VELIKI SPONZOR:



SPONZOR:



SPONZOR IN PODPORNİK ŠOLSkih TEKOV:



PARTNER:



PODPORNIKI:



MEDIJSKI PARTNERJI:





 NLB  
LJUBLJANA  
MARATHON



**19.**  
**OKTOBER**  
**2025**

**Prijave so odprte!**  
**Registrations open!**

**PRIJAVI SE!**  
**REGISTER NOW!**

**Uradna cena startnine /**  
**The official price of the entry fee:**

10 km – 45 eur

21 km – 50 eur

42 km – 55 eur

Dodatne ugodnosti za študente po 1. 12. 2024.  
Additional benefits for students after 1. 12. 2024.

**Vsi letošnji udeleženci /**  
**All this year's participants\*:**

10 km – **38 eur**

21 / 42 km – **44 eur**

\* do/till 30. 11. 2024

*Gremo v  
Ljubljano*



Mestna občina  
Ljubljana



I FEEL  
SLOVENIA

**TIMING**  
LJUBLJANA

NLB  
LJUBLJANSKI  
MARATON



**15267**  
**tekačev**

 **6148** **Garmin 10 km**

 **6238** **Polmaraton Generali ZAME 21 km**

 **2881** **Heineken 0.0 maraton 42 km**



Mestna občina  
Ljubljana



I FEEL  
SLOVENIA

**TIMING**  
LJUBLJANA