VODNIK

Številka 5, *letnik 23*
JUNIJ/JULIJ 2014

Brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega, rekreativno-zabaviščnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana

POLETJE NA PLAŽI

PREŽIVIMO ČAS V NARAVI

MARATON FRANJA - REKORDNA UDELEŽBA

*Naročniško razmerje s paketom EU neomejeni lahko v promocijskem obdobju od 12. 6. do 31. 8. 2014 sklene novi ali obstoječi naročnik storitev Mobitel, ki je zasebni ali poslovni uporabnik. Vključene količine storitev za pogovore v vsa slovenska omrežja, pošiljanje SMS-/MMS-ov in paketni prenos podatkov ter mesečna naročnina navedenega paketa je razvidna iz besedila na oglasu. Količine veljajo za storitve, opravljene v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. Naročniku se v času gostovanja v državah EU območja obračuna dejanska uporaba storitev po veljavnem ceniku izbranega operaterja, vendar ne več kot 2,90 EUR na dan. Po dosegu omenjenega zneska je nadaljnja uporaba storitev brezplačna do 23:59 ure tisti dan po slovenskem časovnem pasu in namenjena običajni rabi storitev. Uporaba storitev, ki bi kakorkoli škodovala mobilnemu omrežju npr. namerna preobremenitev omrežja; onemogočanje normalne uporabe omrežja drugim uporabnikom; uporaba storitve v komercialne namene; preprodaja storitve tretjim osebam; uporaba storitev s sistemi za samodejno klicanje oz. pošiljanje sporočil SMS brez človekovega posredovanja ipd. niso dovoljeni. V primeru, da Telekom Slovenije oceni, da je naročnikova uporaba storitve v nasprotju s temi pogoji, si pridržuje pravico naročnika opozoriti in/ali mu onemogočiti uporabo storitev s takšnimi klici oz. sporočili SMS. Nadaljnja uporaba prenosa podatkov vsebuje omejitev dnevne uporabe v višini 1GB, torej do 23:59 ure tisti dan po slovenskem časovnem pasu. V primeru, da bo naročnik dosegel količino 1GB, bo Telekom Slovenije naročnika obvestil o doseženi količini in mu zmanjšal hitrost uporabe prenosa podatkov na 64 kb/s. Z naslednjim dnem se vzpostavi začetno stanje. Neomejeni pogovori v vsa slovenska omrežja in neomejena sporočila SMS/MMS so namenjeni običajni rabi storitve. Uporaba storitve, ki bi kakorkoli škodovala mobilnemu omrežju Telekoma Slovenije, npr. namerna preobremenitev omrežja; onemogočanje normalne uporabe omrežja drugim uporabnikom; uporaba storitve v komercialne namene; preprodaja storitve tretjim osebam; uporaba storitve s sistemi za samodejno klicanje oz. pošiljanje sporočil SMS/MMS brez človekovega posredovanja ipd. niso dovoljeni. V primeru, da Telekom Slovenije oceni, da je naročnikova uporaba storitve v nasprotju s temi pogoji, si pridržuje pravico naročnika opozoriti in/ali mu onemogočiti uporabo storitve s takšnimi klici oz. sporočili SMS/MMS. Za obračun odhodnih klicev, ki so opravljeni iz omrežij držav EU-območja v države EU-območja in v Slovenijo, velja začetni 30-sekundni interval, ki mu sledi sekundni interval (30/1). Za ostale odhodne klice velja 60-sekundni interval (60/60). Klici na komercialne in premijske številke v tujini se zaračunavajo po ceni 6,10 EUR/minuto. Odhodni video klici se zaračunavajo po enakih cenah kot odhodni govorni klici v tujini. Storitve, ki jih naročnik navedenega paketa opravi v tujini izven območja EU, se zaračunajo po Ceniku gostovanja v tujini. S sklenitvijo novega naročniškega razmerja se naročniku zaračuna priključna taksa v višini 12,07 EUR, v primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa za storitve Mobitel v naveden paket pa se zaračuna enkratni znesek v višini 20 EUR. Cene so v EUR in vključujejo DDV. Za več informacij o ponudbi, omejitvah vklopa storitev in ceniku drugih storitev obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

VSEBINA

5-7 VROČE
NOVOSTI

10 MILLENIUM
POČITNIŠKI FITNES

11 ATLANTIS
ATLANTISOVO POLETJE

12-13 MODNO
POLETJE NA PLAŽI

15 ZGOVORNO
GORAZD PENKO

16-17 VŠEČNO
PREŽIVIMO ČAS V NARAVI

18 MARATON FRANJA
SLOVENSKI PRAZNIK KOLESARSTVA

19 DOMAČE
SADNI SHRANKI

21 GURME
POLETJE S PRIDIHOM MORJA

22-23 DRUŽABNO
FNZ IN ŠE VEČ

misija zeleno
BTC City Vodnik je tiskan na ekološkem papirju.

UVODNIK 3

Maja Oven
Odgovorna urednica

OD FIČKA DO PRIKOLICE

Spominjam se tako, kot bi bilo včeraj. V posteljo sem morala še pred cik-cak zajčki, ki so takrat še črno-beli napovedovali večerni dnevnik, a zaspati zaradi vznemirjenosti nisem mogla. Slišala sem mamo, kako je v našega fička na dvorišču nosila še zadnje malenkosti, in očeta, kako je pregledoval, ali je šotor na strehi avtomobila dobro pritrjen. Tisto poletje sem del počitnic prvič preživela ob morju, in ko smo se po desetih dneh vračali domov proti Ljubljani, sem ukleščena med prtljago na zadnjih sedežih slišala mamo, ki je zavzdihnila, da bomo, če bomo želeli še kdaj taboriti, potrebovali večji avto. In čeprav se mi je zdelo, da pod šotorom in na plaži nisem ničesar pogrešala, smo se nekaj let pozneje na morje odpeljali v do zadnjega kotička napolnjenem fiatu 1100, na strehi katerega je šotoru delalo družbo še moje novo zložljivo poni kolo. In znova se je avto zdel premajhen, mama je naštevala, kaj vse je morala pustiti doma, sama nase pa sem bila ponosna, da mi je uspelo v avto »pretihotapiti« nekaj knjig več, kot mi jih je za počitniško branje določil oče, ki so se mu knjige zdele zgolj navlaka.

Podobna zgodba se je ponovila tudi z naslednjim, še večjim avtomobilom, a da je manj lahko tudi več, sem spoznala kot študentka, ko sva s prijateljico velik del Slovenije in Hrvaške prepotovali z nahrbtnikom in dvignjenim palcem. Doživeli sva veliko zabavnih in prijetnih, a tudi manj prijetnih dogodivščin, tudi tisto, ko sva se peljali v tovornjaku med kletkami s kokošmi in je vso pot smrdelo kot vrag. Verjela sem že, da sem prerasla razmišljanje svojih staršev in da na počitnice ne bom odpeljala tretjine stanovanja, a ko sem si sama ustvarila družino in na morje odšla z dvema hčerama, mamo in še družinskim muckom, sem tudi sama večkrat pomislila: Maja, saj nimamo dovolj prostora, prikolico bo treba prodati in kupiti večjo!

Vsakič, ko odhajam na počitnice, sklenem, da bom vzela s seboj samo eno majhno potovalko, a mi do danes to še ni uspelo. Oblačila, čevlje in druge malenkosti skušam izbirati s premislekom, zato mi za dvotedenski dopust na morju zadostuje že srednje velika potovalka. Toda ker vem, da se večina, ki odhaja na poletne počitnice z otroki – ti pa potrebujejo za igro in zabavo več, kot lahko zložijo v kovček ali potovalko –, še vedno odloča za taborjenje, smo se odločili, da v zadnji številki Vodnika pred poletjem predstavimo nekaj praktičnih izdelkov iz naših trgovin, ki vam bodo v pomoč pri kampiranju ob morju, jezerih ali v hribih – od pribora do šotora. V duhu poletja predstavljamo tudi oblačila, modne dodatke in prepotrebne »rekvizite« za na plažo, po morju pa diši še rubrika Gurme, ki prinaša recepta za ribji specialiteti.

Odločitev, koliko prtljage bo potovalo z vami na počitnice, prepuščam vam, vsem pa želim prijetno poletje ter mlajšim vesele in kar najbolj brezskrbne počitnice!

P. S.: Ekipa BTC City Vodnika bo z vami spet konec avgusta, ko se bomo pripravljali na novo šolsko leto. Vabim vas tudi, da nas takrat obiščete na svetovnem prvenstvu za amaterske kolesarje, ki bo od 28. do 31. avgusta v Ljubljani (program si lahko ogledate na www.franja.org), tistim, ki ste se na zadnji Franji uvrstili nanj, pa želim – srečno!

BTC CITY / DELOVNI ČAS

INFORMACIJE 01/585 22 22 // www.btc-city.com

Trgovsko središče // ponedeljek–sobota: 9.00–20.00
Tržnica BTC // ponedeljek–petek: 8.00–19.00 / sobota: 7.00–18.00
Vodno mesto Atlantis // vse dni v letu: 9.00–23.00
Športni center Millenium // ponedeljek–petek: 7.00–23.00 / sobota, nedelja in prazniki: 8.00–23.00

// **Intersport,** Dvorana 6
Kopalke 27,99 €
// **Bijoux,** Dvorana A
Očala 25 €
Klobuk 20 €

Fotografija na naslovnici:
Studio Bomba

BTC CITY VODNIK Brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega, športno-zabaviščnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana **ODGOVORNA UREDNICA:** Maja Oven **IZVRŠNI UREDNIK:** Matic Žehelj **OBLIKOVANJE IN TEHNIČNO UREJANJE:** Janez Vidrih, Nuit d. o. o. **UREDNIK FOTOGRAFIJE:** Aljoša Rebolj **STALNI SODELAVCI:** Miha Trefalt, Sara Bogomolec, Anja Drobne Oven, Tina Oven, Maj Pavček **LEKTORICA:** Nuša Mastnak **OGLASNO TRŽENJE:** BTC d. d., Šmartinska 152, Ljubljana, matic.zehelj@btc.si **IZDAJATELJ** BTC d. d., Šmartinska 152, Ljubljana **TISK:** Delo, d. d., Tiskarsko središče **NAKLADA:** 125.000 izvodov **DISTRIBUCIJA:** Delo, d. d.
V uredništvu ne odgovarjamo za tiskarske napake in spremembe v programu prireditev po zaključku redakcije.

Naš najboljši prijatelj si zasluži najboljšo skrb.

Zavarovanje psov

do 20 % popust v prvem letu za vseživljenjsko zavarovanje

Prvo vseživljenjsko zdravstveno zavarovanje psov.

- izbira različnih paketov zavarovanj stroškov zdravljenja
- zavarovanje odgovornosti lastnika psa
- zavarovanje psa v tujini
- zavarovanje psa med prevozom
- sklepanje preko interneta

Triglav Group

Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

CENTER ENERGETSKIH REŠITEV
PETROLOV SISTEM, POPOLNO UDOBJE, NAJVEČJI PRIHRANKI

Se odločate med nakupom ogrevalne toplotne črpalke ali kondenzacijskega kotla na zemeljski plin? Nikar ne delajte kompromisov, izberite nov produkt Daikin Altherma Hybrid, ki vam omogoča uporabo obeh energentov, zemeljskega plina in elektrike.
Toplotna črpalka Daikin Altherma Hybrid je novost na našem trgu in združuje lastnosti plinskega kotla in toplotne črpalke zrak-voda v eni sami kompaktni enoti. Njena največja prednost je vgrajena logika, ki samodejno preračunava, kateri energent je v danem trenutku najbolj ekonomičen, in sicer glede na toplotne potrebe, zahtevano temperaturo izhodne vode ter temperaturo zunanjega zraka. Posebnost sistema je, da omogoča tako posamezno kot hkratno delovanje obeh energentov, zemeljskega plina in elektrike, s čimer omogoča največje prihranke.
Petrol pod svojo streho združuje vse energente za ogrevanje doma, ki jih zdaj lahko izkoristite s toplotno črpalko Daikin Altherma Hybrid. Pripravili pa so tudi najugodnejšo paketno ponudbo tega produkta, zato vas vabijo, da se oglasite v Centru energetskih rešitev v Dvorani 2.

Center energetskih rešitev / Dvorana 2 – jug
www.cer-slo.si / info@cer-slo.si / T: 031 757 910

INTERSPORT URADNA PRODAJALNA NOGOMETNEGA PRVENSTVA

Letošnje poletje bo prav gotovo minilo v znamenju nogometa, ki velja za enega najbolj priljubljenih športov na svetu. V času svetovnega prvenstva bodo v Intersportu za vse nogometne navdušence postavili nov mejnik. Intersport je namreč dobil naziv uradna prodajalna svetovnega nogometnega prvenstva. Tako bodo v času trajanja prvenstva v izbranih prodajalnah pripravljeni kotički, v katerih bodo lahko navijači in drugi nogometni navdušenci kupili uradne izdelke prvenstva 2014 FIFA World Cup Brazil™. Tako vam po uradne majice, žoge, maskoto Fuleca in podobne izdelke ne bo treba potovati v Brazilijo, ampak jih boste lahko kupili v izbranih prodajalnah Intersport.
Intersport pa ni le ekskluzivna prodajalna tega najbolj pričakovanega poletnega športnega dogodka, ampak je tudi prodajalna z dobro ponudbo ostale opreme svetovno priznanih znamk, ki jo potrebujejo bolj in manj zahtevni ljubitelji športa. O tem pričajo tudi dobri poslovni rezultati Intersporta, saj z več kot 5 tisoč športnimi prodajalnami v 42 državah sveta vseskozi krepi vodilno pozicijo med ponudniki športne opreme.

Intersport / Dvorana 6
www.intersport.si / T: 051 627 075, 051 627 036

TRGOVINA PRESTIŽ RAZVAJAJTE SE V ROKAH MODNIH SVETOVALCEV

Vabljeni v novo odprto trgovino Prestiž, ki prinaša nov, mladosten, svež in navdihujoč val mode. V trgovini, ki je v visokem pritličju Dvorane A, boste našli izbrane kose oblačil, obutve in dodatkov s pridihom italijanskih modnih oblikovalcev.

Dvorana A / visoko pritličje / vhod A7
prestiz.lj@hotmail.com / FB: Prestiž modna trgovina

TELEKOM SLOVENIJE
DEEZER: NAJBOLJŠA GLASBENA IZKUŠNJA

Več kot 30 milijonov pesmi vedno in povsod ponuja tudi Telekom Slovenije.
Glasbena platforma Deezer vsem ljubiteljem dobre glasbe nudi bogato knjižnico z več kot 30 milijoni domačih in tujih pesmi z visoko kakovostjo zvoka. Glasbo je mogoče poslušati tako na mobitelu, tablici in računalniku kot tudi na SiOL TV ter prek sistemov z Bluetooth in zvočno povezavo v vozilih, ne nazadnje pa tudi brez povezave. Najboljša glasbena izkušnja pri Deezerju omogoča ustvarjanje seznamov predvajanja, poslušanje radijskih postaj, uporabo raznih aplikacij (karaoke, prepoznavanje pesmi) ter spremljanje glasbenih lestvic, priporočil lokalnih urednikov in glasbenega okusa prijateljev prek družbenih omrežij. Naročnikom Telekoma Slovenije je Deezer na voljo v ponudbi storitev SiOL ali Mobitel. Vsem, ki storitve ne poznajo, ponujajo 15-dnevni brezplačni preizkus.

www.telekom.si/deezer

POSTOJNSKA JAMA PREJELA NAJVIŠJE PRIZNANJE ZA DOSEŽKE V TURIZMU IN OHRANJANJE KULTURNO-NARAVNE DEDIŠČINE

Sredi maja je Svetovno združenje turističnih novinarjev in piscev (FIJET) družbi Postojnska jama podelilo Zlato jabolko. Svečana podelitev je potekala v Postojnski jami. Ob prisotnosti mag. Marjana Hribarja, generalnega direktorja Direktorata za turizem, predstavnikov slovenskih turističnih institucij in gospodarstva, številnih tujih in domačih novinarjev pa tudi rednih obiskovalcev jame sta Tijani Haddad, predsednik svetovnega združenja FIJET, in Sašo Dravinec, podpredsednik FIJET Slovenija, skulpturo Zlato jabolko predala Marjanu Batagelju, predsedniku upravnega odbora družbe Postojnska jama. Kot je poudaril Sašo Dravinec, je svetovno združenje FIJET z dodelitvijo nagrade zlato jabolko prepoznalo skrb družbe Postojnska jama, da na osnovi principov trajnostnega razvoja to izjemno naravno znamenitost ohrani za bodoče rodove.
Zlato jabolko, ki ga FIJET podeljuje že vse od leta 1970, je sicer najvišje priznanje za vidne dosežke v turizmu ter ohranjanje naravne in kulturne dediščine.

SI ZA **ODBOJKO NA MIVKI?**

Na Trgu mladih v poletnem času zaživi ograjeno peščeno igrišče, namenjeno brezskrbnemu igranju odbojke na mivki. Igrišče je iz leta v leto bolj priljubljeno. Na njem lahko brezplačno igrate odbojko vsak dan med 10. in 22. uro, vse, kar morate storiti, je le, da igrišče rezervirate. Za rezervacijo in izposojo žoge se obrnite na osebje v lokalu Soba'Room ali jih pokličite na telefonsko številko 051 303 332.
Vabljeni na športno preživljanje prostega časa v BTC City.

PREIZKUSITE SE V DINAMIČNI IGRI **CITYGOLFA**

Po letošnji izjemno dolgi zimi nas poletni dnevi že vabijo k številnim dejavnostim na prostem. V Ljubljanskem BTC Cityju je tako ponovno zaživelo brezplačno igrišče za minigolf – Citygolf. Igrišče je dinamično zasnovano, igralci pa morajo premagati mnoge zabavne ovire v podobi aligatorja, delfina ipd. Zmagovalec je tisti, ki se najbolje spoprime z ovirami in spravi žogico s čim manj udarci v vseh devet lukenj.
Igranje minigolfa je možno vsak delavnik med 7. in 23. uro, ob sobotah in nedeljah pa med 8. in 23. uro. Palico in žogico za minigolf si ob plačilu kavcije izposodite na recepciji Športnega centra Millenium ali Vodnega mesta Atlantis. Minigolf najdete ob pešpoti za Športnim centrom Millenium.

MISS UNIVERSE HRVAŠKE OBISKALA BTC CITY

Družba BTC je bila tudi letos pokrovitelj izbora Miss Universe Hrvaške, ki je aprila potekal v Opatiji – morskem mestecu s 170-letno tradicijo turizma. Za tovrstno pokroviteljstvo smo se odločili, saj v BTC City po nakupih in na preživljanje prostega časa vsak dan prihajajo tudi kupci iz sosednje Hrvaške.
Na izboru je zmagala 24-letna Ivana Mišura iz Zagreba, ki nas je v maju obiskala tudi v BTC Cityju in bila navdušena nad številnimi trgovinami, programi in dogodki, ki jih v našem mestecu ponujamo vse leto. Ob tej priložnosti je družba BTC prejela tudi mednarodno priznanje za odličnost storitev Six Star Diamond Award, ki ga podeljuje ameriška ustanova AAHS (The American Academy of Hospitality Sciences) in katere podpornik je tudi Donald Trump.

PROJEKT BTC CAMPUS ŽE DRUGO LETO ZAPORED POMAGAL MLADIM DO ZAPOSLITVE

Zaključil se je že drugi BTC Campus zapored, katerega boter je poleg Zavoda za zaposlovanje in Centra za poslovno odličnost Ekonomske fakultete v Ljubljani tudi družba BTC. V okviru projekta je 30 mladih brezposelnih pridobivalo nova praktična znanja in veščine s področja podjetništva. Usposabljanja mladih so od marca potekala enkrat tedensko po tri ure, namenjena pa so bila predvsem testiranju poslovnih idej. O uspešnosti projekta priča dejstvo, da je več kot polovica mladih, ki so lani sodelovali v BTC Campusu, že našla zaposlitev, poleg tega pa so sodelujoči v projektu pridobili številne dragocene izkušnje, ki jim bodo pomagale pri razvoju karierne poti. »Na osnovi izobraževanja in povezovanja, ki so ga stkali med seboj, so se jim že začela odpirati vrata bodisi do zaposlitve bodisi do lastne poslovne poti,« je povedal Jože Mermal, predsednik uprave družbe BTC. Ob tem je z namenom spodbujanja družbene odgovornosti pozval k podobnim projektom tudi svoje menedžerske kolege.

ODLIČEN NASTOP TELOVADCA **SAŠA BERTONCLJA**

Sašo Bertoncelj je na evropskem prvenstvu v Bolgariji na konju z ročaji osvojil bron. Po odlično izvedeni vaji je dokazal, da lahko posega po stopničkah, kljub temu da so mu januarja operirali komolec. Doseženo tretje mesto v Bolgariji je tako še večji uspeh in razlog za še večje zadovoljstvo. Ker v BTC-ju že več let podpiramo člane Gimnastične zveze Slovenije, smo še posebej ponosni na vsak osvojeni gimnastični uspeh. V letošnjem letu podpiramo kar deset gimnastov in gimnastk, med njimi tudi Saša Bertonclja, ki mu iskreno čestitamo za odličen rezultat v letošnji sezoni.

BTC Z DONACIJO POMAGAL PRIZADETIM V POPLAVAH NA BALKANU

Naravna nesreča, ki je v minulem mesecu prizadela Hrvaško, Bosno in Hercegovino ter Srbijo je povzročila ogromno škodo prebivalcem. Odpravljanje posledic poplave bo trajalo več mesecev, zato smo v BTC-ju s finančnimi sredstvi preko Rdečega križa Slovenije pomagali prizadetim v poplavah. Želimo si, da naš prispevek pomaga reševati trenutne težave poplavljenih prebivalcev in pripomore k hitrejši sanaciji škode.

TRADICIONALNO V ZNAMENJU **FESTIVALA LJUBLJANA**

V BTC-ju bomo v skladu z našimi prizadevanji za spodbujanje kulture in umetnosti tudi letos pokrovitelji Festivala Ljubljana. Festival Ljubljana je največji, najstarejši in eden najpomembnejših festivalov v Sloveniji. V več kot 60-letni zgodovini je postal nepogrešljiv del ponudbe poletne Ljubljane. Že od ustanovitve je bil cilj Festivala Ljubljana pripravljati skrbno izbran program z izjemnimi umetniki in umetniškimi produkcijami z vsega sveta, katerih vodilo so odličnost, kreativnost in želja občinstvu omogočiti najboljšo umetniško izkušnjo. Festival z barvitim kozmopolitskim duhom pripomore k energičnosti slovenske prestolnice, ki zaradi svoje romantične poletne energije iz leta v leto privabi več turistov z vsega sveta.

Poslovno-nakupovalno, rekreativno-zabaviščno ter kulturno središče

Na željo bralcev BTC City Vodnika objavljamo zemljevid območja BTC City. Da se boste ob naslednjem obisku laže orientirali, so na zemljevidu vrisane posamezne stavbe, dvorane, nekatere večje trgovine, parkirišča, ulice in avenije pa tudi proga brezplačnega Citybusa, s katerim se lahko varno vozite po BTC Cityju.

1 DVORANA A, PRITLIČJE

2 DVORANA A, KLET

Vse trgovine in druge dejavnosti v Dvorani A, Spodnji etaži Emporium, Nakupovalni galeriji Kristalne palače ter ostalih dvoran, vključno z označenimi mikrolokacijami na zemljevidu BTC Cityja, so vam na voljo na spletni strani ***www.btc-city.com***

3 SPODNJA ETAŽA EMPORIUM

4 NAKUPOVALNA GALERIJA KRISTALNE PALAČE, PRITLIČJE

NAKUPOVALNA GALERIJA KRISTALNE PALAČE, 1. NADSTROPJE

POČITNIŠKI FITNES

ZA VADBO V VROČIH DNEH, VAM SVETUJE TRENER FITNESA MATEJ BUNDERLA

Čeprav tudi v vročih poletnih dneh mnogi prisegajo na vadbo na prostem, ne bo odveč, če znova opozorimo, da je takšna vadba obremenjujoča za telo, predvsem srce, zato moramo športne aktivnosti na prostem izvajati v jutranjih ali večernih urah. Rešitev je lahko vadba v prijetno ohlajenem fitnesu, kjer telesa ne obremenjujejo visoke temperature in žgoče sonce, poudarja fitnes trener v ŠC Millenium Matej Bunderla in dodaja, da starejšim telesno aktivnost ob visokih poletnih temperaturah strogo odsvetuje.

Po hladni zimi in ne prav lepi pomladi nas iz zaprtih fitnes centrov vleče k športom v naravi. Ali lahko ti popolnoma nadomestijo celoletno vadbo v fitnesu?
Lahko jo dopolnijo, težje pa jo nadomestijo, saj vaje, ki zahtevajo dodatna bremena, v naravi težko izvajamo. Ob gozdnih poteh vedno pogosteje srečujemo drogove, na katerih lahko izvajamo vaje z lastno težo, ki nadomestijo vaje z dodatnimi bremeni (trenažerji in proste uteži), težava je morda le v tem, da nekateri za te vaje še niso pripravljeni in je zato zanje vadba v fitnesu bolj primerna.

Ob vadbi na prostem smo v poletnih mesecih izpostavljeni višjim temperaturam. Mnogi še vedno verjamejo, da jim bosta prav toplota in povečano znojenje pomagala pri izgubi kilogramov in s tem pri oblikovanju postave ...
Znojenje nima veliko skupnega z izgubo kilogramov. S prekomernim znojenjem izgubljamo tekočine, ki so nujno potrebne za dobro delovanje organizma. Izguba teže zaradi znojenja je trenutna, ob rehidraciji jo bomo znova pridobili.

Se naj poleti k vadbi v hlajenih prostorih zatečejo le starejši rekreativni športniki ali tudi mlajši?
Če se za vadbo v naravi odločate v času, ko je vročina največja, naj za VSE velja, da se je vadbi takrat treba odpovedati. In če imate čas za vadbo le v času največje pripeke, se raje odpravite v klimatiziran fitnes center.

A če se bi vendarle odločili za vadbo sredi dneva – koliko vode moramo popiti in kdaj?
Uro ali dve pred začetkom vadbe je treba popiti nekaj več tekočine kot običajno, med vadbo požirek ali dva na vsakih 5 do 10 minut – odvisno od tega, kako vroče je, kakšna je vlažnost zraka in tudi koliko se potite.

Lahko tudi pri hrani govorimo o poletnem in zimskem »režimu«?
Glede posameznikovega dnevnega kalorijskega vnosa med poletjem in zimo naj ne bi bilo razlik, še posebej, če se dovolj intenzivno ukvarjamo z vadbo. Poleti je na voljo več sveže zelenjave, in ta nam takrat tudi bolj tekne, zato je kalorijski vnos lahko manjši, z njim pa imamo tudi kakšen kilogram manj. Pazite le na večji vnos tekočine.

Pred nami so počitnice, mnogi bodo odšli na morje in se vsaj teden dni predajali brezdelju. Koliko »počitnic« še lahko privoščimo telesu, ki smo ga vse leto urili v fitnes centru?
Tudi vrhunski športniki si privoščijo počitek. Počitnice naj bodo čas, ko se pozdravijo vse mikropoškodbe, ki ste si jih ob intenzivnih treningih pridelali med letom. To naj ne pomeni, da štirinajst dni le poležavajte, izberite si lažje oblike rekreacije – lahkoten tek ob morju, plavanje, hojo, rolanje ali badminton.

Četudi se odločimo, da v poletnih mesecih zmanjšamo število obiskov fitnesa, bi bilo škoda izgubiti vso mišično maso, ki smo jo s trudom pridobivali čez zimo. Kako intenzivna naj bo vadba, da ohranimo kondicijo?
Odvisno od dolžine prekinitve in od tega, v kakšni kondiciji želimo ostati. Za dva meseca zmanjšane vadbe bosta za ohranjanje kondicije povprečnega rekreativca dovolj dva obiska na teden, za vse vrhunsko pripravljene pa naj se vadba nadaljuje v enakem ritmu kot vse leto. A teden odmora si le vzemite!

In če se kdo vendarle odloči, da bo poletje preživel v ŠC Millenium ...
Tudi poleti mu bomo zagotovili odlične pogoje za vadbo. Prostor je klimatiziran, trenerji mu bomo ves čas na voljo tudi za individualne treninge, in da je poletje, bo opazil le zato, ker bo gneče nekoliko manj.

ATLANTISOVO POLETJE

Letošnje poletje smo v Vodnem mestu Atlantis zasnovali z mislijo na predšolske in osnovnošolske otroke ter zanje pripravili plavalne tečaje in organizirali počitniško varstvo. Na intenzivnih dvotedenskih plavalnih tečajih bomo mlade neplavalce naučili osnovnih plavalnih veščin ter plavalcem pomagali izpopolniti in utrditi plavalno znanje, v okviru počitniškega varstva pa bomo že uveljavljene počitniške aktivnosti nadgradili z Igrami brez meja ter simpatičnim darilcem, ki ga bodo oblikovali otroci.

PLAVALNI TEČAJI
Otroci bodo intenzivne plavalne tečaje, ki od 2. junija že potekajo v majhnih skupinah (od pet do osem tečajnikov) pod vodstvom plavalnih učiteljev, lahko obiskovali še vse do 8. avgusta, in sicer v treh dvotedenskih terminih, od katerih bo vsak vključeval 10 plavalnih ur. Prva ura vsakega termina je namenjena testiranju plavalnih sposobnosti vsakega otroka, na podlagi rezultatov pa bomo oblikovali skupine, primerne znanju, starosti in izkušnjam otrok.

Termini:
I. od 30. 6. do 11. 7. 2014
II. od 14. 7. do 25. 7. 2014
III. od 28. 7. do 8. 8. 2014

V vsakem terminu se lahko odločite za tečaj z začetkom ob 17. ali 18. uri. Ura tečaja traja 60 minut, od prevzema otroka v garderobi do predaje otroka staršem po koncu ure. Cena tečaja: 110 evrov (možnost uveljavljanja popustov).

Rezervacije in informacije:
T: 031 400 424
E: plavanje@btc.si.

POČITNIŠKO VARSTVO
Počitnice so za večino otrok in šolarjev najlepše obdobje šolskega leta, za njihove starše ali skrbnike pa obdobje skrbi, kam v tem času z mladimi počitnikarji. V Vodnem mestu Atlantis zato za otroke od 4. do 15. leta organiziramo celodnevno počitniško varstvo, v katerem bodo otroci pod budnim očesom animatorjev eno uro izpopolnjevali znanje plavanja, se igrali različne vodne, obvodne in družabne igre, jezdili na valovih ter potovali čez vrtince in slapove vse do škratove jame. Zabavali se bomo na zabavnih in adrenalinskih vodnih rekvizitih, plezali in skakali po vodnem parku, trampolinu, zaplesali vodni disko, igrali športne igre, poleg sladkega pa nas čaka tudi podvodno presenečenje.
V okviru počitniškega varstva se lahko otroci odločijo za dodatne 5-dnevne dopoldanske programe, ki v vseh razpisanih terminih vključujejo učenje tenisa v **Teniški šoli Millenium** (v sodelovanju z Ljubljansko teniško zvezo), tečaj angleškega jezika **Summer Splash** za otroke od 4. do 14. leta (program obsega 20 ur tečaja po metodi Helen Doron English v 2., 4., 5., 9. in 10. terminu) in jezikovno-plavalne počitnice z jezikovno šolo **Lingula**, kjer se bodo otroci učili angleščino, nemščino in francoščino ter spoznavali osnove kitajščine (4., 5., 9. in 10. termin).
Novost poletnega počitniškega varstva so **Igre brez meja**, četrtkova dopoldanska tekmovanja na igrišču za odbojko (štafetne igrice, vodni baloni itd.), ki bodo že tako pestre dneve v Vodnem mestu Atlantis naredila še pestrejše in zabavnejše.

Termini:
I. od 26 .6. do 27. 6. 2014
II. od 30. 6. do 4. 7. 2014
III. od 7. 7. do 11. 7. 2014
IV. od 14. 7. do 18. 7. 2014
V. od 21. 7. do 25. 7. 2014
VI. od 28. 7. do 1. 8. 2014
VII. od 4. 8. do 8. 8. 2014
VIII. od 11. 8. do 14. 8. 2014
IX. od 18. 8. do 22. 8. 2014
X. od 25. 8. do 29. 8. 2014

Cena počitniškega varstva brez dodatnega programa:
1 do 4 dnevi – 29,00 € na dan (ob prijavi sorojenca 10 % popusta)
5 do 9 dni – 26,00 € na dan (ob prijavi sorojenca 10 % popusta)
10 dni in več – 19,90 € na dan (ostali popusti izključeni)

Rezervacije in informacije:
T: 030 242 128, 01 585 21 20
E: varstvo@btc.si

Osvojite jezikovno-plavalne počitnice!

NAGRADNA IGRA LINGULE IN ATLANTISA
Sodelujte v nagradni igri – morda bo prav vaš otrok užival na jezikovno-plavalnih počitnicah. Otroci v Linguli in Atlantisu preživijo pet prijetnih dni: idealna kombinacija učenja angleščine, nemščine ali francoščine in sproščene zabave v vodi.

PRIVLAČNE NAGRADE:

- 1-krat petdnevne jezikovno-plavalne počitnice v Linguli in Atlantisu (20-urni dopoldanski jezikovni tečaj v Linguli, nato pa plavanje in zabava v Atlantisu) in 1-krat 6-urni osvežitveni tečaj za enega od staršev v septembru
- 5-krat enodnevno počitniško varstvo v Vodnem mestu Atlantis
- 5-krat steklenička za vodo Lingula

Mnogo sreče pri žrebu! Sodelujte in izpolnite obrazec na **www.lingula.si/atlantis/**

Visoke temperature so tu in ohladitev v vodi bo prišla še kako prav. Najsi bomo počitnice preživljali ob morju, jezeru, reki ali bazenu, potrebovali bomo kopalke. Zato smo zavili v trgovine BTC City ter vam predstavili nekaj idej, kako se urediti na plaži.

// **Lisca,** Dvorana A, pritličje
Kopalke 70 €
Pareo 24,80 €

// **Cotton Bay,** Dvorana A, pritličje
Kopalke 28,40 €
Hlače 19,50 €
// **Bijoux,** Dvorana A, pritličje
Torba 20 €
Natikači Havaianas 26 €

// **Cotton Bay,** Dvorana A, pritličje
Kopalke 28,40 €

// **Atlantis,** Atlantis
Neopren 55 €
Kopalke 28 €

// **Forma F+,** Nakupovalna galerija Kristalne palače;
Kopalke 49,95 €
Hlače 55 €
Brisača 29,95 €
Torba 55 €
Klobuk 25 €
Natikači 20 €

GORAZD PENKO

Direktor Maratona Franja

DRUŽBA BTC S FRANJO ŽIVI VSE LETO

Zaključil se je 33. Maraton Franja BTC City, ki je letos znova zbral rekordno število udeležencev. Že dvanajsto leto zapored ga vodi Gorazd Penko, neumorni vodja kolesarskega projekta, ki z Maratonom Franja živi vse dni v letu, 24 ur na dan.

V enem od nedavnih intervjujev je predsednik uprave BTC Jože Mermal povedal, da so občutki pri spremljanju kolesarske kolone, ki potrebuje deset minut, da preide štartno črto, neopisljivi. Imate kot direktor tako zahtevnega projekta, kot je Maraton Franja (MF), čas za takšne drobne trenutke vzhičenosti?
Imam, saj je vzhičenost med pripravami, tik pred startom prireditve oziroma kolone in med tekmo, ki jo spremljajo množice navijačev ob cesti, vedno spontana. Brez čustvenih spremljav pri taki prireditvi ne gre, pri takšnem vzdušju ne morem ostati ravnodušen.

Kako po kratki časovni distanci ocenjujete letošnji MF?
Gre za najuspešnejšo izvedbo maratona doslej, v prihodnje pa ga lahko nadgradimo še na mnogih področjih.

Je tako množična udeležba odraz slovenskega navdušenja za kolesarjenje ali posledica dobre, skrbno načrtovane propagande in vedno večje medijske podpore?
Število udeležencev se že nekaj časa giblje med 3700 in 4000 na velikem in malem maratonu Franja BTC City, kar je za naše razmere zelo veliko. Veseli nas, da je udeležba vedno večja tudi na družinsko-šolskem maratonu E. Leclerc in na preizkušnji Monte za najmlajše. Tako številčna udeležba je plod vseh dejavnikov, ki ste jih omenili, pa tudi zavesti o pomembnosti gibanja in tega, da smo Slovenci med najbolj športnimi narodi na svetu.

Statistike kažejo, da se na MF povečuje odstotek žensk. Je k popularizaciji kolesarjenja med nežnejšim spolom pripomogla tudi ustanovitev ženske kolesarske ekipe, nekdanjih Poletovk, zdaj profesionalne kolesarske ekipe BTC City Ljubljana?
Pred več kot desetimi leti je bilo med 1500 in 2000 udeleženci maratona na startu od 20 do 27 predstavnic nežnejšega spola. Letos je bilo na kronometru in na obeh maratonih 3543 moških in 412 žensk (največ doslej!), udeležba na družinskem maratonu pa je po spolih skoraj enaka. Na razcvet kolesarjenja med ženskami je vplivala že pred šestimi leti ustanovljena Poletova ekipa kolesark, verjamem pa, da bo k popularizaciji kolesarstva pri nas prispevala tudi njena naslednica, ekipa BTC City Ljubljana. Tudi mednarodna kolesarska zveza UCI s predsednikom Brianom Cooksonom na čelu je v strategijo razvoja zapisala, da si bo prizadevala za pospešeno vključevanje žensk v kolesarstvo in spodbujanje rekreativnega kolesarjenja.

Nekoč ste rekli: »Žensko kolesarstvo je zelo dobro za splošni razvoj kolesarstva v Sloveniji. Družine vodijo ženske. In če v družini ženska vozi kolo, potem vozi kolo vsa družina.« Še vedno tako mislite?
To še vedno drži. Tega se zavedajo mnoge mednarodne korporacije in zato – tako kot npr. ena največjih medicinskih institucij nasvetu, družba Boston Scientific – vlagajo v žensko kolesarstvo. Nedavno je bila ženska profesionalna ekipa BTC City Ljubljana povabljena na dirko v Severno Karolino. Proračun dvodnevne dirke je znašal 450.000 ameriških dolarjev! Dokaz več, da je vredno investirati tam, kjer je pomembna potrošnja. Vsekakor pa je pozitivno, da ženska z vztrajnostjo spravi v gibanje celotno družino.

V ekipo, ki danes šteje enajst članic, ste uvrstili tudi kolesarke iz Italije, Hrvaške, Poljske in Avstrije. Gre za pomanjkanje domačih moči ali le željo po mednarodni prepoznavnosti?
Oboje. Želimo si, da bi za ta lepi in drzni šport v prihodnjih letih pridobili čim več mladih kolesark. Žensko kolesarstvo v Sloveniji nima tradicije, zato si prizadevamo, da bi sestavili ekipo mladih tekmovalk, ki bodo kmalu zrele za velika mednarodna tekmovanja. V KD Rog imamo dvaindvajset kolesark, in slovenska dekleta so vsekakor pogumna in drzna.
V kolesarstvu je pomemben napis na dresu, manj pa tisti, ki ga nosi, zato smo za večjo rezultatsko prepoznavnost na dirkah v tujini okrepili ekipo. Z dosedanjimi dosežki, ki jih nisem pričakoval, smo lahko izredno zadovoljni. Uspeli smo sestaviti ekipo, ki po moči že po letu dni sodi v sredino med 34 profesionalnimi ženskimi ekipami. Za tak uspeh nam čestita tudi konkurenca.

Zgodovina ženskega kolesarstva v Sloveniji je kratka in uspešna. Čemu pripisati tak uspeh?
Zgodovina je kratka in neprimerljiva z več kot stoletno tradicijo in uspehi moškega kolesarstva. V športu je treba vztrajati, verjamem, da se bo v vrh ženskega svetovnega kolesarstva kmalu uvrstilo tudi slovensko dekle. Polona Batagelj se že lahko pohvali z visoko uvrstitvijo na OI v Londonu in tudi 15. mesto Urške Kalan na SP mladink je lep dosežek. V gorskem kolesarjenju prednjači Žakljeva … Lahko rečem, da dekleta pri nas zagotovo imamo.

Je MF v svetu kolesarstva že postal sinonim za kolesarjenje, tako kot sta Planica za smučarske polete in Zlata lisica za ženski slalom in velestalom?
Verjamem, da MF BTC City s kakovostnimi izvedbami in ugledom, ki ga pridobiva med tujimi udeleženci in udeleženci tujih blagovnih znamk, postaja sinonim (v United World Cycling Touru je že tako) za odlično pripravljeno tekmovanje. Na nas je, da na tej poti vztrajamo in ponudimo tujim udeležencem tisto, česar na podobnih prireditvah v tujini nimajo. To pa je vzdušje ob trasi, nad katerim je bil pred leti presenečen vsega vajeni Johan Museeuw, lani pa tudi Gilberto Simoni. Ob takšnem vzdušju bi veljalo razmisliti še o najrazličnejših storitvah ob trasi.

Maratona Franja ne bi bilo brez družbe BTC, ki je prevzela generalno pokroviteljstvo in pomembno organizacijsko podporo. Kakšen je pomen tovrstnega sodelovanja med gospodarstvom in športom?
MF v sedanji obliki brez družbe BTC in MO Ljubljana, ki se zaveda pomembnosti prepoznavnosti mesta v tujini, prav gotovo ne bi bilo. Njima in ostalim pokroviteljem se ob tej priložnosti zahvaljujem za zaupanje, saj pred leti nismo vedeli, do katere mere se bo prireditev razvila. Pomen takšnega sodelovanja je večplasten: prinaša prepoznavnost blagovne znamke doma in v tujini, zaupanje v blagovno znamko ter povečuje potrošnjo in podaljšuje čas, preživet v BTC Cityju in mestu Ljubljana.

Pri nas je odnos gospodarstva do športa največkrat tak, da podjetja in družbe finančno sicer podprejo športne prireditve, a že v naslednjem trenutku s sponzoriranim dogodkom ne želijo imeti več opravka. Z družbo BTC je sodelovanje intenzivnejše. Zakaj?
Zakaj je z BTC in še z nekaterimi drugače? Zato, ker so v projektu hitro zaznali potencial prireditve in športne panoge, posledično pa tudi delovanje in zgodovino KD Rog, ki vse leto pripravlja projekt in živi zanj. Danes s tem projektom vse leto živi tudi nekaj ljudi, ki so zaposleni v nekaterih drugih podjetjih, ne v BTC, in to spodbuja veliko pozitivnega sodelovanja z vseh strani. V veselje mi je, da tudi policija skupaj z našimi redarji zagotavlja visoko stopnjo reda med prireditvijo na trasah, kar je naša največja odlika v primerjavi s tujimi prireditvami. V šali včasih rečem, da policija ni jezna, da se je start maratona iz policijske šole v Tacnu preselil v BTC City.

Eden od pogojev, da BTC podpre MF, je bila tudi mednarodna prepoznavnost maratona. Kakšna je ta v svetu danes?
Na sestanki, ki mi ga je Primož Kališnik uredil pri Maji Oven (pozneje tudi pri Jožetu Mermalu), mi je bilo rečeno, da jih prireditev zanima, če bo postala mednarodno prepoznavna. Danes ves kolesarski svet in vsi, ki so povezani z njim, poznajo ta maraton, žensko kolesarsko ekipo in kolesarje, kot sta Mezgec in Polanc. Ob etapni zmagi Luke Mezgeca na Giro d'Italia je bilo slišati: »Trst je zopet naš!« Maraton Franja je danes prepoznaven in bo postal še bolj po letošnjem svetovnem prvenstvu amaterskih kolesarjev.

Pot do tu je bila najbrž težka …
Bilo je težko in napeto. Spanja brez pekočih bolečin v želodcu je bilo ob prevzemu vodenja MF za nekaj let konec. Priznati moram, da sem bil pod velikanskim stresom, zaradi česar sem imel velike težave s srčno aritmijo. Danes ne vem, ali bi vse skupaj prenesel še enkrat. Sledilo je nekaj naključij, ki smo jih v društvu znali povezati. Ženska ekipa me je prisilila, da sem bil pri učenju deklet in na treningih bolj produktiven na kolesu, napetost zaradi stresa je z aktivnostjo popustila in danes lahko rečem, da sem vse napore preživel. Verjemite, bilo je težko in še danes je, a ženejo me uspehi, ki sem jih že omenil.

Če MF primerjate s podobnimi kolesarskimi prireditvami v tujini – ima poleg vzdušja ob trasi še kakšno posebnost, zaradi katere je v prednosti pred drugimi?
Maraton Franja je slovenski kolesarski praznik, ki združuje in povezuje generacije ter se širi daleč v mednarodni prostor. Vito Divac je takoj po MF na naslovnici Dela zapisal, da bi Slovenija potrebovala pozitivno energijo, ki jo ima Franja. Zaradi vzdušja ob trasi, po novem imenovani Franja Land, sodelovanja lokalnih skupnosti in različnih institucij je MF res nacionalni kolesarski praznik. Dobili smo številne pohvale tujih organizatorjev in udeležencev maratona. Udeleženci iz Italije so to tudi potrdili s prvim množičnim obiskom, ko smo pristopili k AA Touru, preprosto Festa nazionale. Brez vozil na trasi.

Kaj v tem smislu pričakujete od avgustovskega svetovnega prvenstva za rekreative?
Pričakujem, da bomo v KD Rog, družbi BTC, MOL in Kolesarski zvezi Slovenije kos uspešni izvedbi prvenstva, da bomo mednarodni kolesarski zvezi pokazali, da znamo in zmoremo vrhunsko organizirati takšne prireditve in povečati obisk turistov, ki jih zanimajo aktivne počitnice v Ljubljani in Sloveniji. Rezultat odlično pripravljenega SP bo najverjetneje kandidatura Slovenije za organizacijo svetovnega prvenstva za profesionalce.

Za konec še to: po 33 letih MF je najbrž ni stvari, ki bi vas v organizacijskem ali tehničnem smislu še presenetila. Kakšna je prihodnost MF?
Prireditev je v organizacijskem in promocijskem smislu zahtevna in vedno lahko preseneti. Če ne drugega, lahko na kaj pozabiš. Kam se bo razvijala prireditev, ne vem natančno. Kronometer se je uveljavil, letos je bila udeležba za 33 odstotkov večja kakor lani. Število kolesark je v porastu, na družinskem maratonu jih je bilo že več kot polovico, na mali in veliki Franji pa že 12 odstotkov (lani 10) . Želim si, da se tradicija nadaljuje in ne zamre. Torej, da se na maratonu zberejo tako tisti, ki želijo samo prevoziti traso ob zaprtem prometu, kot tudi tisti, ki želijo tekmovati. Družinski in otroški maraton morata ostati taka, kot sta – brezplačna! Nadgradimo ju lahko v soboto s sodelovanjem in idejami MOL in nekaterih pokroviteljev. Obljubljam, da se bomo za izvedbo naslednjega maratona pripravljali in trudili vse leto, tako kot smo to počeli vsa leta doslej.

Miha Trefalt

PREŽIVIMO ČAS V NARAVI

Spomnimo se časa, ko so mame in očetje prihajali iz službe okoli druge ali tretje ure popoldne. Starši so imeli še vedno dovolj časa, da so se igrali z otroki in z njimi preživeli veliko časa v naravi. A časi so se spremenili, zato morajo biti starši dandanes prav iznajdljivi, da najdejo ravnotežje med službo in domom. Dnevi, ko se družine odpravijo na dopust, kampirat ali pa morda le na skupni sprehod ali piknik, so tako postali toliko bolj dragoceni. Vzemite si čas za ljubljene osebe in se skupaj odpravite v naravo! Predlagamo kampiranje ali preprost piknik.

// Pohodnik, Dvorana A, visoko pritličje
1 Spalna vreča Sigma micro; 60 €
2 Kuhalnik Pocket R; 32,20 €
3 Kartuša za plinski kuhalnik; 5,49 €
4 Toaletna torbica za potovanja; 14,95 €
5 Brisača za potovanja; 12,95 €
// Iglu šport, Dvorana 3, osrednji del
6 Žar Cadac Safari chef; 99,99 €
7 Posoda GSI Boogaboo Camper; 99,99 €
8 Šotor Outwell fusion 300 sage green; 199,99 €
9 Baterijska svetilka Robens beacon outback; 59,99 €
// Kerin.Dom, Dvorana 4, osrednji del
10 Žar Performer Original 409,90 €
11 Sklede, komplet; 29,00 €
12 Krožnik, set 4; 14,50 €
13 Vrč, zelen; 19,50 €
14 Krožnik, zelen; 4,90 €
15 Krožnik, rožnat; 4,90 €
16 Prtički; 3,50 €
// Potokar, Dvorana A, klet*
17 Nosilec kolesa Thule 591; redna cena: 85,40 €, akcijska cena: 76, 86 €
18 Strešni kovček REEF G3; redna cena: 230,00 €, akcijska cena: 170,00 €
19 Nosilec koles THULE 928; redna cena: 518,43 €, akcijska cena: 466,58 €
20 Set jermenov z napenjalci VKMC; redna cena: od 90,00 €, akcijska cena: od 76,50 €
// INTERSPORT, Dvorana 6
21 Piknik odeja McKINLEY; 9,99 €
22 Ležalna podloga McKINLEY; 14,99 €
23 Šotor za na plažo McKINLEY; 29,99 €
24 Nahrbtnik piknik McKINLEY; 29,99 €
// Jysk, Emporium jug, spodnja etaža
25 Igralni šotor; 29,99 €
26 Stol za piknik; 10,00 €
27 Samonapihljiva podloga; 25,00 €
28 Hladilna torba; 12,99 €
// Center tehnike in gradnje BTC (M Tehnika), Dvorana 18, sever
29 Ležalna blazina Portorož; 16,79 €
30 Ležalna blazina Izola; 11,99 €
31 Zložljiv balon Waterzone (za vodo), 10l; 1,79 €
32 Sveča citronela v lončku; 2,49 €
33 Lesen set za žar; 4,99 €

*V poletnih dneh vam nudimo 10 % popusta na program Thule in 15 % popusta na sete jermenov z napenjalci za glavni servis za različna vozila.

MARATON FRANJA
BTC CITY: Z REKORDNIM ŠTEVILOM UDELEŽENCEV, BREZHIBNO ORGANIZACIJO IN POZITIVNO ENERGIJO SMO PONOVNO PREMIKALI MEJE

Tudi letošnji, 33. kolesarski Maraton Franja je upravičil svoj sloves in ga še nadgradil. Ponovno je namreč je zasijal v vsej svoji izvedbi. Rekordno število udeležencev - več kot 7600, 3600 kolesarjev na mali in veliki Franji, brezhibna organizacija in obilica pozitivne energije so tisto, kar je ta slovenski kolesarski praznik popeljalo v višave. Maraton Franja je v vseh teh letih postal pomemben mednarodni športni dogodek, ki se ga udeležujejo vsi ljubitelji kolesarstva – rekreativci, profesionalci, moški, ženske, otroci, starši ...

Prvič v zgodovini kronometer za ženske
Izvedba maratona je letos pomenila prav posebno prelomnico. Prvič je v okviru tekmovalnega dela potekala tudi dirka profesionalnih kolesark za nagrado Ljubljane. Na njej so nastopila tudi dekleta prve slovenske ženske kolesarske ekipe BTC City Ljubljana, ki z zagnanostjo že dosegajo dobre rezultate na pomembnih mednarodnih tekmah.

Brezhibno organizacijo maratona so opazili doma in v svetu
Pri organizaciji maratona je sodelovalo več kot 1600 prostovoljcev. Lahko si predstavljate, kako visoka številka je to ter koliko truda, volje in koordinacije je potrebno za brezhibno in nemoteno izvedbo. Po mnenju mnogih je bila tudi letošnja Franja primer vrhunske organizacije športno-rekreativne prireditve, ki iz leta v leto pridobiva večji ugled. Odlično organizacijo v preteklih letih pa so opazili tudi pri Mednarodni kolesarski zvezi (UCI), ki je Ljubljani in Sloveniji za letošnje leto zaupala organizacijo svetovnega kolesarskega prvenstva za amaterje. Prvenstvo bo po trasi Maratona Franje potekalo že čez dobra dva meseca in pomeni veliko priložnost za kandidaturo Slovenije za svetovno prvenstvo profesionalnih kolesarjev. S tem bomo našo lepo Ljubljano in Slovenijo lahko postavili tudi pod žaromete svetovnih razsežnosti.

SADNI SHRANKI

S PRIPRAVAMI NA OZIMNICO ZAČNIMO ZGODAJ

Čeprav se je poletje šele pričelo in lahko z užitkom zagrizemo v sočen, svež in vitaminov poln sadež, pa moramo že razmišljati o tem, kako bomo to prijetno svežino spravili v kozarčke in v njej uživali tudi v jesenskih in zimskih dneh. Takrat namreč ne bo na voljo toliko svežega, predvsem pa ne lokalno pridelanega sadja, zato v dneh, ko je tega še v izobilju, pripravimo shranke. Tako lahko na primer naredimo domač breskov ali marelični kompot ali pa slastno marmelado oziroma džem.
Da pa naša ozimnica ne bo vedno le v tradicionalnih in preizkušenih okusih, se letos lotimo vsaj enega za nas novega, nenavadnega okusa. Tako lahko na primer naredimo figovo marmelado z orehi, češnjevo marmelado z mandlji, bučno marmelado z ingverjem, breskovo marmelado z vaniljo in še bi lahko naštevali. Domišljija ne pozna meja, če ji le pustimo prosto pot.
Zadajmo si torej cilj in letos poskusimo pripraviti enega od shrankov v okusu, ki nam še ni domač. Vse sestavine za pripravo teh okusnih dobrot boste zagotovo našli na naši tržnici. Pa ne pozabimo na naš moto: Kupujmo domače, kupujmo slovensko!

↑ **TRGO IN SADJE**
Domača bio marmelada; od 3,20 €

Češnjeva marmelada z meliso

Za 8 kozarčkov potrebujemo:
- 2 kg opranih, izkoščičenih češenj
- 0,5 kg sladkorja (po možnosti rjavega)
- 2 dl limoninega soka
- malo večji šopek svežih vejic melise
- malo češnjevega žganja (po želji)

Češnjevo meso zmešamo s sladkorjem in limoninim sokom. Meliso zvežemo v šopek in jo dodamo češnjam s sladkorjem. Po želji dodamo tudi žganje. Za približno dve uri, lahko pa tudi čez noč, postavimo v hladilnik. Vse skupaj preložimo v široko ognjevarno posodo in kuhamo pri visoki temperaturi do vretja. Redno mešamo, da se ne prismodi. Ko zmes zavre, zmanjšamo ogenj in kuhamo še približno 40 minut. Odstranimo meliso ter po želji zmeljemo marmelado s paličnim mešalnikom. Kuhamo še približno pet do deset minut, nato pa še vrelo marmelado prelijemo v vroče in čiste kozarce, ki smo jih predhodno ogreli v pečici. Čim prej jih zapremo s pokrovi, pokrijemo z odejo ali brisačo in pustimo, da se ohladijo.

M Tehnika

Ponudba velja od 12. 6. do 1. 7. 2014 oziroma do prodaje zalog.

M Tehnika
Center tehnike in gradnje
BTC LJ, Šmartinska cesta 152,
nasproti Koloseja, tel: 01/547 44 44

SHARP

TV LCD LED LC50LD264

A energijski razred | 83 W povprečna poraba | 121 kWh letna poraba | Full HD 1080p

499,99
100€ PRIHRANEK
Redna cena: 599,99

DVB-T/C, 100 Hz Active motion, Aquos LED, CI+, 2x HDMI, USB, EPG, USB multimedijski predvajalnik za video, glasbo in slike

15,99

Notranja zidna barva
Mercator, 15 litrov, bela

Panasonic

Klimatska naprava
CS/CU-UE12PKE

3,5 kW moč hlajenja | 4,2 kW moč gretja | A+ energijski razred

območje hlajenja od 16°C do 43°C
območje ogrevanja od -10°C do 24°C

599,99
180€ PRIHRANEK
Redna cena: 779,99

SEER: 5,6 / SCOP: 3,4

hladilno sredstvo: R 410A, tip motorja: inverter, 2 leti garancije, 12 urni časovnik, tišja notranja enota (22 Db), protibakterijski filter, funkcija odstranjevanja neprijetnega vonja, samodejni ponovni zagon ob izpadu električne energije

gorenje

Kombiniran hladilnik
NRK6182JX

elektronsko upravljanje SensoTouch
LED prikazovalnik
LED lučka na stropu
varčevalni Eco program
neto prostornina hladilnega dela 230 lit.
neto prostornina zamrzovalnega dela 78 lit.
barva: inox
dim. v/š/g: 180 x 60 x 64 cm

459,90
140€ PRIHRANEK
Redna cena: 599,90

A++ energijski razred | NO FROST | GARANCIJA 5

*Ponudba velja samo **v Centru tehnike in gradnje BTC, Šmartinska 152**. • Mercator, d.d., Dunajska cesta 107, Ljubljana. Slike so simbolne. Popust ne velja za izdelke, ki so predstavljeni v aktualnih letakih M Tehnika, za izdelke vključene v Pika popuste, za nakup avtomobilskih pnevmatik, goriv, kuriv, igralne konzole, izdelke blagovne znamke Apple, Miele, vrednostnic, darilnih kartic, sreč ter mobi kartic. Akcije/popusti se med seboj izključujejo. Aktivnost ne velja za pravne osebe in samostojne podjetnike. Več informacij o aktivnosti na **www.mtehnika.si**

POLETJE S PRIDIHOM MORJA

ZAKORAKAJMO V POLETJE Z MORSKIMI SPECIALITETAMI

Naveličani težkih zimskih jedi in z obema nogama že trdno na predvsem bolj lahkih, svežih pomladnih specialitetah pojdimo v korak s časom in nadaljujmo z enako lahkotno svežino tudi v poletju. Pozabimo torej na sestavine, ki nam obležijo v želodčkih, in si raje privoščimo nekaj ribje-zelenjavnega, svežega, nekaj, kar bo našim okušalnim brbončicam dalo razlog za pravo zabavo.
Recepta za carpaccio in ribo z zelenjavo so za vas pripravili v Konobi in delikatesi Rival. Najdete jih v pokritem delu tržnice BTC City, poleg omenjenih jedi pa boste pri njih lahko poskusili še vrsto drugih morskih specialitet. Vljudno vabljeni!

CARPACCIO Z DIMLJENIM LOSOSOM IN TARTUFOVIM OLJEM (za 4 osebe)

Sestavine:
- 2 jedilni žlici ekstra deviškega olivnega olja
- ½ žlice olja s tartufi
- sok ½ limone
- groba morska sol
- sveže mleti rdeči poper
- 400 g dimljenega lososa
- 2 žlici majoneze
- 1 žlica kisle smetane
- koprc
- limona
- rezine kruha

Zmešamo olivno olje in olje s tartufi ter limonin sok. Dodamo grobo morsko sol in sveže mlet rdeči poper. Omako razdelimo na štiri krožnike in nanjo položimo na tanke rezine narezan dimljen losos. Majonezo, kislo smetano, koprc in limonin sok zmešamo ter dodamo zraven lososa. Popečemo kruhke in serviramo.
NAMIG: Popečene kruhke lahko podrgnemo s svežim česnom!

JADRANSKA RAŽA Z ZELENJAVO (za 4 osebe)

Sestavine:
- 800 g ribe raže (narezane na krila)
- bela ostra moka
- koruzna moka
- groba morska sol
- sveže mleti beli poper
- olivno olje
- 1 bučka
- 1 paprika
- 1 jajčevec
- čemažev pesto
- sveža bazilika
- sol
- belo vino
- maslo

Olivno olje segrejemo v ponvi. Morsko ražo solimo, popopramo in povaljamo v mešanici ostre in koruzne moke ter popečemo v ponvi, dokler ne dobi zlato rumene barve. Nato jo vzamemo iz ponve in osušimo na kuhinjskem prtičku. Na trakce narezano zelenjavo na maslu hitro prepražimo, dodamo čemažev pesto in zalijemo z belim vinom. Ražo in zelenjavo serviramo na krožnik.
Svežo baziliko nasekljamo na grobe koščke in potresemo po jedi. Dober tek!

FNZ ...

MAJ IN JUNIJ V ZNAMENJU KULTURNIH, ŠPORTNIH, NAKUPOVALNIH IN KULINARIČNIH DOŽIVETIJ

V BTC Cityju smo pod okriljem Art Directors Club New York!, ki v svetovnem merilu sodi med najstarejše strokovne institucije, v maju gostili umetniško potujočo razstavo Young Guns. Poleg tega je konec maja najboljših deset finalistov izmed skupno 92 sodelujočih šol na razpisu Varno na kolesu v prostorih BTC prejelo priznanja in zaslužene nagrade. Kot uvertura v že 33. kolesarski Maraton Franja BTC City je med 23. in 25. majem potekal Kolesarski festival, za vse ljubitelje nakupovanja pa je 17. in 18. maja že tradicionalno potekal spomladanski Festival nakupov in zabave – tokrat v družbi svetovne zvezde kuhanja Rudolpha van Veena, ki je požel veliko zanimanje med obiskovalci. Vrhunec dogodka je bilo nagradno žrebanje, v okviru katerega smo enega izmed obiskovalcev osrečili z novim avtom Hyundai i10. Za piko na i smo na Tržnici BTC City še tik pred začetkom vročega poletja gostili sejem slovenskih dobrot, na prvo Eko-Art tržnico pa smo poleg številnih domačih ustvarjalcev povabili tudi Tinkaro Kovač. Prvo polovico junija smo zaključili v duhu dobrodelnosti – na odbojkarskem turnirju ZATO! smo zbirali sredstva za socialno ogrožene šolarje.

... IN OSTALI DOGODKI

POTUJOČA RAZSTAVA YOUNG GUNS

KOLESARSKI FESTIVAL

EKO-ART TRŽNICA

MALICA V TRAVI NA TRŽNICI BTC CITY

PODELITEV NAGRAD SODELUJOČIM ŠOLAM V PROJEKTU VARNO NA KOLESU

DOBRODELNI ODBOJKARSKI TURNIR *ZATO! IGRAM ODBOJKO*

poletna

TOTALNA PRODAJA

do -50%

talne obloge
preproge
tekači
hišni tekstil

BTC Ljubljana, dvorana 2 in dvorana A, www.creatina.si

SALON CREATINA™