BTC CITY
VODNIK
IZ MESTA 360º V ŽIVO

360º LIVE
MAJ 2015
ŠTEVILKA 4, LETNIK 24

# FESTIVAL NAKUPOV IN ZABAVE

## 16. - 17. MAJ

**MEGA POPUSTI** SUPER ZABAVA

**PO PRENOVLJENI LETALIŠKI V BTC CITY**

**MORNARSKO POLETJE V DVORANI A**

F N Z BTC 15
festival nakupov in zabave
BTC City Ljubljana 16. – 17. maj

# PRENOVLJENI **POSLOVNI PAKETI**

Izberite Napredni poslovni paket, če potrebujete telefonijo za več zaposlenih, ali Osnovni poslovni paket, ki je cenovno ugoden in namenjen manjšim podjetjem.

| | |
|---|---|
| **OSNOVNI** POSLOVNI PAKET | internet **10/10 Mb/s** (optika)<br>možnost dodatka telefonije |
| **NAPREDNI** POSLOVNI PAKET | internet **30/30 Mb/s** (optika)<br>IP-telefonija |

ŽE OD
**32,95 €***
NA MESEC

Vedno predani poslu.
**www.telekom.si/podjetniki**

TelekomSlovenije

*Napredni poslovni paket in Osnovni poslovni paket sta akcijska paketa, ki ju je po oglaševanih cenah možno naročiti samo ob vezavi naročniškega razmerja za 24 mesecev. V primeru, da stranka prekine naročniško razmerje pred iztekom 24 mesecev, se obračuna pogodbena kazen v višini razlike med redno ceno paketa in akcijsko ceno paketa, za vsak mesec, v katerem je bila stranka naročnica omenjenih paketov po akcijski ceni. Redne cene paketov so: 51,15 EUR na xDSL-povezavi ter 74,55 EUR na FTTH-povezavi za Napredni poslovni paket, 37,95 EUR za Osnovni poslovni paket. Cene so v EUR z DDV. Za več informacij o ponudbi obiščite www.telekom.si, Telekomov center ali pokličite 080 70 70. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana.

# NAPOVEDNIK


## VROČE

5 PO PRENOVLJENI LETALIŠKI V BTC CITY

## ZGOVORNO

9 SAMO JERANKO

## MODNO

12 MORNARSKO POLETJE

## VŠEČNO

14 RECITE ŠPORTU DA

## FNZ

17 POPUSTI IN ZABAVA

## ZDRAVO

21 REGENERACIJA PO VADBI

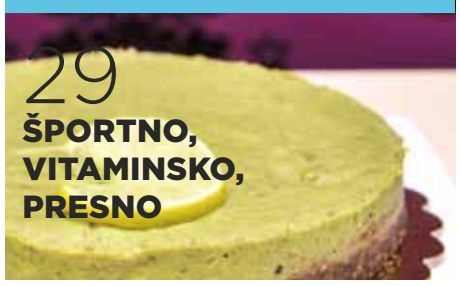
## FRANJA

23 VABLJENI NA 34. MARATON

## DOMAČE

27 GREMO NA PIKNIK

## GURME



29 ŠPORTNO, VITAMINSKO, PRESNO

## DRUŽABNO

30 ŽARKI VESELJA

## BTC CITY DELOVNI ČAS

NASLOVNICA:
**Festival nakupov in zabave**

**info** 01 585 22 22, www.btc-city.com

**TRGOVSKO SREDIŠČE** pon.–sob.: 9.00–20.00

**TRŽNICA BTC** pon.–pet.: 8.00–18.00, sob.: 7.00–17.00

**VODNO MESTO ATLANTIS** vse dni v letu: 9.00–23.00

**ŠPORTNI CENTER MILLENIUM** pon.–pet.: 7.00–23.00, sob., ned., prazniki: 8.00–23.00

# UVODNIK

## RADA TE IMAM, ŽIVLJENJE

Od vzklika »Pazi, stopnica!«, komaj slišnega poka v kolenu, kdo ve zakaj obujenega spomina na najbolj dramatične prizore iz nanizanke Urgenca, neznosne bolečine in med stisnjenimi zobmi izrečenih besed, ki jih na tem mestu ne gre ponavljati, so minili trije tedni. Tedni, ki sem si jih kljub mavcu, ki sega od gležnja do kolka, in berglam, ki naj bi mi bile v pomoč, predstavljala nekoliko drugače. Pa tudi tedni, v katerih sem na življenje začela gledati nekoliko drugače.

Priznam, teden dni je bolelo in moj trpeči pogled bi z lahkoto postal preizkusni kamen za dokazovanje vdanosti vseh družinskih članov, ki so prve dni kar tekmovali, kdo mi bo udobneje namestil blazine ali mi skuhal najljubšo enolončnico, vsi pa so me – najbrž zato, da bi mi dvignili moralo – tolažili z dejstvom, da je do Maratona Franja sredi junija še dovolj daleč, da znova usposobim svoje (stare) kosti in presežem lansko uvrstitev.

Kako drugačna je resnica, sem najbolje vedela sama. Dejstvo, da bo letošnji maraton minil brez mene (prav tako kot tudi skorajšnji Festival nakupov in zabave), name ni učinkovalo spodbudno in moje slabe volje ni rešilo niti delo, ki sem ga namesto v službi opravljala v improvizirani pisarni na domači postelji. Moje razpoloženje se ni in ni hotelo izboljšati, kot nalašč se je mračnim mislim pridružila še pomladna viroza in ko je že kazalo, da me bodo družinski člani soočili z dejstvom, da je prišel čas, da se tudi jaz privadim na legalne substance, ki izboljšujejo razpoloženje, je prišla rešitev kar sama. Morala sem na fizioterapijo.

V razgovoru s čakajočimi na terapije človek spozna, da so v življenju mnogo hujše reči in poškodbe, kot so zvin kolena, natrgane vezi, nerodno koracanje z berglami in slaba volja zaradi začasne nezmožnosti poganjanja pedal. Tam spoznaš, da se življenje s človekom pogosto preveč kruto poigra, včasih celo tako, da se mora ta naučiti živeti znova, kot otrok, od začetka. In tam lahko spoznaš, da je tvoje življenje že ob najmanjšem zagotovilu, da boš nekoč spet normalno hodil, tekal ali kolesaril, pravzaprav čudovito. Da ga je zato vedno vredno živeti, da moramo imeti sebe in svoje življenje radi in da je življenje danost, ki jo moramo spoštovati.

Eden tistih, ki vedo, da je človeku »življenje največji dar, vrednota, s katero se ne smemo igrati«, je tudi Samo Jeranko, slovenski rekorder v globinskem potapljanju na vdih, pogovor s katerim objavljamo v pričujoči številki. In ker se tako globoko lahko potaplja le v morju, smo vsebino tudi v nadaljevanju zastavili morju in poletju primerno – od stylinga v znamenju mornarske, modro-bele kombinacije, ki bo tudi letos nepogrešljiv del garderobe, do nasvetov, kje in kako vašega otroka izpopolniti v plavanju, kako izgubiti še kakšen kilogram in kako regenerirati telo po vadbi.

Maja Oven
*Odgovorna urednica*


**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** Nicha d. o. o.
**UREDNIK FOTOGRAFIJE** Aljoša Rebolj
**STALNI SODELAVCI** Miha Trefalt, Sara Bogomolec, Anja Drobne Oven, Tina Oven, Iztok Dimc
**LEKTORIRANJE** Mamblin d. o. o.
**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.

# Še tako dobra kava v Trstu lahko dobi grenak priokus

**Najbolj kompletno turistično zavarovanje**

## Za vsak korak v tujino.

- zdravstveno zavarovanje na potovanjih v tujini z asistenco
- zavarovanje odgovornosti
- zavarovanje zlorabe plačilnih kartic
- in še več*

Zavarovalnica Triglav

* Več na triglav.si.

Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

# NOVOSTI

## HITRO IN VARNO PO PRENOVLJENI LETALIŠKI CESTI V BTC CITY

**Obiskovalci ljubljanskega BTC Cityja se lahko v priljubljeno mesto raznolikih doživetij pripeljejo ali sprehodijo po novi prometnici. Zaključila se je izgradnja prvega dela sodobne Letališke ceste z dvema novima krožiščema med Bratislavsko cesto in Emporiumom. Nov cestni odsek za obiskovalce pomeni prijaznejši dostop in je korak v smeri posodobitve južnega dela največjega slovenskega nakupovalnega središča.**

Pol kilometra dolg cestni odsek, urejene kolesarske steze, pešpoti in javna razsvetljava. Vse to so pridobitve projekta, v okviru katerega je potekala rekonstrukcija Letališke ceste. Kot se za inovativno, odprto in urbanemu popotniku zanimivo mesto spodobi, so bili pri tem upoštevani elementi sodobnega urbanizma. Prednosti za razvoj BTC Cityja in prestolnice, tako v smislu infrastrukture kot dodane vrednosti za obiskovalce, sta na slavnostni otvoritvi prometnice izpostavila Jože Mermal, predsednik uprave družbe BTC, in Zoran Janković, župan Mestne občine Ljubljana.

**Pozdrav obiskovalcem v prijetnem ambientu**

Pri načrtovanju prenove so bili upoštevani okoljski, trajnostni, estetski, tehnični in arhitekturni vidiki gradnje. Sodobno cestišče je zasnovano, da v največji meri zagotavlja varnost udeležencev in hitro pretočnost prometa. Poleg kolesarskih poti, ki spodbujajo trajnostno urbano mobilnost, se lahko obiskovalci do BTC Cityja sprehodijo tudi peš, skozi nov drevored z 68 mladimi medonosnimi javorji. Vse obiskovalce, bodisi na kolesu, peš ali z avtom, pozdravi prijeten ambient nakupovalnega središča.

**Hiter razvoj je narekoval izgradnjo boljše prometnice**

S hitrim razvojem nakupovalnega središča in zaradi gospodarskega razvoja na celotnem jugovzhodnem delu Ljubljane se je pokazala potreba po novi prometni povezavi. K rekonstrukciji dela Letališke ceste je družbo BTC zavezovala pogodba o komunalnem upravljanju, ki je bila z Mestno občino Ljubljana podpisana ob gradnji Kristalne palače. Ta je predvidevala obsežno rekonstrukcijo v zameno za večji del komunalnega prispevka, ki bi ga družba BTC morala občini sicer plačati ob gradnji najvišje zgradbe v Sloveniji. Del prispevka je bil tako po pogodbi poravnan v denarju, preostanek pa je družba BTC sedaj poplačala z gradnjo nove prometne in komunalne infrastrukture na prenovljenem odseku Letališke ceste. Pogodbi so sledila leta postopkov pridobivanja zemljišč za gradnjo prometnice.

**Kljub obsežni gradnji v zgolj petih mesecih do novega cestnega odseka**

Ko je družbi BTC uspelo pridobiti vsa potrebna zemljišča in gradbeno dovoljenje, je projekt izgradnje potekal brez večjih težav. Dela na cestnem odseku ob Letališki cesti so se pričela v začetku letošnjega leta in potekala po terminskem načrtu. V sklopu prenove sta bila odstranjena dva industrijska tira, ki že dlje časa nista bila v uporabi. Prvi se je za Emporiumom končal v višini Italijanske ulice, drugi pa je vodil mimo Atlantisa do Žita. V sklopu prenove je bila zaradi razlik med dejanskim potekom kanalizacijskih cevi v primerjavi z oznakami v katastru naloga zamenjave starih cevi z novimi zelo zahtevna. Kljub obsegu in zahtevnosti projekta se je v petih mesecih izgradnja prvega dela sodobne Letališke ceste zaključila. S tem je prometnica postala živahen cestni odsek z dostopom do nakupovalnega središča.

**Nove vsebine in projekti nastajajo v sodelovanju**

Nakupovalno središče BTC City Ljubljana se razvija v inovativno, pametno mesto. To posledično pomeni nenehna vlaganja v infrastrukturo in nove vsebine, ki nastajajo v sodelovanju družbe BTC s poslovnimi partnerji in z lokalno skupnostjo. Primer dobrega poslovnega sodelovanja so številni projekti, ki jih družba BTC soustvarja z Mestno občino Ljubljana. Od kulture do športa, izobraževanja, družbene odgovornosti in še česa. Sodelovanje pušča oprijemljive sledi, ki prispevajo k razvoju družbe BTC, priljubljenega nakupovalnega središča in slovenske prestolnice. Ena tovrstnih pridobitev je prav gotovo obnova Letališke ceste kot ene pomembnih vpadnic v slovensko glavno mesto, s katero je odslej dostop do BTC Cityja za kolesarje varnejši, za pešce prijaznejši ter za vse obiskovalce hitrejši.

## PRENOVA FASADE DVORANE A ZA BOLJŠE POČUTJE OBISKOVALCEV

**Družba BTC je sredi aprila pričela z obnovitvenimi deli vzhodne fasade Dvorane A, ki se bodo končala v začetku junija letos. S prenovo zunanjosti in uvedbo dodatnih izboljšav bo v prihodnosti Dvorana A še bolj povezana s Kristalno palačo in Trgom mladih. S privlačnim videzom se bo povečala tudi prepoznavnost dvorane na območju BTC Cityja, hkrati pa bo nov izgled pomenil večjo vrednost za poslovne partnerje in obiskovalce.**

V okviru projekta osvežitve vzhodne fasade Dvorane A bodo prenovljeni trije dostopi do kletne etaže. Med vhodi A7, A8 in A9 bo urejena ločnica v materialu med cestiščem in pešpotjo. Po vzoru ploščadi na jugu Dvorane A bodo nameščene betonske plošče pred vhodom A7, na katerih bo urejena še urbana oprema in kolesarska stojala. Ureditev ploščadi namreč sledi viziji, da se Dvorana A v prihodnosti še bolj poveže s Kristalno palačo na eni in s Trgom mladih na drugi strani.

**Dostop dnevne svetlobe za prijaznejše okolje**
Za lažji dostop in privlačnejši videz bo v okviru projekta potekala korenita prenova v kletnih etažah. Cilj je dovozne pasaže kletnih vhodov čim bolj odpreti naravni svetlobi. V ta namen bo z obnovitvenimi deli odstranjena vsa fasadna obloga izpod fasadnega venca, dodatno pa bo znižan tudi obstoječi beton. Obe gradbeni deli bosta omogočili večji dostop dnevne svetlobe v območja vhodnih vrat.

**Popestritev zunanjega videza s figurativnimi stebri**
Namesto obstoječe mrežne fasadne obloge bo zunanji videz dvorane popestrila namestitev vmesnih figurativnih stebrov. Ti bodo razporejeni v naključnem vzorcu vertikalnih linij ter linij pod značilnim kotom Dvorane A, ki se pojavlja ob vhodnih elementih. Sprednje stranice obstoječih in figurativnih stebrov bodo obdelane s površino osvetljeno od spodaj. Na ta način bo prenova zunanjega videza prispevala k dodatni obogatitvi ambienta v tem predelu.

BTC City Ljubljana zagotavlja vedno nove vsebine in bogato ponudbo, s katero privablja množice obiskovalcev. Dodaten razlog za obisk nakupovalnega središča je prijazno in varno okolje ter lažji dostop ne le za avtomobile, ampak tudi za pešce in kolesarje. Projekt prenove Dvorane A tako ni le investicija družbe BTC v infrastrukturo, ampak prinaša dodano vrednost, ki prispeva k večji prepoznavnosti dvorane na območju nakupovalnega središča in k boljšemu počutju obiskovalcev.

## CENTER DEBITEL

**Bogata ponudba na novi lokaciji**
Sklepanje naročnin, podaljševanje aneksov, spremembe paketov, prodaja dodatne opreme – vse to in še več vas čaka v Centru Debitel, ki se od začetka maja nahaja na novi lokaciji v pritličju Dvorane A v bližini vhoda A3. V trgovini boste našli vse za svoj mobilni telefon, vključno s silikonskimi, pisanimi in enobarvnimi ovitki, hišnimi polnilci ter polnilci in nosilci za v avto. Poleg tega pa še kable USB, zaščito za steklo ter slušalke za užitke v popolnem zvoku. V ponudbi je širok izbor mobilnih telefonov po akcijskih cenah. In kateri je pravi za vas? Obiščite novi Debitelov center, kjer vam bodo svetovalci pomagali pri izbiri mobilnega telefona po vaših željah.

Center Debitel
Dvorana A, pritličje
T: 031/767 767
E-naslov: debitel@mobiklinika.com
Spletna stran: www.debitel.si

## BABY CENTER

**Izberite pisan otroški stil**
Postavite »piko na i« modnemu stilu vaše male princeske. Trendovska in kakovostna lahkotna oblačila blagovne znamke BC Kids iz Baby Centra so sinonim za udobno in cenovno ugodno modo. Kolekcija Mix & Match je odlična izbira, primerna za modne kombinacije v prihajajočih poletnih dneh. Atraktivni modeli so z udobnimi materiali in različnimi barvnimi vzorci najboljši spremljevalec radovednega otroškega raziskovanja. Kombinirajte jih z dodatki in izberite najljubši stil za vašo malčico. Z Baby Centrom ustvarite videz popolne otroške harmonije!

Baby Center
Dvorana 11, sever
T: 01/523 11 25, 01/523 11 23
E-naslov: klub@baby-center.si
Spletna stran: www.babycenter.si
Facebook: www.facebook.com/babycenter.si

## MAJA OVEN JE DOBITNICA NAGRADE ZA ODLIČNOST V KOMUNICIRANJU

Na trinajsti regionalni konferenci o odnosih z javnostmi PRO.PR, ki je letos aprila potekala na hrvaškem otoku Krk, so bile podeljene komunikacijske nagrade PRO.PR Awards. Med nagrajenci je bila tudi Maja Oven, direktorica Sektorja za tržno komuniciranje in odnose z javnostmi družbe BTC. Za doprinos k razvoju procesa upravljanja s komunikacijami in z odnosi z javnostmi je prejela nagrado PRO.PR Award. To nagrado je letos prejelo devetnajst strokovnjakov, ki s svojimi aktivnostmi in projekti že več kot desetletje prispevajo k razvoju stroke na področju odnosov z javnostmi. Poleg nagrade za uspešno promocijo mest PRO.PR Vision City Award je bila podeljena še nagrada PRO. PR Vision Manager Award. Slednjo je leta 2012 za poseben doprinos k ugledu organizacije prejel tudi Jože Mermal, predsednik uprave družbe BTC.

## EKIPA BTC CITY LJUBLJANA JE OSVOJILA PRVE LOVORIKE

Lansko leto je Slovenija dobila prvo profesionalno žensko kolesarsko ekipo BTC City Ljubljana, ki je že v prvem tekmovalnem letu presegla vsa pričakovanja. Cilj petnajsterice profesionalnih kolesark v letošnji sezoni je zato samo eden – izboljšati dosežke lanskega leta. In to jim z rednimi uvrstitvami v dvajseterico in celo med deset najboljših že uspeva! Med uspehi tekmovalk v marcu odmevata osmo mesto Mie Radotić v sprintu skupine na nizozemski dirki Novilon Eurocup in 16. mesto Eugenije Bujak na italijanski dirki Trofeo Binda. Slednja je v aprilu osvojila 17. mesto na znameniti dirki po Flandriji ter 26. mesto na eni najbolj prestižnih klasik, Valonski puščici. Nastop na prvi etapi češke dirke Gracia Orlova je Eugeniji Bujak v maju prinesel tretje mesto, na ravninskem kronometru pa je bila odlična sedma. Ekipni uspeh sta z uvrstitvijo v deseterico zaokrožili še Martina Ritter in Olena Pavlukhina. Verjamemo, da uspehov ekipe še zdaleč ni konec!

## KOLEDAR DOGODKOV

Več o dogodkih na: **www.btc-city.com/dogodki**

### FESTIVAL NAKUPOV IN ZABAVE

**16.–17. maj, BTC City Ljubljana**

Pred vrati je pomladni vrhunec nakupovalnega dogajanja v BTC Cityju Ljubljana. V največjem mestu popustov in zabave bo ljubitelje nakupovanja pričakala ugodna ponudba ob pestrem družabnem programu. V prepletu ugodnosti, številnih dogodkov, delavnic, športnih aktivnosti, plesnih uric ter glasbenega programa bo vsak obiskovalec našel nekaj zase.

### IGRAJMO TENIS!

**16.–17. maj, ŠC Millenium**

V okviru Festivala nakupov in zabave se bo za najmlajše ljubitelje tenisa in njihove starše pred ŠC Millenium odvijal »veliki teniški živžav«. Dogodka se bo udeležil ambasador Blaž Kavčič, eden najboljših slovenskih tenisačev. V okviru akcije Igrajmo tenis!, ki je razširitev uveljavljenega Dneva slovenskega tenisa, bo preko 50 teniških klubov po vsej Sloveniji ponudilo brezplačno igranje tenisa.

## ZELENI FORUM JE IZPOSTAVIL PRILOŽNOSTI TRAJNOSTNEGA POSLOVANJA

V mesecu maju je v Kristalni palači v BTC Cityju Ljubljana potekal že tretji Zeleni forum z naslovom Gospodarstvo, zelena proračunska in razvojna reforma. Dogodek je predstavljal spodbudo vsem gospodarskim družbam, ki vidijo svojo razvojno perspektivo v zelenih priložnostih na trgu. V sredini naprednih in trajnostno naravnanih akterjev je tudi družba BTC, ki skozi poslovni steber Misija: Zeleno daje zgled odgovornega ravnanja in k temu spodbuja poslovne partnerje in obiskovalce nakupovalnih središč. Cilj Zelenega foruma je prispevati k razmišljanju, kako pristopiti k zeleni proračunski in davčni reformi, ki mora biti del trajnostnega razvoja države oziroma nove razvojne paradigme. Pozornost pa je bila med drugim namenjena tudi zeleni strukturni preobrazbi gospodarstva.

### GIRO ROSA

**3.–4. julij, središče Ljubljane in BTC City Ljubljana**

Prestižna 10-dnevna dirka za najboljše profesionalne kolesarke sveta bo letos prvič potekala tudi v Sloveniji. Po petkovem prologu Gira Rosa v središču prestolnice bo prva etapa potekala naslednji dan v nasprotni smeri po trasi Malega Maratona Franja in se po startu v Kamniku zaključila v BTC Cityju Ljubljana. Na športnem spektaklu bodo slovenski navijači lahko navijali za članice prve slovenske profesionalne ženske kolesarske ekipe BTC City Ljubljana.

### MARATON FRANJA BTC CITY

**12.–14. junij, BTC City Ljubljana**

Leto je naokoli in kolesarji se bodo znova preizkusili na najbolj množični kolesarski preizkušnji na slovenskih tleh. Že 34. tradicionalni kolesarski praznik je s petimi zahtevnostnimi trasami primeren za najmlajše, družine in tudi rekreativne kolesarje z več energije v nogah. Tridnevni kolesarski dogodek, priljubljen med kolesarji iz vsega sveta, bo pospremil pester spremljevalni program.

**MASS d.o.o.** Virska cesta 1, 1230 Domžale

# MORJA NE PREMAGAŠ, MORJU SE PRILAGODIŠ

Meje njegovega vdiha so meje njegovega sveta. Njegov svet pa je svet tišine, telesne sproščenosti, trenutkov, v katerih je le sam s seboj in za katere pravi, da so neopisljivi. **Samo Jeranko, njegov pokrovitelj je tudi družba BTC, je prosti potapljač, nosilec treh slovenskih rekordov v prostem potapljanju in zagotovo človek, ki o dihanju ve največ.**

**Človeka je od nekdaj privlačila tako prostranost neba kot globina morja in jezer. Poletel je pozno, potopiti pa se mu je uspelo že pred tisočletji. So bili prvi potopi nuja ali radovednost?** V iskanju hrane se je človek moral potopiti, hkrati pa je lahko potešil radovednost in začel raziskovati podvodni svet. Pozneje se je začel potapljati tudi zaradi morskih dobrin. Na Japonskem so se ženske stoletja preživljale s potapljanjem na vdih in z nabiranjem biserov, prav tako je trgovina z biseri cvetela v Perzijskem zalivu. Prvi potopi so bili zato nuja in radovednost.

**Je bila tudi radovednost tista, ki vas je od treningov plavanja vodila k prostemu potapljanju, potapljanju na vdih?** Bolj kot radovednost me je k potapljanju gnalo navdušenje za podvodni ribolov. Bil sem v dobri telesni pripravljenosti, potapljal sem se lahko globlje in globlje in kmalu spoznal, da me bolj kot podvodni ribolov privlači raziskovanje globin, svoboda, ki jo občutiš pri potapljanju, in odzivnost telesa – nekakšen fizični »odklop« – pri globljih potopih. Odločitev, da se posvetim prostemu potapljanju, tudi tekmovalno, je bila zato samoumevna.

**Človeški zarodek se v materinem telesu razvije v plodovnici, zato naj bi mu bila voda skozi vse življenje medij, v katerem se dobro počuti. Je res, da z aktiviranjem določenih živcev sprožimo v telesu reakcijo, ki nam omogoči, da ostanemo dlje časa pod vodo?** Ljudje smo edini kopenski sesalci, ki si z morskimi delimo genski zapis o potapljaškem refleksu, kar dokazuje, da smo evolucijsko povezani z vodo, z morjem. Refleks sprožimo že, če v vodo potopimo obraz – največ receptorjev je okoli ust, nosu in oči – povzroči pa znižanje frekvence utripa srca, zožitev perifernih kapilar, zaradi česar začne kri krožiti le po vitalnih organih, in vranični efekt, zaradi katerega vranica v krvni obtok izloči več rdečih krvničk. Še več: potapljaški refleks umiri celo dejavnost miselnih procesov. Takšna izjemna prilagodljivost telesa nam omogoči, da varčujemo z energijo in zato pod vodo zdržimo dlje.

**Toda v globinah, do katerih se potapljate vi, se človek kljub potapljaškemu refleksu vendarle ne počuti kot »riba v vodi«. Kaj se zgodi s telesom pri 100 metrih globine?** Pri takšnem potopu okoliški tlak ne zmanjšuje le volumna zraka v srednjem ušesu, ki ga moramo nenehno izenačevati, temveč zmanjšuje tudi volumen pljuč, ki se pri 100 metrih globine, kjer znaša pritisk 11 barov, skrčijo na velikost pesti. Pred takšno obremenitvijo jih sicer ščiti krvna plazma, ki poveča njihov tekoči volumen, vendar pa je zanje na tej globini lahko usoden že vsak napačen ali prehiter gib, ki lahko poleg pljuč poškoduje še sapnik. Potop v takšno globino zato zahteva maksimalno sproščenost in fleksibilnost telesa, da se to krči brez posledic.

**Pomeni vaših 199 cm telesne višine tudi večjo pljučno kapaciteto in druge prednosti pri potapljanju na vdih?** S posameznikovo višino se daljša njegova vodna linija, ki omogoča lažje plavanje pod vodo, večja pljučna kapaciteta omogoča časovno daljši potop, toda bolj kot nekatere fizične lastnosti potapljača je pomembna njegova sposobnost sproščanja telesa v vodi oziroma njegovega »izklopa«. Pri globinskem potapljanju sta umirjenost in sproščenost telesa ključni za dober potop – rezultat, pri podvodnem plavanju pa so pomembne fizične predispozicije klasičnih plavalcev. Pri prostem potapljanju je potrebno prisluhniti lastnemu telesu ter opazovati in slediti njegovim spremembam tam, kjer telesnih sprememb ne moreš zavestno nadzorovati.

**Laiki potapljanje na vdih pogosto enačimo s stanjem ugodja, miru in blaženosti, iz katerega potapljači neradi »izstopijo«, za kar naj bi nekateri plačali tudi z življenjem. Gre za mit ali resnico?** Človeku je življenje največji dar, vrednota, s katero se ne sme igrati, zato bi bilo nespametno na silo podaljševati trenutke pod vodo. Na točki potopa, kjer začnem zaradi izgube pozitivnega vzgona prosto padati, se moja vez s kopnim pretrga in nastopi užitek, ki traja toliko časa, dokler ne dosežem dna ali ciljne globine. V trenutku, ko začnem plavati proti površju, so moje misli usmerjene k varnemu povratku in varnemu zaključku potopa. Morja ne premagaš, morju se prilagodiš.

**Ste nosilec treh slovenskih rekordov v prostem potapljanju, med njimi tudi dveh globinskih – 76 metrov globine brez plavuti in 107 metrov globine z njimi. Konec prejšnjega meseca ste v Vodnem mestu Atlantis poskušali izboljšati državni rekord v disciplini statična apnea, kjer naj bi z enim vdihom čim dlje zadrževali sapo v mirovanju pod vodo. Kje se je zalomilo?** V zadnjem tednu priprav pred dnem, ko naj bi izboljšal državni rekord, so me želodčno-prebavne težave močno izčrpale. Na izziv sem se dolgo pripravljal in verjel, da mi bo kljub telesni oslabelosti uspelo. Po šestih minutah in pol pod vodo sem spoznal, da občutki niso pravi, da situacije ne obvladujem, zato sem se v sedmi minuti odločil, da ne vztrajam za vsako ceno in potop raje varno zaključim. Napaka v prehrani me je stala minute.

**Zagotovo ste človek, ki o dihanju ve največ. Nedavno ste o tem predavali tudi v Medulinu. Morda nasvet, kako na kolesu »predihati« Maraton Franja?**
Ne le pri kolesarjenju, temveč pri vseh športih, kjer je vnos kisika v telo ključen, opažam, da ob večjih naporih vadeči ne dihajo pravilno. Njihovo dihanje je plitvo in zato hitro, kapaciteta pljuč, ki nam dajejo moč in nas z vsakim izdihom čistijo laktatov, pa ostane neizkoriščena. Vitalno kapaciteto pljuč boste povečali z razteznimi vajami, z dihalnimi vajami pa sposobnost globokega dihanja pri velikih obremenitvah. In še nekaj je pomembno: v fizično napornih trenutkih vas bodo misli, usmerjene izključno k dihanju, uspešno vodile skozi najtežji del dirke. S pozornostjo, namenjeno globokemu vdihu in izdihu, se boste otresli obremenjujoče želje po zmagi, se osredotočili na boljšo telesno aktivnost in na svoje telo ter tako le bežno spremljali okolico in tekmovalce in bili bolj učinkoviti.

Miha Trefalt

# MOJ ČAS ŠELE PRIHAJA

Med petimi izzivalci v akciji Millenium Athlete izziv, ki poteka v ŠC Millenium in v sklopu katere se peterica izbranih že dva meseca trudi izgubiti odvečno telesno težo in preoblikovati telo, je tudi zgovorna in samozavestna Salome, za katero lahko zapišemo, da je bila edina, ki ob začetku akcije večjih težav s prekomerno telesno težo ni imela.

**Salome, zakaj sploh odločitev, da se pridružite akciji Millenium Athlete izziv?**
Do tridesetega leta starosti sem imela postavo, s katero sem bila zadovoljna. Bila sem mlada in lepa, vitkost sem ohranjala brez pretirane vadbe in odrekanja hrani. Po tridesetem letu in po hormonski terapiji, pri kateri je moje telo sprejelo večje količine estrogena, sem se zredila, predvsem v predelu trebuha, in ni je bilo diete, ki je v naslednjem desetletju ne bi poskusila. Nekaj odvečne teže mi je pozneje uspelo izgubiti, a ker moje telo ni več mlado in je popustil mišični tonus, povesila pa se mi je tudi zadnjica, sem se odločila, da naredim nekaj zase. Prijavila sem se na Millenium Athlete izziv – imela sem srečo, bila sem izbrana.

**Omenili ste, da ste nekaj kilogramov izgubili že pred akcijo Millenium Athlete izziv. Kako vam je uspelo? S pravilno in zdravo prehrano? Z vadbo?**
Prijatelji, ki se sicer zdravo prehranjujejo, so mi svetovali, naj poskusim z režimom prehranjevanja po krvnih skupinah. Izločila sem bel kruh in sladkor, belo moko, paradižnik, mlečne izdelke, nekatere vrste mesa … Dieta se je izkazala za učinkovito in takšnemu prehranjevalnemu režimu – z občasnimi prekrški – ostajam zvesta še danes.

**Se vaša prehrana danes močno razlikuje od tiste pred začetkom vadbe v ŠC Millenium?**
Trener fitnesa, Damjan, mi je predpisal drugačen prehranjevalni režim in mi določil novo dieto – jedilnik. Vse kar pojem, moram izmeriti, stehtati, jem pogosteje in izbiram bolj kakovostno prehrano, ki jo dopolnjujem s šejki in ploščicami Athlete.

**Ob vašem prvem obisku Fitnes klinike Strokovnega centra zdravja v Vodnem mestu Atlantis, ste nas presenetili s kondicijo, prožnostjo, sposobnostjo koordinacije gibov …**
Kondicijo sem pridobila s kolesarjenjem, s pogostimi sprehodi s psičko na ljubljanski Rožnik in s tekom okoli koseškega bajerja, k prožnosti pa je pripomogla joga, za katero danes – ob vsakotedenskem štirikratnem obisku fitnesa v ŠC Millenium in še vadbi v Fitnes kliniki – ne najdem več dovolj časa.

**Vztrajnost pri vadbi in pri spremenjeni prehrani se je obrestovala, saj so mediji na nedavni podelitvi medijskih nagrad opazili, tako je zapisal eden od njih, »močno shujšano Salome«.**

Še pred letom dni so pisali, da sem debela in naj vendar shujšam, danes pišejo, da sem presuha in naj se vendar zredim. Ko bi vedeli, kako dobro se človek počuti, ko doseže želeni cilj! Tisti večer sem bila zmagovalka, niso me pričakovali, vse pa sem navdušila z novim videzom.

**Ste se v času vadbe v ŠČ Millenium ali v Fitnes kliniki zaradi naporov in razbolelih mišic znašli v krizi, pomislili, da vadbo opustite?**
Težko je bilo le na začetku. Prav prisiliti sem se morala, da sem vstala iz postelje, se uredila, vzela kolo in se odpeljala proti BTC-ju na vadbo. Po dveh mesecih je že vse drugače – prekipevam od energije.

**Bi brez trenerja Damjana, ki enkrat tedensko bdi nad vami, sami v dveh mesecih prišli do enakih rezultatov?**
Ne, pa čeprav bi še nedavno prisegla, da bi lahko z utežmi telovadila tudi sama doma. Mnogi verjamejo, da bodo uspešni v domači »telovadnici«, a kmalu najdejo kopico izgovorov in prenehajo z vadbo. V fitnesu je drugače: ko prestopiš prag ŠC Millenium, veš, zakaj si prišel, veš, da boš moral opraviti določene vaje, in če ti ob tem pomaga še trener, ki te spodbuja, ti sestavi program vaj in jedilnik, je uspeh zagotovljen. Super je!

**Če kdo zelo dobro pozna moško in žensko telo, ste to vi. Je res, da ženske hujšate in preoblikujete svoje telo počasneje in težje kot moški, ali je to za vas le dober izgovor?**
Res je. Hitro se zredimo, že majhna hormonska sprememba lahko povzroči večji apetit, zaradi katerega pridobimo na teži. V nasprotju z nami moški – testosteron je močnejši in bolj agresiven hormon – hujšajo hitreje in hitreje pridobivajo mišično maso.

**Zastavljeni cilj – lepo oblikovano telo – ste dosegli že po dveh mesecih. Boste z redno vadbo v ŠC Millenium nadaljevali tudi jeseni?**
Poletje bom preživela športno, pogosto bom tekla in če bom pri teku uspešna, si želim jeseni na Ljubljanskem maratonu preteči vsaj 20 kilometrov. V fitnes ŠC Millenium se bom zagotovo vrnila pozno jeseni.

**Ni skrivnost, da se približujete petdesetim. Se vam zdi, da je dobra fizična kondicija v tem življenjskem obdobju ključna za zdravje?**
Stara sem šestinštirideset let in čeprav imam kar nekaj prijateljic, ki so pri petdesetih videti kot »bombe«, vem, da so ta leta za žensko kritična. Do štiridesetega leta smo lahko mladostne in se tako tudi počutimo, a pozneje imamo z vsakim letom manj kondicije, postanemo počasnejše, hitreje se utrudimo, pojavijo se globlje gube. Sama se trudim, da živim zdravo, športno, v svoje življenje sem vnesla red. Vsako jutro, četudi nimam obveznosti, vstanem ob 6. uri, vsak večer sem v postelji že pred 11. uro.

**Takšne Salome sploh ne poznamo!**
V življenju nameravam še veliko narediti in doseči, in ker moj čas šele prihaja, si želim popoln videz! Vem, da bom pridobljeno linijo še dolgo ohranjala, saj sem si jo leta in leta močno želela.

**Nasvet za vse, ki si želijo shujšati?**
Zadovoljstvo s samim seboj, sposobnost, da sprejmeš svoje telo in da se imaš vsaj toliko rad, da ob prvem jutranjem pogledu v ogledalo ne rečeš: »Joj, kako si debela,« sta predpogoja ne le za uspešno izgubo kilogramov, temveč za dosego vseh ciljev. Nezadovoljstvo, težave in stres ne vodijo nikamor. Imam prav?

Miha Trefalt

MILLENIUM ATHLETE IZZIV

Naše izzivalke Manja Blaha, Emilija Hren, Salome in izzivalca Darko Stranjak, Werner, bodo poletje pričakali pripravljeni, saj so v roku dveh mesecev skupno izgubili oz. pridobili:

TEŽA 34,1 KG MANJ
DELEŽ MAŠČOBE V TELESNI TEŽI 18,9 % MANJ
STAROST PRESNOVE 11 LET MLAJŠI
INDEKS TELESNE MASE MANJŠI ZA 11,1

www.BTC-City.com/IZZIV www.athlete-nutrition.eu
BTCCity #MilleniumAthleteizziv

# PRIPRAVIMO SE NA POLETJE!

**Poletje je za večino šolarjev najlepše obdobje leta, saj je čas počitnikovanj ob morju ali jezerih, čas zabav in vodnih dogodivščin. Da bi bili otroci na igre v vodi dobro pripravljeni, predvsem pa da bi bile vodne aktivnosti zanje varne, je potrebno dobro plavalno znanje. V Vodnem mestu Atlantis zato že vpisujemo v intenzivne poletne plavalne tečaje, kjer bodo otroci izboljšali svoje plavalne sposobnosti.**

Otroci bodo intenzivne plavalne tečaje, ki bodo potekali v majhnih skupinah (od pet do osem tečajnikov) pod vodstvom plavalnih učiteljev lahko obiskovali od 1. junija do 7. avgusta v petih dvotedenskih terminih, od katerih bo vsak trajal 10 plavalnih ur. Prva ura vsakega termina bo namenjena testiranju plavalnih sposobnosti vsakega otroka, na podlagi rezultatov pa bomo oblikovali skupine, primerne znanju, starosti in izkušnjam otrok.

Termini:
I. od 1. do 12. junija 2015,
II. od 15. do 26. junija 2015*,
III. od 29. junija do 10. julija 2015,
IV. od 13. do 24. julija 2015,
V. od 27. julija do 7. avgusta 2015.

V vsakem terminu se lahko odločite za tečaj ob 17. ali 18. uri. Ura tečaja traja 60 minut, in sicer od prevzema otroka v garderobi do predaje otroka staršem po koncu ure.

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

* Zaradi praznika 25. junija tečaj odpade. V drugem tednu tečaja bomo zato učno uro podaljšali na 1 uro in 15 minut.

## VODNA AEROBIKA

V Vodnem mestu Atlantis organiziramo skupinske vadbe različnih zahtevnosti, kjer so vaje z vaše telovadne blazine ali iz fitnesa prilagojene zakonitostim vode. Eno od vodenih vadb smo zato poimenovali kar vodna aerobika, saj so vaje v vodi, tako kot tiste na suhem, namenjene krepitvi mišic celega telesa, izboljšanju delovanja srca, ožilja in dihal, izboljšanju telesne drže, zmanjševanju bolečine v sklepih, razvijanju ravnotežja in koordinacije ter povečanju vzdržljivosti. Vodna aerobika ima številne pozitivne učinke in je zato primerna za vse, ne glede na starost. Primerna je tudi za ljudi s povečano telesno težo, ker sila vzgona v vodi odvzame določen del telesne teže in s tem olajša gibanje.
Vadba poteka v 1,35 m globoki vodi in traja 80–90 minut. Vadeči sledijo ritmu glasbe. Prvi del poteka brez vadbenih pripomočkov, po 5-minutnem odmoru pa sledi krepilni del s pripomočki. Ker gre za skupinsko vadbo, boste zagotovo spoznali tudi nove ljudi ter spletli nova poznanstva in prijateljstva.

Termin vodne aerobike: od ponedeljka do petka od 19. do 20. ure (v juliju in avgustu samo v ponedeljek, sredo in petek).

Lokacija: Vadba poteka v tematskem sklopu Termalni tempelj.

## LIPOMASAŽA – VSTOPNICA V POLETJE

Da se vam s prihodom toplejših dni ne bi bilo potrebno skrivati pod dolgimi in ohlapnimi oblačili, je časa dovolj, da se do poletja znebite celulita in maščobnih blazinic ter znova pridobite čvrsto in elastično kožo. V LPG Studiu Figura (v Strokovnem centru zdavja) vam bomo z lipomasažo – izvaja jo strokovnjak s pomočjo aparata Cellu M6, ki nežno dviguje kožna vlakna – trajno odstranili trdovratno maščobo. Po šestih terapijah boste na telesu zaznali vidne učinke – maščobo boste izgubili na tistih mestih, kjer to želite!

Lipomasaža je namenjena obema spoloma. Z njeno pomočjo bodo moški izgubili »plavalni obroč« okoli pasu, ženske pa preoblikovale telo, obdržale napeto kožo, si po nosečnosti in porodu povrnile nekdanjo postavo ali pa se v obdobju menopavze izognile spremembam, ki odebelijo pas, zadnjico in roke.

LPG Studio Figura
T: 040/827 090
Spletna stran: www.lpg-studiofigura.si

www.btc-city.com
Odslej prijaznejši tudi do mobilnikov: m.btc-city.com
Obiščite nas tudi na Facebooku! /BTCCity

# MORNARSKO POLETJE ...

Modro-bela kombinacija je kot vsako poletje tudi letos nepogrešljiv del naše garderobe. Modna bela bo v samostojni obliki ali pa s pridihom mornarskih vzorcev v vašo omaro prinesla poletno lahkotnost in brezčasno eleganco.

Obleka; 84,90 €, **OnaOn**, Dvorana A, pritličje

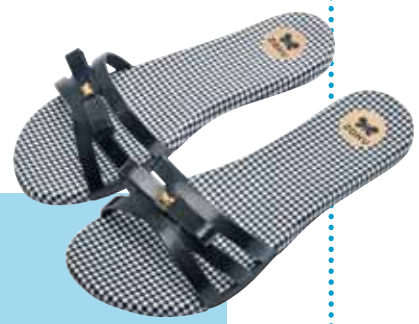
Ogrlica; 6,90 €, **Mia Fashion**, Dvorana A, visoko pritličje

Zapestnica Mia's; 24,00 €, **Franco**, Dvorana A, pritličje

Obleka; 16,90 €, **Mia Fashion**, Dvorana A, visoko pritličje

Majica; 19,90 €, **Joy**, Dvorana A, pritličje

Natikači; 28,99 €, **Cocozebra**, Dvorana A, pritličje



## ... V DVORANI A

Baggy hlače; 7,25 €, **Joy**, Dvorana A, pritličje

Sandali; 9,90 €, **Franco**, Dvorana A, pritličje

Očala; 3,90 €, **Mia Fashion**, Dvorana A, visoko pritličje

Čipkasta obleka; 49,99 €, **M Ultra**, Dvorana A, pritličje

Espadrile; 22,00 €, **Cocozebra**, Dvorana A, pritličje

Top; 14,90 €, **Mia Fashion**, Dvorana A, visoko pritličje

Cekar; 22,90 €, **Cocozebra**, Dvorana A, pritličje

Balerinke; 19,90 €, **Franco**, Dvorana A, pritličje

# ... V DVORANI A

Obleka; 16,90 €, **Mia Fashion**, Dvorana A, visoko pritličje

Blazer; 89,90 €, **OnaOn**, Dvorana A, pritličje

Moški pulover; 39,99 €, **M Ultra**, Dvorana A, pritličje

Moška srajca; 29,00 €, **Joy**, Dvorana A, pritličje

Naramnice; 9,50 €, **Joy**, Dvorana A, pritličje

Sandali; 9,90 €, **Franco**, Dvorana A, pritličje

Moške kavbojke; 55,00 €, **Joy**, Dvorana A, pritličje

Metrsko blago; 14,90 €/m, **Kilometer**, Dvorana A, klet ter kletna etaža Dvorane D (Emporium)

Blazer; 49,99 €, **M Ultra**, Dvorana A, pritličje

Majica; 19,99 €, **M Ultra**, Dvorana A, pritličje

Moška majica; 12,99 €, **M Ultra**, Dvorana A, pritličje

Čevlji; 16,90 €, **Mia Fashion**, Dvorana A, visoko pritličje

Hlače; 39,99 €, **M Ultra**, Dvorana A, pritličje

Metrsko blago; 16,90 €/m, **Kilometer**, Dvorana A, klet ter kletna etaža Dvorane D (Emporium)

Moške bermude; 39,99 €, **M Ultra**, Dvorana A, pritličje

Metrsko blago; 38,90 €/m, **Kilometer**, Dvorana A, klet ter kletna etaža Dvorane D (Emporium)

www.btc-city.com
Odslej prijaznejši tudi do mobilnikov: m.btc-city.com
Obiščite nas tudi na Facebooku! /BTCCity

# RECITE ŠPORTU DA

**V dneh, ko se poletje vztrajno približuje, lahko v medijih zasledimo številne »hitre« rešitve, ki naj bi nam pomagale do popolne postave.** Razne deset- in trideset-dnevne diete, ki obljubljajo odlične rezultate, so verjetno bolj učinkovite pri tistih, ki imajo kakšen kilogram do dva preveč, kot pa pri tistih, ki se jih morajo znebiti od deset do dvajset. Naj si še tako zatiskamo oči, pa je na žalost le redna vadba, seveda v kombinaciji s pravilno, zdravo in redno prehrano, tista, ki nam bo dala želeni rezultat. Seveda pa je morda še najbolj pomembno to, da spremenimo svoj življenjski slog in da novega, ki vključuje redno, zdravo prehrano in redno telovadbo, vzamemo za svojega – za vedno.

## FORMA F+
Kristalna palača, pritličje

Košara za kolo Basket ELC QR Steel; 45,00 €

Longboard deska The drift 40; 159,00 €

Zvonec za kolo Hula Ding Dong Bell; 16,00 €

Fitnes torba Sugar me up J PRHB; 39,95 €

Longboard deska Sky Palm 32; 135,00 €

## FITNESSHOP
Dvorana A, pritličje

Kotalke Move; 98,00 €
Akcijska cena: 88,20 €

Otroški rolerji F21; 69,20 €
Akcijska cena: 62,28 €

## S ŠPORT
Športni center Millenium

Športna majica; 35,96 €
Krilo; 39,96 €
Tenis copati, m/ž; 107,96 €

Kratka majica; 39,96 €

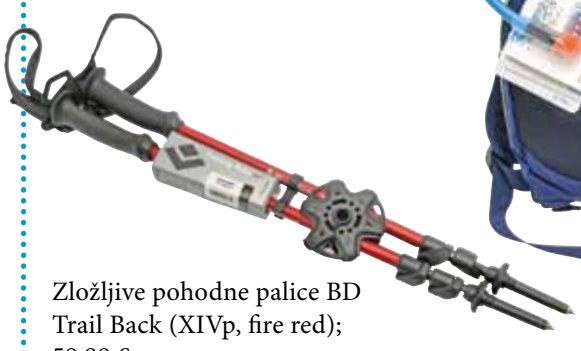
Kratke hlače; 39,39 €

Tenis copati, m/ž; 107,96 €

## IGLU SPORT
Dvorana 3, osrednji del

Torbica LA Lightflite Hydro (XIVp, cider/zinc); 27,99 €

Nahrbtnik SR Pulse 2l (XIVp, dark blue/green); 59,99 €



Zložljive pohodne palice BD Trail Back (XIVp, fire red); 59,99 €

Spalna vreča Mu Nordic EMT Summer 195 l (x 4436 dark, spring space); 54,99 €

## iSTYLE APPLE PREMIUM RESELLER

Kristalna palača, pritličje

Fitbit Zip Fitness senzor korakov; 69,00 €

Withings Activité ročna ura s senzorjem; 399,95 €

FitBit brezžična pametna tehtnica Aria; 128,99 €

Withings brezžični merilec krvnega tlaka; 129,95 €

Fitbit Charge HR Large Wireless zapestnica; 159,95 €

## GARMIN

Kristalna palača, pritličje

Sledilnik dejavnosti z vrstico gibanja in opozorili, vivofit 2; 111,00 €

Pametna ura GPS za aktiven življenjski slog, vivoactive; 254,00 €

Napredna tekaška ura s svetovalcem za regeneracijo, Forerunner 620 HR; 406,00 €

Elegantna in preprosta GPS ura zabeleži vsak kilometer, Forerunner 15 HR; 182,00 €

## OPTIKA CLARUS

Dvorana 4, sever

Sončna očala Adidas (SON 0-A180/00 6052 00/00); 239,00 €

Sončna očala Oakley (SON OO9095 909504 58); 159,00 €

Sončna očala Nike (SON EV0867 NIKE IGNITION R 003 6812); 115,00 €

Sončna očala Nike (SON EV0791 PREMIER 6.0 R 681 5913); 115,00 €

## MOTO CENTER LABA

Dvorana 6, osrednji del

Alpinestars Nucleon KR-2 – ščitnik hrbtenice; 109,00 €

Alpinestars Charlie Denim pants – motoristične kavbojke; 169,95 €

Alpinestars Tactical hat – kapa; 19,95€

Alpinestars Showcase zip fleece – bombažna jopica s potiskom; 59,95 €

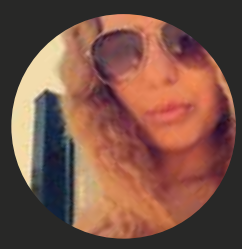
Alpinestars Quick seal jacket and pants – dežni komplet (hlače in jakna); 99,95 €

Alpinestars Supertech R boots – motoristični škornji višjega razreda; 399,00 €, akcijska cena: 359,09 €

# 10 FINALISTOV ZA FNZ MODEL 2015!

**DEKLETA** ♀

KRISTINA LIKAR


SARA MILOJEVIĆ

URŠKA PEVEC

REBEKA SENICA

NINA ŠUBRERNIK

**FANTJE** ♂

ANŽE LAVRENČIČ

ŽIGA LUKMAN

SEBASTIJAN MAHNE

ANŽE POPOVIČ

LAN ROŽAC

In kje jih lahko vidite?
V soboto, 16. maja 2015 ob 17. uri na FESTIVALU NAKUPOV IN ZABAVE v BTC City Ljubljana.


FNZ BTC 15
festival nakupov in zabave

MERKUR

najmanj 12 % popust
na vse*
16. in 17. maja 2015

do 20 % popust

-12 % takoj + do 5 % gotovina + do 5 % kartica

*Do 20 % popust velja na oddelkih: vrt, poletje, bela tehnika, mali gospodinjski aparati, kuhinjski pripomočki, osebna nega, svetila, elektro instalacije, orodje, stroji, stavbno pohištvo, les, kopalnice, barve in laki v trgovskem centru MERKUR BTC do prodaje zalog. Popust ne velja za izdelke elektronike (televizorje, prenosne in tablične računalnike, akustiko, fotoaparate in telefone), izdelke, ki so vključeni v druge Merkurjeve akcije, izdelke označene s "klicajem", izdelke "pokaži in prihrani" in izdelke po "razdeljeni ceni". Popusta ni mogoče uveljaviti ob nakupu darilne kartice Merkur, kartic za mobilne telefone in tobačnih izdelkov.

Slike so simbolične.

MERKUR trgovina, d.d., Cesta na Okroglo 7, 4202 Naklo

**BTC CITY** 360° LIVE

**IZ MESTA 360° V ŽIVO**

# PROGRAM FESTIVALA NAKUPOV IN ZABAVE V BTC CITY LJUBLJANA

## SOBOTA, 16. MAJ

**GLAVNO PRIZORIŠČE - GLASBA, MODA, ZABAVA**
(TRG MED DVORANO A IN TRŽNICO BTC CITY)

**10.00 - 19.00**

- **FILIP IN BLAŽ: TEČAJ AKROBATIKE**
- **GASILCI**
- **KOLO SREČE**
- **ŠTORKOVO OTROŠKO IGRIŠČE BABY CENTER** (LESENA IGRALA, DIDAKTIČNE IGRAČE, USTVARJALNE DELAVNICE, GO-KART POLIGON, NERF BOJIŠČE, NAGRADNE IGRE IN VELIKO VEČ)

**10.30** **OTROŠKI FESTIVAL ZVEZDICE Z ROKOM TRKAJEM**
**12.00** **RIBIČ PEPE**
**13.45** **VELIKI FLASH MOB**
**14.00** **KOLO SREČE IN DJ GLASBA**
**16.00** **NASTOP KULTURNEGA DRUŠTVA SVOBODA MENGEŠ**
**17.00** **IZBOR MODELA FNZ**
**17.30** **MODNA REVIJA Z ZLATKOM**

**TRG MLADIH**

**10.00 - 19.00**

- **ATLANTISOVA PLAŽA IN RISANJE PORTRETOV**

**KRISTALNA PALAČA**
(PLOŠČAD PRED KRISTALNO PALAČO)

**10.00 - 23.00** **AMERIŠKI FESTIVAL Z IZBRANO ULIČNO HRANO IN SLAŠČICAMI**
**10.00 - 13.00** **OGLED AMERIŠKIH STARODOBNIKOV**
**17.00** **BASKET TOUR 2015 - TURNIR V ULIČNI KOŠARKI 3X3**
**19.00** **PLESNA ZABAVA V RITMIH SWINGA**

## NEDELJA, 17. MAJ

**GLAVNO PRIZORIŠČE - GLASBA, MODA, ZABAVA**
(TRG MED DVORANO A IN TRŽNICO BTC CITY)

**10.00 - 14.00**

- **POLICISTI**
- **KOLO SREČE**
- **ŠTORKOVO OTROŠKO IGRIŠČE BABY CENTER** (LESENA IGRALA, DIDAKTIČNE IGRAČE, USTVARJALNE DELAVNICE, GO-KART POLIGON, NERF BOJIŠČE, NAGRADNE IGRE IN VELIKO VEČ)

**10.30** **OTROŠKI FESTIVAL ZVEZDICE Z ROKOM TRKAJEM**
**12.00** **PEPELKA - BALETNA PREDSTAVA ZA OTROKE**
**13.15** **VELIKI FLASH MOB**
**13.30** **ŽREBANJE NAGRADNE IGRE BTC CITY**

**TRG MLADIH**

**10.00 - 14.00**

- **ATLANTISOVA PLAŽA IN RISANJE PORTRETOV**

**KRISTALNA PALAČA**
(PLOŠČAD PRED KRISTALNO PALAČO)

**10.00 - 14.00** **AMERIŠKI FESTIVAL Z IZBRANO ULIČNO HRANO IN SLAŠČICAMI**
**10.00 - 14.00** **OGLED AMERIŠKIH STARODOBNIKOV**
**10.00** **OSKAR TROBEC, SLOVENSKI ELVIS PRESLEY**

Več o programu na **www.btc-city.com/FNZ**.
**Delovni čas trgovin**: sobota, 16. maj od 9. do 21. ure in nedelja, 17. maj od 9. do 15. ure.
**Delovni čas Tržnice**: sobota, 16. maj od 8. do 17. ure in nedelja, 17. maj od 9. do 15. ure.

FNZ BTC 15 · Telekom Slovenije · BABY CENTER · Optika Clarus · SCOTT · ATLANTIS · BTC CITY

# MEGA POPUSTI

Delovni čas trgovin: **sobota od 9. do 21. ure in nedelja od 9. do 15. ure.**
Delovni čas Tržnice: **sobota od 8. do 17. ure in nedelja od 9. do 15. ure.**

| | | |
|---|---|---|
| **EROTIKA** | | |
| LOLITA | Dvorana A | 20 % popust na vso perilo, 50 % popust na vse DVD-je. Popust ne velja na že znižane izdelke. |
| VENERA SHOP EROTIC BOUTIQUE | Kristalna palača | 30% popust na erotično perilo Red Corner, 10% na vse ostalo blago, razen na že znižane artikle. |
| **FRIZERSKE STORITVE** | | |
| ESTELA | Dvorana 3 | Od 10 % do 50 % popust na vse izdelke, razen na že znižane. |
| FRIZERSKI SALON LM | Dvorana A | 10 % popust na vse storitve. |
| **GOSTINSTVO** | | |
| DIVINO | Kristalna palača | Na tris burgerjev DIVINO (goveji, piščančji, vegi) nudimo 33 % popust. Na izbor cocktailov 30 % popust. |
| DULCIS CAFFE | Tržnica | Na vse sladolede in sladoledne kupe nudimo 15 % popust. |
| GOLF CLARUS | Dvorana 9 | 15 % popust na vso pijačo. |
| **HIŠNI LJUBLJENČKI** | | |
| ALER | Dvorana A | 20 % popust na vse izdelke. |
| MR. PET | Dvorana 3 | 10 % popust ob nakupu petih izdelkov ali več. Akcije so med seboj izključene. |
| **IZOBRAŽEVANJE, ŠOLE IN TEČAJI** | | |
| LINGULA | Dvorana A | Brezplačne ure jezikov za otroke: pravljične urice v angleščini za otroke od 4 do 6 let ter kitajščina in nemščina za otroke od 1. do 4. razreda. Ure bodo potekale v soboto, 16. 5. 2015, od 10.30 do 12.00 v Linguli. Priporočamo rezervacijo na www.lingula.si. |
| **KNJIGE IN REVIJE** | | |
| KARANTANIJA - KNJIŽNI DISKONT | Dvorana A | 20 % popust na knjige iz založbe Karantanija. |
| KNJIGARNA, PAPIRNICA in SVET KNJIGE BTC | Dvorana A | Do 50 % popust na izbrane knjige. |
| **KULTURA, ZABAVA IN UMETNOST** | | |
| ARENA PLAY & PARTY | Dvorana 18 | 20 % popust na igro biljard in 20 % popust na igro bowling. |
| ROLLBAR KARTING | Dvorana 18 | Karting vožnja za 10 € (redna cena 12 €), na vso pijačo v Rollbaru 10 % popust. |
| SITI TEATER BTC | Mercurius | 50 % popust na nakup vstopnic za vse predstave v SiTi Teatru BTC. Popust lahko uveljavite samo na Info točki BTC (dvorana A). Popusti se med seboj ne seštevajo in ne veljajo za koncerte. |
| **LEPOTA IN ZDRAVJE** | | |
| BELA ŠTACUNCA | Dvorana A | 10 % popust na vse izdelke ali 25 % popust na en izbran izdelek v Tosamini Beli štacunci. Popust ne velja za medicinske pripomočke na naročilnico, ki jo predpiše zdravnik, za nakup darilnih bonov, izdelke v akciji in za izdelke z zaklenjeno ceno. Kuponi, boni in popusti se ne seštevajo. |
| DIAGNOSTIČNI CENTER CLARUS | Dvorana 9 | Do 15 % popust na storitve: merjenje kostne mase, pregled in UZ dojk, ultrazvočna preiskava trebušnih organov. |
| DM | Dvorana A | 30 % popust na blagovni znamki She in Alverde dekorativa. Kolo sreče s praktičnimi nagradami. Ob nakupu nad 20€ darilo - bidon, ob nakupu nad 50€ darilo - brisača. |
| IMPERIJA KOZMETIČNI SALON | Mercurius | 25 % popust na vse kozmetične storitve in darilne bone za storitve z veljavnostjo enega leta. |
| MUELLER | Dvorana 5 | 10 % popust na vse izdelke. |
| YVES ROCHER | Kristalna palača | 30 % popust na parfume, 20 % popust na make up in 20 % popust na anti age kreme. Ob nakupu nad 15 € darilo (poletna torba). |
| **MODA** | | |
| 2030 | Dvorana A | 20 % popust na vse izdelke blagovne znamke ONAON, razen na že znižane izdelke. |
| AHAT | Dvorana A | 10 % popust na vse izdelke. |
| ALPINA | Dvorani 3 in A | Dodatni 10 % popust na akcijske cene hodne in pohodne obutve Alpina. Popust velja na žensko, moško ter otroško hodno in pohodno obutev Alpina, razen za vzorčne modele in superge s pleteninami. |
| BENETTON | Millenium | Ob nakupu enega izdelka nudimo 10 % popust, ob nakupu dveh izdelkov 20 % popust in ob nakupu treh ali več izdelkov 30 % popust. Akcija ne velja za darilni program in za kovčke. |
| BOTTEGA VERDE | Dvorana A | 40 % popust na dva izbrana izdelka, 50 % popust na tri izbrane izdelke, 60 % popust na štiri izbrane izdelke. Akcije se med seboj izključujejo. |
| BY AMERICAN | Dvorana A | Do 50 % popust na določene izdelke. |
| CECIL | Dvorana A | 20 % popust na vse izdelke. |
| CHAMPION | Dvorana A | 15 % popust na blagovno znamko Champion. |
| CICIBAN | Dvorana A | 30 % popust na otroško obutev iz lanske kolekcije pomlad-poletje. |
| CIPO & BAXX | Dvorana A | Na vso žensko konfekcijo nudimo 20 % popust. Posebna ponudba: 2 + 1 gratis (pri nakupu treh izdelkov vam najcenejšega podarimo). |
| COCOZEBRA | Dvorana A | Dodatni 10 % popust na bogato izbiro že znižanih izdelkov (na označene sandale in japanke Ipanema, Havaianas, superge Converse, Vans). Dodaten popust se upošteva na že znižano ceno, popusti se obračunavajo na blagajni. |
| EMPORIUM | Dvorana D | Do 40 % popust na označene artikle: Topshop, Topman, Wallis; 20 % popust na vse: Benetton, Dorothy Perkins, Frank Lyman, Gap, Marella, Pampolina, Pennyblack, Punt Roma, Stefanel... |
| ETNIKA SLOG | Dvorana A | 20 % popust ob nakupu nad 36 €. |
| EXTREME INTIMO | Dvorana A | 20 % popust na perilo, pižame in kopalke za vso družino. |
| FANINA | Dvorana A | 20 % popust na spodnje perilo, kopalke in tunike. Na nogavice ni popusta. |
| FUNKY FASHION | Dvorana A | Do 50 % popust na določene izdelke. |
| GALEB - svet perila - AJKA | Dvorana A | 20 % popust na vse izdelke iz redne ponudbe. |
| GALEB - svet perila - DEJKA | Dvorana D | 20 % popust na vse izdelke iz redne ponudbe. |
| GVANT | Dvorana 3 | Od 20 % do 50 % popust na vso žensko, moško in otroško konfekcijo. |
| HALA 12 | Dvorana 12 | Pritličje: 25 % popust na izdelke. Popusti se ne seštevajo, akcije se izključujejo, popust se obračuna na blagajni. Tom Tailor Outlet: Ob nakupu dveh artiklov dodatnih 20 % popusta, ob nakupu treh artiklov dodatnih 30 % popusta. Popusti se ne seštevajo, akcije se izključujejo, popust se obračuna na blagajni. Sportina Outlet: Ob nakupu enega artikla dodatnih 10 % popusta, ob nakupu dveh artiklov dodatnih 20 % popusta, ob nakupu treh artiklov dodatnih 30 % popusta. Popusti se ne seštevajo, akcije se izključujejo, popust se obračuna na blagajni. |
| HIP HOP SHOP | Dvorana A | 20 % popust na vse izdelke. |
| HUDAURA.com | Dvorana A | 20 % popust na ure Diesel, Fossil, Festina, DKNY in Caterpillar watches. Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji. |
| JONES | Kristalna palača | 20 € popusta ob nakupu nad 100 €, 40 € popusta ob nakupu nad 200 € in 60 € popusta ob nakupu nad 300 €. |
| JOY | Dvorana A | 20 % popust na vse izdelke. 50 % popust na izbrane izdelke. |
| JUNIOR | Dvorana A | 50 % popust na oblačila blagovne znamke Mayoral, 20 % popust na obutev in 5 % popust na vso opremo in pohištvo. |
| KATEKS | Dvorana A | 20 % gotovinski popust, ne velja na že znižane izdelke. Možnost nakupa na obroke. |
| KOPITARNA | Dvorana A | 10 % popust na profesionalno obutev, 10 % popust na novo kolekcijo, 20 % popust na modele iz preteklih sezon. |
| LANDING ZONE ARMY SHOP | Dvorana 11 | 15 % popust na znamke Molecule in Bandit Vintage Industries. Ob nakupu Cargo hlač dodatni 30 % popust na pasove iz ponudbe. |
| LEDER | Dvorana A | Na usnjene jakne in torbice 30 % popust, na torbice iz umetnih materialov 30 % popust in na potovalne kovčke 20 % popust. |
| LISCA | Dvorana A | 20 % popust na vse izdelke, popusti se med seboj ne seštevajo. |
| LOTTI | Dvorana A | 10 % popust na vse izdelke. |
| M-ULTRA | Dvorana A | 25 % popust na vso novo kolekcijo modnih znamk Tom Tailor, Marx, Scotch Jeans in vse ostale znamke. |
| MANA | Dvorana 4 | 20 % popust na vse izdelke iz redne prodaje. |
| MASS | Dvorana 7 | Izberi svoj popust - plačaš 2, dobiš 3 ali 40 % popust na drugi cenejši izdelek - velja za obutev in torbice. |
| MF 711 | Dvorana A | 20 % popust na vse izdelke. 50 % popust na izbrane izdelke. |
| MIA FASHION | Dvorana A | 10 % popust na celoten nakup (popusti se ne seštevajo in ne veljajo za izdelke v akciji). Od 20 % do 40 % popust na označene izdelke. |
| MODA DARJA | Dvorana A | Na vse izdelke 10 % popust in na označene izdelke 30 % popust. Označeni izdelki po ceni 20 €. |
| MODE ITALY | Dvorana A | 10 % popust na vse izdelke. |
| MT FASHION | Dvorana A | 20 % popust na ves tekstil, določeni izdelki do 70 % popust. |
| MURA | Dvorana A | 10 % popust na moška oblačila in 15 % popust na ženska oblačila. |
| NEXTDAY | Dvorana A | Na oblačila iz nove kolekcije in nakit nudimo 20 % popust, na obutev in torbice pa 10 % popust. |
| NOVA FASHION | Dvorana A | 20 % popust na vso kolekcijo in 50 % popust na označene izdelke. |
| OPTIKA CLARUS | Dvorana 4 | 15 % popust na vse izdelke. Akcije se med seboj izključujejo, popusti se ne seštevajo. |
| OPTIKA OUTLET | Dvorana 9 | Ob nakupu prejmete darilo: krpico in sprej za čiščenje. |

| | | |
|---|---|---|
| OVS KIDS | Dvorana A | 20 % popust ob nakupu treh ali več izdelkov. |
| PAMI | Dvorana A | Do 50 % spomladanski popust na določeno obutev in torbice. 10 % popust na vso obutev in torbice, razen na modele, zajete v spomladanskem popustu. |
| PAPRIKA | Dvorana A | Do 50 % spomladanski popust na določeno obutev in torbice. 10 % popust na vso obutev in torbice, razen na modele, zajete v spomladanskem popustu. |
| PEKO | Dvorana A | 10 % popust na celoten nakup. |
| PETKA | Dvorana A | 10 % popust na vso obutev in torbice, razen na obutev CROCS in obutev, ki je že v akciji. |
| PITTAROSSO | Dvorana 17 | 20 % popust na izbrane izdelke na kolekcijo pomlad-poletje 2015. Popusti in akcije se med seboj ne seštevajo. |
| PRINCESS SHOP | Dvorana A | 10 % popust na vse izdelke ter 50 % popust na določene salonarje in športne copate. |
| STARS BOUTIQUE | Dvorana A | 20 % popust na vse izdelke. |
| STEN TIME | Dvorana A | 20 % popust na celotno ponudbo. |
| STEN TIME OUTLET | Dvorana A | Dodatni 10 % popust na obstoječe popuste. |
| SVILANIT | Dvorana A | 15 % popust na vse izdelke blagovne znamke Svilanit iz redne ponudbe. |
| TINKOM | Dvorana A | Do 70 % popust na označene izdelke. |
| TOKO | Dvorana A | 15 % popust na vso ponudbo. Akcije in znižanja se izključujejo. 20 % popust na ženske torbice in denarnice. |
| TRANSPORT FOOTWEAR | Dvorana A | Do 30 % popust na obutev in modne dodatke. |
| TRGOVINA POLICE | Dvorana A | 15 % popust na vse izdelke. Akcije se med seboj izključujejo, popusti se ne seštevajo. |
| TRGOVINA STYLE | Dvorana A | 20 % popust na vse izdelke. Izbrani izdelki znižani do 70 %. |
| TWO WAY | Dvorana A | 50 % popust na dolge rokave in dolge hlače. Akcije se med seboj izključujejo, popusti se ne seštevajo. |
| ULTRA STORE | Dvorana A | 25 % popust na vso novo kolekcijo modnih znamk S. Oliver, GloStory, Scotch Jeans, C'est la Vie in vse ostale znamke. |
| UNCLE SAM | Dvorana A | Ob nakupu enega izdelka 15 % popust, ob nakupu dveh izdelkov 20 % popust, ob nakupu treh izdelkov 25 % popust. |
| URARSTVO HETA 1892 | Dvorana A | Na vse ure 20 % popust ob plačilu z gotovino, 30 % popust na Adidas, 10 % popust na denarnice Fossil. |
| UTVA | Dvorana D | 40 % popust na modne dodatke ter na usnjeno in krzneno konfekcijo. 30 % popust na torbice, potovalne kovčke in drobno galanterijo. |
| VESTIDO | Dvorana A | Do 30 % popust na določene izdelke. |
| VORDOR | Dvorana A | 20 % popust na nogavice. Popust velja za redne cene izdelkov. |
| ZLATARSTVO MOČNIK | Dvorana A | 10 % popust na vse izdelke in storitve. |
| **PREHRANA** | | |
| HIŠA REFOŠKA VINAKOPER | Tržnica-jug | 10 % popust na vina iz linije Capris. |
| PERUTNINA PTUJ | Tržnica-sever | V maloprodajni enoti BTC 1 in BTC 2 bomo nakup dveh enot piknik podstavka nagradili z brezplačnimi puranjimi čevapčiči (480 g). |
| **SAMOPOSTREŽNE PRODAJALNE** | | |
| EUROSPIN | Tržnica-jug | 20 % popust na izdelke bazar (igrače, oprema, gospodinjski pripomočki, oblačila). |
| **SPECIALIZIRANE PRODAJALNE** | | |
| ZAVAS | Dvorana A | 5 % dodatni popust na vse izdelke, vključno z izdelki v akciji. |
| ZELENA TRGOVINA | Dvorana A | Ob nakupu edinih ležišč v Sloveniji, narejenih brez škodljivih kemikalij, prejmete odejo iz eko bombaža (58,90 €), ugodnosti nudimo tudi ob nakupu prehranskih izdelkov Malinca. |
| **ŠPORT IN PROSTI ČAS** | | |
| FORMA F+ | Kristalna palača | Popusti do 70 %. |
| IMPULZ | Dvorana 11 | Na vrhunska ribiška oblačila in obutev nudimo 50 % popust, na oblačila priznanih blagovnih znamk za kolekcijo pomlad/poletje od 30 % do 50 % popust in na Icebreaker 20 % popust. |
| INTERSPORT | Dvorana 6 | 20 % popust na vse redne cene izdelkov na zalogi. Popusti se med seboj ne seštevajo. Popust ne velja za izdelke INTERSPORT priporoča. |
| KIBUBA | Dvorana A | 20 % popust na vso obutev, 20 % popust na vse modele hlač iz ponudbe ter 35 % popust na večnamenska pokrivala proizvajalcev 4fun in TrekMates. |
| S ŠPORT | Millenium | 30 % popust na tekstil, obutev in loparje. Ne velja za že znižane izdelke. |
| ŠC MILLENIUM | Millenium | 30 % popust na obisk savne. |
| SPORTSDIRECT.COM | Dvorana A | 10 % popust na vse izdelke kolesarske znamke Muddyfox. |
| VODNO MESTO ATLANTIS | Vodno mesto Atlantis | 20 % popust na nakup 2-urne, 4-urne ali dnevne vstopnice za vse tri tematske sklope (Svet doživetij, Termalni tempelj, Dežela savn). 20 % popust na azijsko masažo po izbiri (obvezna predhodna rezervacija na 051 394 772). Popusti se ne seštevajo z ostalimi akcijami in ne veljajo za nakup darilnih bonov, paketov in letnih vstopnic. |
| **TEHNIKA, VSE ZA DOM** | | |
| BIG BANG | Dvorani 5 in 11 | 20 % popust na avdio slušalke; 17 % popust na en izbran izdelek bele tehnike; 15 % popust na igre in posnete medije, prenosne radie, Mp3 in Mp4 predvajalnike, mešalnike, kavne aparate, moške brivnike in izdelke za nego las; 10 % popust na navigacije, televizorje, računalnike in kompaktne fotoaparate. Popust se obračuna na blagajni in velja za izdelke na zalogi. Popust ne velja za sesalnike Roomba serije 8 in Blentech mešalnike. Popusti se med seboj ne seštevajo, ne veljajo za izdelke v akciji in ne veljajo ob nakupu z razrezano ceno. Ob nakupu s popustom ni mogoče unovčiti kuponov za popust. Možen je nakup v količinah, primernih za gospodinjstvo. Popust ne velja v spletnem centru bigbang.si. Ponudba velja v trgovini Big Bang BTC Ljubljana. |
| COMSHOP | Dvorana 9 | 10 % popust na vse artikle iz zaloge. |
| CENTER ENERGETSKIH REŠITEV | Dvorana 2 | 20 % popust na eko okna Jelovica. |
| CENTER TEHNIKE IN GRADNJE BTC | Dvorana 18 | 35 % popust na gospodinjsko plastiko; 30 % popust na ročno orodje; 20 % popust na električne grelnike vode (bojlerji); 15 % popust na vgradne pečice, vgradne plošče in vgradne sete, na električne, akumulatorske, bencinske bočne in nahrbtne kosilnice z nitko ter električno orodje. Popust velja ob predložitvi originalnega kupona iz letaka. Akcije in popusti se med seboj izključujejo. |
| CS KITAJSKI CENTER | Dvorana A | V soboto, 16. 5. 2015, nudimo 15 % popust na okvirje, slike in plastiko PlasticForte. V nedeljo, 17. 5. 2015, nudimo 10 % popust na celoten nakup. |
| DARILNI BUTIK | Dvorana A | Do 70 % popust na označene izdelke. |
| DORMEO | Dvorana 4 | 15 % popust na celoten nakup. Akcije in popusti se izključujejo. |
| ELNA | Dvorana A | 20% popust na vse preje za pletenje in kvačkanje. |
| ESPRESSO | Kristalna palača | 15 % popust na vso ILLY kavo in ILLY (FrancisFrancis) kavne aparate. Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji. Popusti se med seboj ne seštevajo. |
| GA | Dvorana 9 | Do 80 % popust na odprodajo zalog. Do 50 % popust na vrhunske nemške kuhinje + darilo pomivalni stroj. Do 16 % popusta pri nakupu gospodinjskih aparatov. |
| GARMIN | Kristalna palača | 15 % popust na celoten prodajni program (cestne navigacije, športne ure, pohodne naprave...). Velja za izdelke na zalogi in ne velja za izdelke v akciji. |
| GIZZMO.SI | Dvorana A | 20 % popust na vse artikle. |
| HAPPY SHOPPING | Dvorana 10 | 10 % popust na vse izdelke. |
| HITEX | Dvorana A | 25 % popust na vse izdelke. Popusti in akcije se med seboj ne seštevajo. |
| JYSK | Dvorana D | 20 % do 49 % popust na vrtne blazine in jedilniške stole (izdelki Price Star niso del ponudbe); 15 % do 36 % popust na šotore, spalne vreče in napihljiva ležišča. |
| KERIN DOM | Dvorana 4 | Nakupi brez obračunanega DDV, velja za vse izdelke v ponudbi. DDV se obračuna kot popust, ne velja za izdelke IITTALA, MIELE in GORENJE. |
| KILOMETER | Dvorani A in D | 20 % popust na vso modno metrsko blago, dekorativno in tapetniško metražo za vaš dom ter kilogramsko blago. |
| MERKUR | Dvorana 17 | Do 20 % popust na vse: vrtni program, vrtno pohištvo, vse za kampiranje, belo tehniko, gospodinjske aparate. Vse za dom, kopalnico in delavnico. Več o akciji na www.merkur.si. |
| ODEJA | Dvorana D | 20 % popust na vse izdelke blagovne znamke Odeja. Popust velja za prešite odeje, vzglavnike, nadvložke, posteljnino, pregrinjala in otroški posteljni program. |
| SALON CREATINA | Dvorana 2 | Od 10 % do 50 % popust na vse izdelke. |
| VITAPUR | Dvorana A | 25 % popust na vse izdelke. Popusti in akcije se med seboj ne seštevajo. |
| VRTNI CENTER KALIA | Tržnica | 30 % popust na okrasno drevnino, grmovnice in balkonsko cvetje. Popust ne velja za izdelke v akciji. |
| **VSE ZA AVTO IN MOTORNA KOLESA** | | |
| MOTO CENTER LABA | Dvorana 6 | 15 % popust na izdelke. Popusti se ne seštevajo in ne veljajo na izdelke v akciji. |
| POTOKAR | Dvorana A | Na vse izdelke 15 % popust z izjemo znamke Thule, pri kateri nudimo 10 % popust. |
| SAMING | Dvorana A | 20 % popust na vse izdelke, razen na že znižane izdelke. Popust velja ob plačilu z gotovino, popusti se med seboj ne seštevajo. |
| **VSE ZA OTROKA** | | |
| BABADU | Kristalna palača | Do 40 % popust na izbrane kose, 30 % popust na Sebra in Elodie Details, 20 % popust na Žirafo Sophie, Djeco, Lilliputiens in Storksak ter 10 % popust na Early Rider, Micro, Nutcase in ostale (ne velja za Bloom in Leander). |
| BABY CENTER | Dvorana 11 | Srečni popusti v Baby centru. Izkoristite od 10 % do 99 % popust na celoten nakup. Velja tudi za izdelke v akciji. |
| KREATIVNO OTROŠKO MESTO MINICITY | Dvorana A | 30 % popust na paket štirih vstopnic (znižano iz 40 € na 28 €). Z eno vstopnico vstopa ena odrasla oseba, vstopnice veljajo do 1. 9. 2015. |
| MAGIC SHOP | Dvorana A | 20 % popusta na vse izdelke. |
| MLADI TEHNIK | Dvorana D | 10 % popust na nakup, popust ne velja za že znižane izdelke. |
| MOTHERCARE | Dvorana 10 | 30 % popust na oblačila za nosečnice in otroke, 30 % popust na vse igrače ELC in 20 % popust na otroško opremo. |
| POPEK | Dvorana A | 20 % popust na vsa oblačila, razen na perilo in pripomočke. |

Popusti veljajo izključno v času Festivala nakupov in zabave, 16. in 17. maja. Za morebitne napake v tisku ne odgovarjamo in se za njih opravičujemo.

# BABYCENTER STROKOVNJAK ZA OTROKE

FEBER
**Trikolesnik Tribike**
Planet 6V
Deluje na motor in 6V polnilno baterijo. Hitrost do 2km/h.
Dim. 68x48x51 cm.

FEBER
**Vodni tobogan 10**
dim. 180x97x129 cm
Tobogan z možnostjo priklopa cevi za vodo. Dolžina drsne plošče je 176 cm.

KETER
**Vrtna vila**
Vrtna vila ima dvoje vrat, ki se lahko odprejo ter več velikih oken. Dim. 170x120x117 cm.

HW
**Peskovnik Rak**
V pokrov nasujemo pesek ali nalijemo vodo, po končani igri pa z njim zaščitimo peskovnik.
dim. 110x110x22 cm

**Tricikel Dream 4 v 1**
Tricikel odlikujejo Touch Steering teleskopsko nastavljivo in odstranljivo starševsko krmilo, odstranljiva UV zaščitna strešica, držalo za pijačo in igračo (s telefonom), patentiran sistem blokade otroškega krmila, prednje kolo z zložljivimi nezdrsljivimi pedali in možnostjo prostega teka, zložljiv počivalnik za noge ter starševska nožna zavora.

## Kombinacija preprostosti, inovativnosti in uporabnosti

SCOOT AND RIDE.com

Skiro poganjalec 2 v 1 odlikuje kakovostna inovativna zasnova. S preprostim pritiskom na gumb ga spremenimo iz poganjalca v skiro. Model Highwaybaby je primeren za otroke do 3. leta starosti, Highwaybuddy pa za otroke v starosti 3 leta+.

1. Gumirane ročke.
2. Stabilnost jeklenega krmila zagotavlja varnostna zaponka.
3. Sprednje gumirano kolo omogoča vožnjo po različnih terenih (EVA kolo 220 mm oz. 250 mm).
4. Kakovosten in vzdržljiv okvir.
5. Nožna zavora na zadnjem kolesu.
6. Nedrseča stopalna podlaga.
7. Udobno EVA sedalo.
8. Gumb za enostavno transformacijo poganjalca v skiro.

NOVO V TRGOVINAH BABYCENTER

reddot award 2014 winner

NOVO

**Skiro poganjalec Highwaybaby**
moder, zelen ali oranžen

NOVO

**Skiro poganjalec Highwaybuddy**
roza ali moder

NOVO V TRGOVINAH BABYCENTER

## JOOLZ Geo

**Za vsako družinsko avanturo!**

Joolz Geo Mono je primeren za enega otroka (zajema ogrodje z XL nakupovalno košaro, športni sedežni del in košaro novorojenčka).

V konfiguraciji Duo je primeren za starejšega in mlajšega otroka (vsebuje sedežni del, manjšo otroško košaro, ki pa jo lahko pretvorite v sedežni del in XL nakupovalno košaro).

Z enim otrokom in polno XL košaro ali z dvema otrokoma v vozičku, je Joolz Geo še vedno zelo kompakten in enostaven za manevriranje.
Na voljo v barvi Lobster red, Parrot blue, Hippo anthracite, Turtle green in Elephant grey.

JOOLZ Geo Mono

## IZKORISTITE OD 10 DO 99 % POPUST NA CELOTEN NAKUP!

AKCIJE VKLJUČENE

Akcija velja od 15. 5. do 18. 5. 2014 v trgovinah Baby Center v Sloveniji, razen v trgovini Baby Center Outlet Celje Tuš (PE15). Velja za izdelke na zalogi, do odprodaje zalog. Popust se obračuna na blagajni. Vsak nakup prejme najmanj 10 %, oz. 25 %, 50 % ali največ 99 % popusta. Posamezni nakup je upravičen le do enega popusta. Popust se prizna za izdelke, ki jih je kupec prinesel na blagajno preden mu je bil za nakup določen popust in ne velja za kasneje izbrano blago. Popust se ne obračuna ob nakupu darilnih bonov ali storitev. Slike so simbolične. Več na www.babycenter.si.

BREZPLAČNA ŠTEVILKA 080 28 81
www.babycenter.si

BABYCENTER

Več na voljo v naših trgovinah ali na www.babycenter.si

# REGENERACIJA PO VADBI

Ponavadi beremo, da je šport pomemben element ohranjanja zdravega in fit telesa ter duha. Priporočljivo je pol ure telesne aktivnosti dnevno, pri čemer dejavnost prilagodimo našim zmožnostim. Za nekoga bo to sprehod, za drugega pa denimo intenzivno kolesarjenje. Dostikrat pa pozabimo, da je po športni aktivnosti telo potrebno regenerirati, torej nadomestiti izgubljena hranila in poskrbeti za relaksacijo, da bomo pripravljeni na nove podvige.
Telo je po izdatnem treningu izčrpano, zato je pomembno, kaj zaužijemo po naporu. To naj bo obrok večinoma iz ogljikovih hidratov, saj bomo tako nadomestili zaloge glikogena, ki je osnova za delovanje mišic. Poleg tega je priporočljiv regeneracijski napitek iz prahu ali kapsul, ki jih dobite v specializiranih trgovinah, kot je **The Nutrition Shop**.

Za tiste, ki jim telesna dejavnost ne predstavlja večjega napora, pa je pomembno tudi, kako se prehranjujejo. V **Zeleni trgovini** najdemo predloge za zdrav zajtrk, saj ponujajo eko kosmiče in domače granole brez dodanega sladkorja.
V **Lekarni Bizjak** in **DM-u** boste našli vitamine in minerale, ki jih je potrebno nadomestiti po vadbi, prav tako pa tudi pripravke, ki krepijo imunski sistem.
Da bo mišična utrujenost manjša, poskrbijo v **Azijskem centru masaž** in **Strokovnem centru zdravja**, v kozmetičnem salonu **Bjutik** pa vas bodo razvajali z nego obraza in ostalimi kozmetičnimi storitvami.
Na koncu ne pozabimo na redne zdravniške preglede, ki jih izvaja diagnostični center **Clarus** s svojimi zdravniki.

## LEKARNA BIZJAK

Dvorana A, pritličje

Omega 3 maščobne kisline v kapsulah MorEPA; 23,58 €
Neuronal (pripravek za uravnavanje bolečin, kapsule); 19,93 €
New Iron; 10,96 €
Vitamin B12 (zmanjša utrujenost in izčrpanost); 4,19 €
Silicijeva prst; 7,96 €
Lyprinol sport (pri povečanih fizičnih obremenitvah, ...); 100,33 €

## DM

Dvorana A, pritličje

Alnatura jedrca, 200 g; 5,49 €
Vitaminski napitek ingver in med; 2,49 €
Sproščujoča kopel Balea; 5,49 €
Vitaminski bonboni; 1,09 €
Omega 3 maščobne kisline, 60 kapsul; 2,99 €

## ZELENA TRGOVINA

Dvorana A, kletna etaža

Ovseni kosmiči Malinca ekološke pridelave, 500 g; 3,45 €
Ekološki zeliščni čaj Botanik *Za lepši dan,* 30g; 4,40 €
Malinca Detox Mix ekološke pridelave, 150 g; 12,95 €
Malinca Beauty Mix, 200g; 12,95 €
Bio pšenična trava v prahu, 100g; 10,99 €
Bio Acai v prah, 100g; 19,99 €
FRUŠTEK domača granola različnih okusov, 350g; 6,49 €

## THE NUTRITION SHOP

Dvorana A, kletna etaža

The X3M shread topilec maščob, 200 kapsul; 34,99 €
The BCAA (pripravek z mišično regeneracijo), 400 g; 21,95 €
X3M Diet Meal (nadomostek obroka), 750 g; 19.90 €
The Amino Whey (pripravek za mišično regeneracijo), 750g; 19,90 €

## DIAGNOSTIČNI CENTER CLARUS

Najmodernejši diagnostični center za izvajanje specialističnih zdravstvenih storitev – Diagnostični center Clarus. Več informacij na spletnem naslovu www.clarus.si/diagnostika.

Diagnostika Clarus

FIT CLARUS ZA MANAGERJE ŠPORTNIKE

Preventivni pregled FIT CLARUS za managerje športnike, namenjen vsem aktivnim poslovnežem, ki želijo trenirati zdravo in biti še učinkovitejši.

EKSKLUZIVNA PONUDBA SAMO V MAJU IN JUNIJU
-10% PROMOCIJSKI POPUST NOV PROGRAM

## CENTER AZIJSKIH MASAŽ

Razvajajte se s pestro ponudbo masaž in ne pozabite na naše vesele urice, ki potekajo vsak dan od ponedeljka od petka med 13. in 16. uro.
**Cena 50-minutne masaže samo 31,50 eura.**

## KOZMETIČNI SALON BJUTIK

Ste naveličani iskanja akcijskih ponudb po kozmetičnih salonih? Potem je pravi naslov za vas kozmetični salon Bjutik v preddverju Vodnega mesta Atlantis. Več informacij: 040 681 833.

### NEGA OBRAZA

Za pravi skok v vroče in suho poletje vam priporočamo
**maxi nego obraza Dermalogica po akcijski ceni 49 evrov**
s tem kuponom do konca maja.

## STROKOVNI CENTER ZDRAVJA

Vas bolečine v mišicah in sklepih ovirajo pri vsakodnevnem delu, ste kronično utrujeni, okrevate po poškodbi ali pa si preprosto ne želite, da vas vse našteto doleti? Potem je Strokovni center zdravja v Vodnem mestu Atlantis pravi naslov za vas.

### 10 % POPUST

**na izbrano storitev Strokovnega centra zdravja.**

Ugodnost velja za eno storitev in le ob predložitvi kupona. Veljavnost kupona: do 31. 8. 2015.

FNZ BTC

# FESTIVAL NAKUPOV IN ZABAVE V INTERSPORTU

## 16. - 17. 5. 2015

# -20%

**NA VSE REDNE CENE IZDELKOV V ZALOGI PRODAJALNE INTERSPORT LJUBLJANA - BTC**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Popust ne velja za izdelke INTERSPORT priporoča.

# + VEČ KOT 100 IZDELKOV V AKCIJI

INTERSPORT PRIPOROČA NAKUP SEZONE

McKINLEY
**McKINLEY Pohodniški nahrbtnik Kinetic 20**
27,99 ~~39,99~~

tecnopro
**TECNOpro Set za badminton Speed 200/4**
14,99 ZADETEK ~~24,99~~

ENERGETICS
**ENERGETICS Fantovska maja Nadir ali dekliška Edessa ali Eddy**
6,99 ZADETEK ~~9,99~~

Jack Wolfskin
**JACK WOLFSKIN Otroški sandali Seven Seas**
27,99 ~~34,99~~

PRO TOUCH
**PRO TOUCH Moška tekaška maja Rakin ali ženska Rosita**
22,99

**Ponudba velja od 13. maja do 10. junija 2015** v prodajalni INTERSPORT Ljubljana-BTC in drugih prodajalnah INTERSPORT po Sloveniji. Popusti se ne seštevajo. Cene so evrih.

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT

INTERSPORT ISI d.o.o., Naklo • Sport to the people / Šport ljudem

MARATON FRANJA BTC CITY

# VABLJENI NA 34. MARATON FRANJA BTC CITY

**Leto je naokoli in kolesarji so znova dočakali svoj največji kolesarski praznik – Maraton Franja BTC City. S startom in ciljem v BTC Cityju Ljubljana, največjem nakupovalnem središču Slovenije, bo dogodek letos potekal med 12. in 14. junijem. Dogodek, ki bo letos doživel že 34. ponovitev zapored, je ena izmed najuglednejših rekreativnih kolesarskih prireditev, ki se je poleg slovenskih udeležijo tekmovalci iz vsega sveta.**

Tradicionalna in najbolj množično obiskana slovenska kolesarska preizkušnja bo privabila ljubitelje kolesarjenja vseh starosti, ki se bodo pomerili na različnih zahtevnostnih trasah. V treh dneh se bodo na območju BTC Cityja odvili vožnja na čas, ki je namenjena boljšim rekreativnim kolesarjem, Otroški in Družinsko-šolski maraton, namenjena najmlajšim in družinam, ter najštevilčnejši preizkušnji dogodka – Mali in Veliki Maraton Franja BTC City.

Na dogodku bodo obiskovalcem na voljo kolesarske in druge storitve, kulinarična in namestitvena ponudba, dogajanje pa bo spremljal pester spremljevalni program.

**Prijave na vse kolesarske preizkušnje so možne na spletni strani www.franja.org ali z izpolnjeno priloženo prijavnico.**

Na spletni strani www.franja.org so na voljo tudi dodatne informacije o poteku Maratona Franja BTC City, praktični napotki o dostopu na prizorišče, opisi in profili tras, podrobnosti o tekmovalnih kategorijah ter pogoji sodelovanja na dogodku. Za dodatne informacije o prijavah pišite na *info@franja.org* ali *prijave@franja.org*.

Od Franje do Franje se vrti in vrti že 34 let. Maraton je bil prvič organiziran leta 1982 in je do danes k sodelovanju privabil več kot 80.000 udeležencev od blizu in daleč. Samo v letu 2014 je dogodek gostil več kot 7.750 obiskovalcev. Udeležite se letošnje Franje in postanite del te množične kolesarske skupnosti tudi vi.

Vabljeni na Maraton Franja BTC City 2015!

**Tridnevni kolesarski program Maratona Franja BTC City 2015 bo potekal po naslednjem sporedu:**

- 12. junij ob 16.00:
  Kronometer Ljubljana–Domžale–Ljubljana (22 km/44 km)
- 13. junij ob 16.00:
  Hofer Družinsko-šolski maraton (25 km)
- 13. junij ob 16.30:
  Vzajemna preizkušnja za najmlajše (1,5 km)
- 14. junij ob 9.00:
  Veliki Maraton Franja BTC City (156 km)
- 14. junij ob 10.30:
  Mali Maraton Franja BTC City (97 km)

UWCT UCI WORLD CYCLING TOUR

**BTC City 12. do 14. junij 2015** www.franja.org

BTC CITY MARATON FRANJA

Ime:

Priimek:

Championship: Spol:

Št. licence: m ž

Rojstni datum: Nacionalnost:

Naslov:

Poštalkraj:

E-pošta:

Mob.tel.:

Ekipa /klub:

Popust za člane Kluba Polet 4 € / član Kluba Polet

Podpis: DA NE

☐ (156 km)
*Maraton Franja BTC City*
TRR: SBERBANK 30000-0010475842

☐ (98 km)
*Mali Maraton Franja BTC City*
TRR: SBERBANK 30000-0010475842

☐ (21,2 km) Kronometer Lj-Domžale-Lj
TRR: SBERBANK 30000-0010475842

☐ (25 km) Brezplačno
*Družinsko šolski maraton*

☐ (1,2 km) Brezplačno
*preizkušnja za otroke*

*Z oddano in izpolnjeno prijavnico soglašam, da organizator obdeluje in uporablja moje v prijavi navedene podatke za namene neposrednega trženja, ter da se lahko moji podatki za isti namen posredujejo družbam, ki sponzorirajo to prireditev. Potrjujem, da so podatki, ki sem jih zapisal, resnični. Izjavljam, da sem zdrav, vsestransko pripravljen na tekmovanje in zdravstveno sposoben prevoziti traso na maratonu. Upošteval bom navodila organizatorja in tekmoval na lastno odgovornost. Zoper organizatorja ne bom vložil nobene zahteve ali tožbe zaradi kakršnekoli škode, ki bi jo utrpel v zvezi z udeležbo na tej prireditvi. Soglašam, da bodo vsi podatki iz te prijavnice objavljeni v sredstvih obveščanja, ki lahko moje fotografije, filmske ali video posnetke, intervjuje ipd., kar je v zvezi z Maratonom Franja, objavijo, ne da bi od njih zahteval kakršnokoli povračilo.*

**izpolnjeno prijavnico z dokazilom o plačilu prijavnine pošljite na naslov:**
**KD Rog, Slomškova 4, 1000 Ljubljana**

Izdelek je na voljo v **Top Shop** in **Dormeo** trgovinah.

DORMEO®

# Preko vseh meja.

**-50%**

## Nadvložek za kavče in postelje
## Dormeo Silver-ion contour

- Posebne piramidne oblike Ecocell® pene zagotavljajo občutek lahkotne masaže in nudijo maksimalno podporo telesu.
- CleanEffect® deluje antibakterijsko in proti pršicam.
- Nedrseča spodnja tkanina preprečuje drsenje.

Redna cena: od ~~99,90 €~~

**že od 49,95 €**

*Cena velja za izdelek velikosti 80x190. Na voljo tudi druge velikosti.
Ponudba velja od 04.05.2015 do 19.07.2015 oz. do razprodaje zalog

www.dormeo.net

# M Tehnika

POSEBNA PONUDBA

## Center tehnike in gradnje

BTC Ljubljana, Šmartinska cesta 152, nasproti Koloseja, tel: 01/547 44 44

Ponudba velja od 14. 5.
do 28. 5. 2015 oziroma do prodaje zalog.

- *Bela tehnika*
- *Vse za pripravo hrane*
- *Zabavna elektronika*
- *Vse za kopalnico*
- *Vse za ureditev vrta*

**3 + 1 GRATIS**

**Sedežnik**

dim.: 38 x 38 cm, barve: bež, siva, oranžna, zelena, rdeča, vijolična, cena za kos

1,39

**Visokotlačni čistilnik HPC**

1600 W moč

maksimalni tlak 135 barov, pretok 330 lit./h, širok nabor opreme

59,99

**30€ PRIHRANEK**

redna cena: 89,99

**Bencinska kosilnica, Green Cut 511VHY**

motor Briggs & Stratton 675 Series, 190 ccm, samohodna, širina košnje 51 cm, centralna nastavitev višine košnje v sedmih pozicijah od 25 do 75 mm, funkcija 4 v 1 (stranski izmet, mulčenje, izmet v koš, izmet zadaj), koš 60 lit.

349,99

**Sesalnik za suho mokro čiščenje**

Shop Vac, volumen posode 16 lit.

1000 W moč

39,99

**50% PRIHRANEK**

redna cena: 79,99

Mercator, d.d., Dunajska cesta 107, Ljubljana. Več informacij na: **www.mtehnika.si**

www.misijazeleno.si

# MISIJA: ZELENO

## PUŠČA ODGOVORNE ODTISE

**So začetki in so zaključki. A četudi se projekti končajo, dosežki, odnosi in pridobljeno znanje ostajajo. Družba BTC je ponosna, da sta se zaključila kar dva pomembna družbeno odgovorna projekta, namenjena otrokom. Zaključna prireditev natečaja za spodbujanje prijateljstva je z razstavo omogočila ogled kreativnih del, ki so nastala kot rezultat navdiha o prijateljskih vezeh vrtčevskih otrok in osnovnošolcev. Znane so tudi osnovne šole, ki so zmagale na razpisu Varno na kolesu, v okviru katerega so mladi kolesarji spoznavali prometno varnost kolesarjev.**
In če otroci s kolesarjenjem kot trajnostnim načinom mobilnosti prispevajo k varovanju okolja, lahko korak v to smer storijo še gospodinjstva. Eno od pomembnih področij trajnostnega razvoja je zmanjševanje porabe energije. Namestitev energetsko varčne klimatske naprave je ob vgradnji energetsko varčnih oken ne le cenovno ugodna odločitev, ampak prispeva tudi k odgovornemu odnosu do okolja.

## ZMAGOVALCI Z NOVIMI ČELADAMI V POLETJE

Zaključil se je razpis Varno na kolesu, ki je v tem šolskem letu povezal 2.000 otrok iz 65 osnovnih šol iz različnih koncev Slovenije. Otroci so preko številnih aktivnosti krepili znanje o varnosti kolesarjev v prometu in spoznavali kolesarjenje kot zdravju prijazen način preživljanja prostega časa. Svečana razglasitev zmagovalcev vseslovenskega razpisa Varno na kolesu, kjer kot partnerska organizacija sodeluje tudi družba BTC, je potekala 14. maja 2015 v BTC Cityju Ljubljana. Najvišje število točk je dosegla OŠ Ivanjkovci, drugo mesto je pripadlo OŠ Bršljin iz Novega mesta, na tretje pa se je uvrstila OŠ Franceta Bevka Tolmin. Zmagovalne šole so prejele denarno donacijo v višini 300, 400 in 500 evrov, šolarji teh šol pa tudi kolesarske čelade, s katerimi se bodo odslej lahko še varneje podali na kolesarska doživetja.

## ZAKLJUČEK NATEČAJA, PRIJATELJSKE VEZI OSTAJAJO

Natečaj Spodbujajmo prijateljstvo se je 8. maja 2015 zaključil z dogodkom v Siti Teatru v ljubljanskem BTC Cityju, čemur je sledil ogled razstave kreativnih likovnih del, zbranih na natečaju. Ta je ustvarjalo 2.738 otrok iz več kot 70 sodelujočih vrtcev in osnovnih šol. Namen projekta, ki ga že tretje leto zapored pripravljata družba BTC in društvo za trajnostni razvoj Sobivanje, je spodbuditi otroke k tkanju dobrih odnosov z vrstniki in družinskimi člani. Natečaj je otroke spodbudil, da svoj pogled na prijateljstvo izrazijo skozi kreativno ustvarjanje različnih umetniških del, denimo zapisov, risb in fotografij. Na zaključnem dogodku so bila podeljena priznanja letošnjim zmagovalcem natečaja ter na razstavi predstavljena vsa kreativna dela, ustvarjena na natečaju. Dogodek sta z obiskom počastila Nada Pavšer, predsednica društva za trajnostni razvoj Sobivanje, in mag. Damjan Kralj, predstavnik družbe BTC, član uprave in direktor za trženje in marketing.

## OHLADITE SE Z ENERGETSKO VARČNO KLIMATSKO NAPRAVO

Ogrevalna sezona se je zaključila, dnevi so vedno toplejši in že napovedujejo vroče poletje. Ste že pozabili, kako segreto ozračje prodre tudi v vaš dom in koliko lahko znašajo stroški porabe zaradi hlajenja? Petrol vam ponuja rešitev za prijetno ohlajeno stanovanje s klimatsko napravo Daikin Comfort v novi preobleki in z izboljšanimi tehničnimi lastnostmi. Daikin Comfort je izredno varčna naprava, saj ima A++ razred energetske učinkovitosti. Napredne funkcije omogočajo omejevanje največje porabe energije, tih način delovanja zunanje enote in z vgrajenim zračnim filtrom neprestano čist zrak. Z možnostjo krmiljenja preko interneta vam naprava omogoča, da se v vročih dneh vrnete v ohlajen dom. Energetski svetovalci Petrolovega prodajnega mesta v Centru energetskih rešitev vam bodo z veseljem odgovorili na vsa dodatna vprašanja in vam oblikovali ponudbo za želeno klimatsko napravo.

## Z EKO OKNI JELOVICA DO POPUSTA IN EKO SUBVENCIJE

Želite izbrati najboljše za svoj dom, okolje in ob tem prihraniti? Prava izbira so energetsko varčna lesena in les-alu EKO okna Jelovica, saj s troslojno zasteklitvijo ustrezajo razpisnim pogojem za pridobitev nepovratnih sredstev iz Eko sklada. Cenovno najugodnejša ponudba ta hip so lesena okna iz linije EKOterm. Tudi sicer boste ob nakupu EKO oken Jelovica deležni še 20-odstotnega popusta ter imeli možnost pridobitve še dodatnih 25 odstotkov nepovratnih sredstev iz Eko sklada. Dodaten razlog za nakup so prav gotovo nižji stroški ogrevanja, saj boste z zamenjavo oken v kurilni sezoni prihranili kar do 30 odstotkov. Obiščite Center energetskih rešitev in se o najboljši rešitvi za vaš dom in oddaji vloge za pridobitev Eko subvencije brezplačno pogovorite s svetovalci Jelovice.

**Center energetskih rešitev, Dvorana 2 – jug**
Petrol, T: 01/471 49 11, www.petrol.si
Jelovica okna, T: 080/23 23, www.jelovica-okna.si

VINAKOPER

Hiša Refoška

Kupon za 10% popusta
ob nakupu vin CAPRIS.
Hiša Refoška
na južnem delu tržnice
v ljubljanskem BTC.
Kupon velja do 30. 6. 2015.

Minister za zdravje opozarja:
Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju.

www.vinakoper.si

# TRŽNICA BTC CITY
## DOMAČNOST NA ENEM MESTU

Obiščite nas:

- **KOT DOMA:**
  *Trgovina z bio prehrano in toplimi malicami*
- **ŠKRNIC'LJ:**
  *Pristne slovenske jedi na žlico, brez industrijskih dodatkov in moke*
- **HIŠA REFOŠKA - VINAKOPER:**
  *Prodajalna vin*
- **AVE DELIKATESA & MESNICA:**
  *Izbrana ponudba mesnin za gurmane*
- **ROTERJEVE DOMAČE DOBROTE:**
  *Kruh in pekovsko pecivo s tradicijo, delikatesa*
- **ZOO MARKET:**
  *Trgovina za male živali*

Ponedeljek - petek: 08.00 - 18.00, sobota: 07.00 - 17.00

www.misijazeleno.si

misija: zeleno

BTC CITY

# GREMO NA PIKNIK

Beseda piknik se je v pisani besedi prvič pojavila leta 1692 v knjigi pisatelja Tonyja Willisa z naslovom Origines de la Langue Française (Izvor francoskega jezika). Vendar pa takrat piknik še zdaleč ni pomenil piknika, kot ga poznamo danes, saj je bilo z besedo opisano dejanje, ko je skupina gostov pri večerji v restavraciji s seboj prinesla svoje vino. Kasneje je beseda opisovala obrok, h kateremu je vsak nekaj prispeval – nekdo je na primer prinesel pijačo, nekdo glavno jed, nekdo sladico itd. Nato je piknik postal nekakšen obred, ko so se družine ali prijatelji dobili nekje v naravi, s seboj prinesli odejo in košaro, v kateri je bilo nekaj hrane in pijače.
**Ko slišimo besedo piknik danes, to pomeni druženje s prijatelji ali družino v naravi oziroma doma, peko mesa, rib, sira ali zelenjave na žaru in zabavo. Ker je letošnja piknik sezona že v polnem teku, smo tokrat za vas pripravili pester izbor živil za piknik po akcijskih cenah.**
Pa ne pozabite na naš moto: kupujmo domače, kupujmo slovensko!

## LOŠKE MESNINE
Tržnica BTC City, notranji del

Svinjsko stegno brez kosti
Redna cena: 5,96 €/kg
***Akcijska cena: 4,99 €/kg**

Mlado goveje stegno brez kosti
Redna cena: 8,80 €/kg
***Akcijska cena: 7,99 €/kg**

Bohinjska slanina
Redna cena: 12,65 €/kg
***Akcijska cena: 9,99 €/kg**

Mesni sir
Redna cena: 5,98 €/kg
***Akcijska cena: 4,99 €/kg**

## AVE DELIKATESA & MESNICA
Tržnica BTC City, južni del

Pleskavice, 480 g
Redna cena: 2,68 €
***Akcijska cena: 2,30 € (-14 %)**

Svinjska rebra brez kože
Redna cena: 5,29 €
***Akcijska cena: 4,39 € (-17 %)**

Špikana svinjska ledja
Redna cena: 9,99 €
***Akcijska cena: 7,99 € (-20 %)**

Sarajevski čevapčiči, 480 g
Redna cena: 4,19 €
***Akcijska cena: 3,19 € (-23 %)**

## PEKARNA ROTER
Tržnica BTC City, južni del

Kmečki kruh, 0,60 kg
Redna cena: 1,50 €
****Akcijska cena: 1,30 €**

Domači kruh, 0,50 kg
Redna cena: 1,29 €
****Akcijska cena: 1,10 €**

Domači jajčni rezanci, 0,50 kg
Redna cena: 2,50 €
****Akcijska cena: 2,30 €**

## TRGOVINA JURE
Tržnica BTC City, notranji del

Čokoladna torta
Redna cena: 9,10 €
****Akcijska cena: 4,99 €**

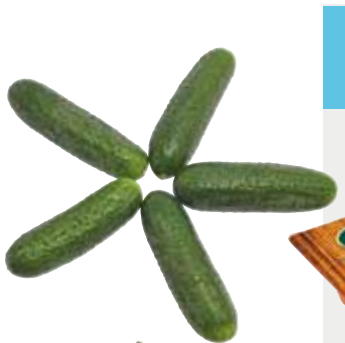
Piknik pogača, 600 g
Redna cena: 2,29 €
****Akcijska cena: 1,69 €**

Krem rezine 2/1
Redna cena: 3,00 €
****Akcijska cena: 1,99 €**

*Akcija traja do 31. 5. 2015.
Popust se obračuna na blagajni!
**Akcija velja od 15. 5. do 15. 6. 2015.
***Akcija zgoraj navedenih izdelkov traja od 11. do 24. maja 2015.

## KMETIJA PR' GRAH'K – URANIČ LADISLAVA
Tržnica BTC City, zunanji del

Kumare, malda čebula, solata
**Akcijska cena:** Z izvodom BTC Vodnika vam v času med 15. 5. 2015 in 30. 5. 2015 ob hkratnem nakupu vsaj še enega izdelka priznamo **popust v vrednosti 10 %** na izdelke s fotografije (solate, kumar ali mlade čebule).



## PERUTNINA PTUJ
Tržnica BTC City, notranji del

Hrustljava piščančja nabodalca, 410 g
Redna cena: 2,99€/kos
*****Akcijska cena: 2,29€/kos**

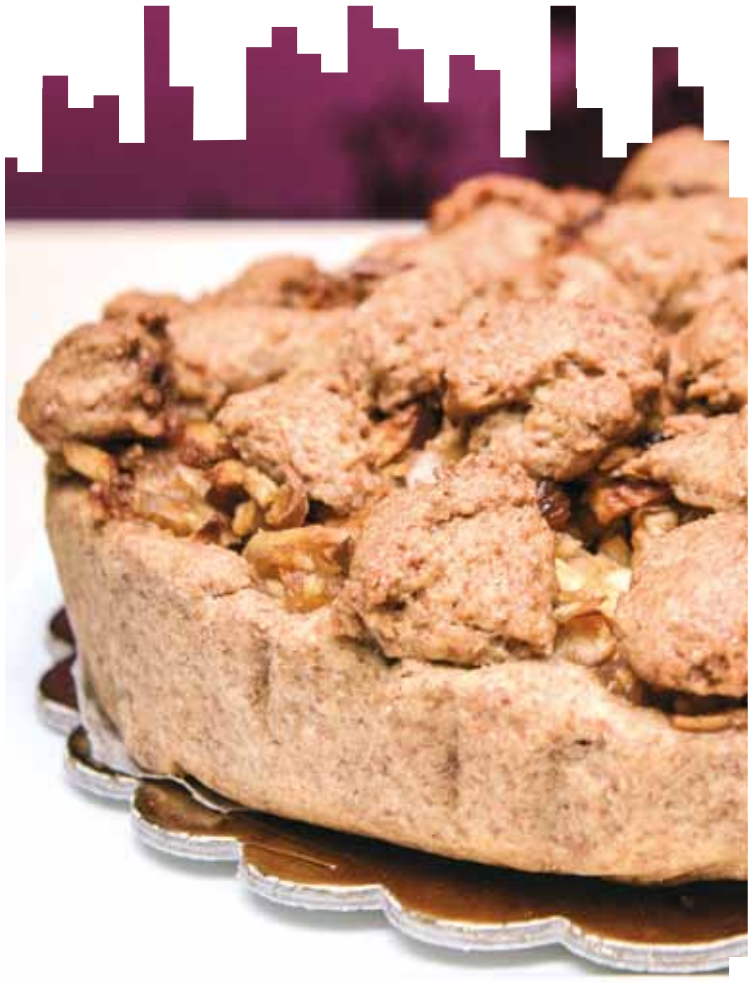
Gurmanska pleskavica s sirom, 480 g
Redna cena: 3,47€/kos
*****Akcijska cena: 2,39€/kos**

BBQ Puranji steak, 600 g
Redna cena: 5,64€/kos
*****Akcijska cena: 3,99€/kos**

BBQ krilca, 500 g
Redna cena: 3,29€/kos
*****Akcijska cena: 2,59€/kos**

*Želirni sladkor Wiener Zucker - najhitrejša pot od sadja do marmelade*

ZVEZDA
KAVARNA
BISTRO
DELI



# ŠPORTNO, VITAMINSKO, PRESNO

Zdrava prehrana in zadostno gibanje sta v današnjem, modernem času postala že skorajda nuja. Vse več časa namreč preživljamo zaprti v pisarnah, stran od svežega zraka in narave, pogosto pa namesto po zdravih obrokih posegamo po sendvičih in sladkarijah. Vse to pa lahko slabo vpliva na naše zdravje in počutje. Rekreiranje in pravilna prehrana sta tako lahko ključnega pomena, saj se bomo ob tem počutili bolje, imeli več energije, bolj bomo pozitivno naravnani in tako bolje pripravljeni na premagovanje vsakdanjih ovir.

Ko govorimo o pravilni in zdravi prehrani, pa običajno ne pomislimo na sladice. Pa vendar so lahko sladice tudi zdrave in nam, če jih zaužijemo v običajnih količinah, ne bodo škodile. **Primer takšnih sladic so zagotovo spodnje tri sladke razvade, ki so jih za vas pripravili v kavarni in slaščičarni Zvezda v BTC Cityju (Dvorana 12, jug).**

## PIRINA JABOLČNA PITA

(premer 18 cm)

**Testo:**
**160 g pirine moke,**
**100 g bio margarine,**
**55 g javorjevega sirupa,**
**6 g vinskega kamna.**

**Nadev:**
**210 g pirinega testa za podstavek,**
**400 g naribanih jabolk,**
**35 g javorjevega sirupa,**
**50 g rozin,**
**110 g zdrobljenega pirinega testa.**

Iz sestavin za testo zgnetemo testo. V model položimo na tanko razvaljano testo, nato nanj nadevamo jabolčni nadev. Po vrhu potresemo zdrobljeno pirino testo. Pečemo 30 minut pri 160 ºC (ventilacijska pečica) oziroma 180 ºC.

## VIJOLIČNO RDEČ SMOOTHIE

**Potrebujemo:**
**polovico srednje velike rdeče pese,**
**100 g zamrznjenih borovnic,**
**100 g zamrznjenih malin,**
**2 datlja,**
**1/4 kavne žličke camu camu,**
**ščepec kajenskega popra ali čilija v prahu,**
**2 dl sveže stisnjenega jabolčnega soka.**

Peso olupimo in jo nato skupaj z ostalimi sestavinami zmeljemo v mešalniku. Takoj postrežemo.

*Namig:* Rdeča pesa med drugim vsebuje kalcij, vitamin C, magnezij, mangan in fosfor, čisti kri in stimulira rast rdečih krvničk. Študije so pokazale, da rdeča pesa poveča sposobnost telesa, da absorbira kisik, in s tem vzdržljivost pri fizični vadbi.

## PRESNA AVOKADOVA TORTA Z LIMETO

(premer 18 cm)

**Podlaga:**
**100 g lešnikov,**
**100 g datljeve paste (datlje razkoščičimo in jih v mešalniku z malo vode zmeljemo v gosto pasto; priporočamo datlje Medjool).**

Lešnike zmeljemo v mešalniku, dodamo datljevo pasto. Nato vse skupaj pregnetemo z rokami in položimo v model za torto. Z dlanjo enakomerno pritisnemo ob dno, po obodu pa naredimo 1 cm visok rob.

**Krema:**
**270 g avokada,**
**80 g rozinove paste (pripravimo na enak način kot datljevo pasto),**
**5 g vanilije,**
**sok 2 limet,**
**45 g javorjevega sirupa,**

**90 g kokosove maščobe,**
**1 limeto za okras.**

Kokosovo maščobo damo v stekleno posodico, ki jo položimo v drugo posodo z vročo vodo, da se maščoba stopi.

V mešalniku vsaj dve minuti pri najvišji hitrosti mešamo avokado, rozinovo pasto, vanilijo, limetin sok in javorjev sirup, da dobimo gladko kremo. Nato med mešanjem kremi po žlicah dodajamo stopljeno kokosovo maščobo. Kremo zlijemo na pripravljeno podlago. Pustimo stati vsaj 6 ur v hladilniku, še bolje pa je, če jo ohlajamo čez noč.

Naslednji dan vzamemo torto iz obroča in jo okrasimo s tankimi rezinami limete.

www.btc-city.com
Odslej prijaznejši tudi do mobilnikov: m.btc-city.com
Obiščite nas tudi na Facebooku! /BTCCity

# MAJSKI ŽARKI VESELJA

V BTC Cityju Ljubljana nismo čakali na maj. Bili smo aktivni, gradili smo in poskrbeli, da lahko v tem lepem pomladnem mesecu obiskovalci v največje nakupovalno središče Slovenije dostopajo po prenovljeni Letališki cesti. In ko so enkrat v naši družbi, lahko zaplavajo … V raznovrstnih dogodivščinah, vključno s tistimi v Vodnem mestu Atlantis, ki je praznovalo jubilejno deseto obletnico. Udeleženci Slovenske turistične borze so doživeli BTC City kot odprto, inovativno in za urbane popotnike vedno zanimivo mesto. Slovenska kulinarika je s sejmom Prezrtih spomladanskih rastlin in jedi popestrila Tržnico BTC City in doživela ponovitev s Festivalom slovenskih jedi. V okviru projekta Spodbujajmo prijateljstvo je potekal zaključni dogodek z razstavo kreativnih del, s predstavitvijo šole tenisa za najmlajše pa je Park veselja zaživel v športnem vzdušju. Oglejte si fotografije in doživite veselo vzdušje tudi vi.

Zoran Janković (MOL) in Helena Petrin (BTC)

## SLOVENSKA TURISTIČNA BORZA

Otvoritvena zabava na zeleni terasi Kristalne palače

Predsednik uprave Jože Mermal in član uprave Damjan Kralj (oba BTC) v družbi Jana Plestenjaka

Predstavitev slovenske turistične ponudbe

## PO NOVI LETALIŠKI Z AVTOM, S KOLESOM ALI PEŠ

Predaja spominske fotografije

## ATLANTIS UPIHNIL DESETO SVEČKO

Torta za obiskovalce

Zaključek borze na Ljubljanskem gradu

Odprtje prenovljene Letališke ceste

Zabavna klovn Žare in slovenski "Joe Cocker" Daniel Rampre

## ZAKLJUČEK NATEČAJA SPODBUJAMO PRIJATELJSTVO

Nada Pavšer (Društvo Sobivanje), Miha Mermal, Damjan Kralj, Andrej Janko (vsi BTC)

Bojan Albreht (Zlatarna Celje) in Jože Mermal (BTC)

Poslikava obraza za otroke

Zaključni nastop osnovnošolcev

Helena Draškovič (Magistrat International) in Jan Plestenjak

Atlantisov delfinček zabava najmlajše

Otroško veselje

## FESTIVAL SLOVENSKIH JEDI IN SEJEM PREZRTIH RASTLIN

Ponudba domačih sirov

Stari običaji kuhanja

Predstavitev bio izdelkov

Miške na sejmu prezrtih jedi

## MLADI TENISAČI V PARKU VESELJA

Teniški poligon za najmlajše

Prvi teniški udarci


siTiTeater.

nedelja, 17.5. ob 20h
**JAMSKI ČLOVEK**
monokomedija z Urošem Fürstom

sreda, 20.5. ob 20h
**MAME**
komedija z Ano Urbanc, Barbaro Medvešček, Nino Valič, Vesno Slapar in Tijano Zinajić

četrtek 21.5. ob 20h
**TAK SI**
komedija s Klemnom Slakonjo in Tadejem Tošem

sobota, 23.5. ob 20h
**TIBETANSKI VEČER**
sveti plesi čam

ponedeljek, 25.5. ob 20h
**ROJEN V JUGI**
stand-up komedija s Perico Jerkovićem

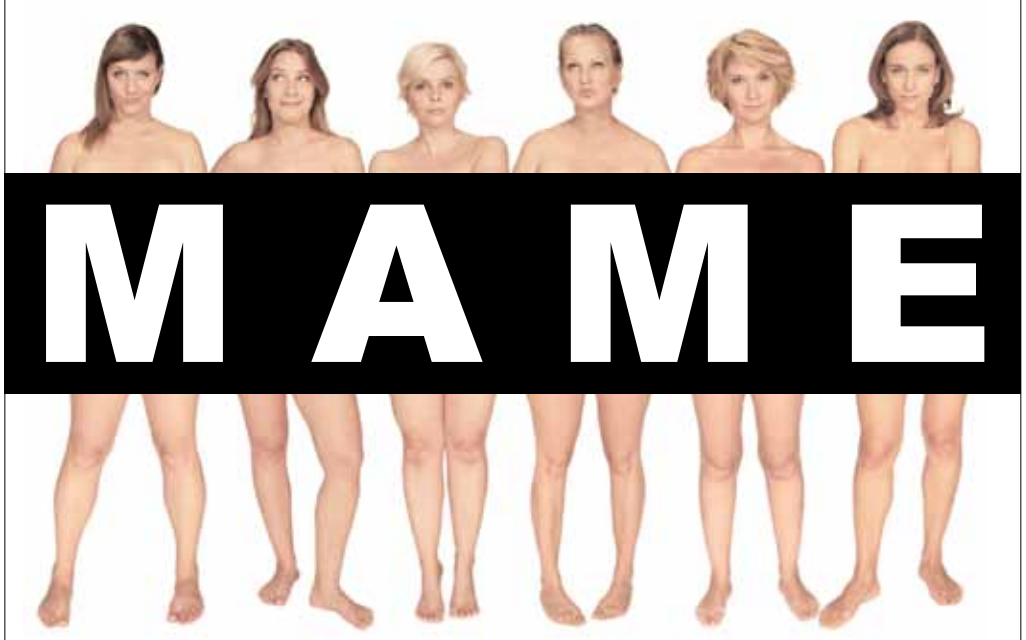
sreda, 27.5. ob 20h
**STAR FOTR** 200. ponovitev
monokomedija z Janezom Hočevarjem - Rifletom

petek, 29.5. ob 20.30h
**SiTi za dobro musko:**
**MARKO HATLAK & BIG BAND RTV SLOVENIJA**
koncert

sobota, 30.5. ob 20h
**MAESTRO™ : ODPULJEN SPOPAD ZA IMPRO PRESTOL**
licenčno improvizacijsko tekmovanje

**50% popust**
za vse predstave v SiTi Teatru BTC!
Popust lahko uveljavite samo v času FNZ,
16. in 17.5. na Info točki BTC (dvorana A).
Popusti se ne seštevajo.
Popust ne velja za koncert.

**četrtek, 11.6. ob 21h**
**LJUBLJANSKI GRAD**
**grajsko dvorišče**




NINA VALIČ · ANA URBANC · VESNA SLAPAR · TIJANA ZINAJIĆ · VESNA PERNARČIČ · BARBARA MEDVEŠČEK

www.sititeater.si, 070 940 940
prodajna mesta (preko sistema Moje karte): info točka BTC - dvorana A, Petrol, hipermarketi Mercator, Cankarjev dom in uro pred predstavami v SiTi Teatru BTC
spletna prodaja: www.sititeater.si
telefonska prodaja: 041 662 002 (pon-pet: 9h- 15h)

# KUPIŠ 1, DOBIŠ 2*

BTC CITY

# VELIKA AKCIJA
# KOREKCIJSKIH OČAL

Optika Clarus

brezplačna št. 080 2527

www.clarus.si

LJUBLJANA NOVO MESTO CELJE KOPER VELENJE MARIBOR MURSKA SOBOTA KRŠKO NOVA GORICA KRANJ VRHNIKA PTUJ

*Akcija velja od 4. 5. 2015 do 31. 5. 2015. Velja za nakup korekcijskih očal v vrednosti nad 95€. Podrobne informacije o akciji dobite v Optiki Clarus ali na spletni strani www.clarus.si. Akcije se izključujejo. Popusti se ne seštevajo.