

 NLB
**LJUBLJANSKI
MARATON**



NLB 30. LJUBLJANSKI MARATON

NLB 30TH LJUBLJANA MARATHON

MAGAZIN | EVENT GUIDE
2026

LJUBLJANA JE ŠPORTNO MOJE IGRIŠČE

V Ljubljani skrbimo, da lahko vsak prebivalec ali obiskovalec vedno najde športno aktivnost zase.

Z mrežo športnih objektov in zunanjih športnih površin zagotavljamo najboljše pogoje za vsakodnevno gibanje in dajemo Ljubljani športni utrip.



Mestna občina
Ljubljana



LJUBLJANA
JE ŠPORT

Pred startom

Pred tridesetimi leti je na start prvega Ljubljanskega maratona stopilo 673 tekačev. Brez tradicije in brez zagotovila, da bo ideja zaživela. Pa je. Še več, zrasla je v dogodek, ki vsako jesen za dva dni spremeni ritem Ljubljane.

Leto 2026 je jubilejno. A ne slavimo le okrogle obletnice, temveč vsak korak, ki je vodil do tu: prve starte, osebne rekorde, zahtevne kilometre, prostovoljce, navijače, dež, sonce, sneg in tisti posebni trenutek na cilju, zaradi katerega se vedno znova vračamo sem.

Ta magazin je zato dvoje v enem: vodič po vsem, kar morate vedeti za letošnji tekaški vikend, in pogled v zgodbo, ki jo skupaj pišemo že tri desetletja.

Srečno na progi in se vidimo na cilju!

Before the start

Thirty years ago, 673 runners lined up for the very first Ljubljana Marathon. There was no tradition to build on and no guarantee the idea would catch on. But it did. Today, for two days every autumn, it sets the rhythm of the whole city.

In 2026, we celebrate a milestone, and we honour every step that brought us here: the first starts, the personal bests and the hard-won miles. We celebrate the volunteers and supporters who have stood by us through rain, sunshine and snow, and that special moment at the finish line that keeps bringing us back.

This magazine brings together everything you need to know about this year's race weekend, along with a look back at the story we have been writing together for three decades.

Good luck out there, and see you at the finish line!



Vsak kilometer sčasoma zbledi v spominu. Občutek, da nam je uspelo, pa je večn.

In time, the memory of the miles we ran fades, but the feeling of having made it is eternal.



Vse na enem mestu

Everything in one place

TEČEM

- | | |
|----|---|
| 5 | Maratonski teden |
| 6 | 2026 v številkah |
| 8 | Preden pridete v Ljubljano |
| 9 | Vreme in oprema |
| 11 | Po mestu brez stresa |
| 12 | Sejem Tečem in prevzem paketa |
| 14 | Startna številka in startni paket |
| 16 | Na sejmu ne spreglejte |
| 18 | Večer pred tekom |
| 20 | Sobota: otroški in šolski teki |
| 22 | Sobota popoldne: Garmin tek 10 km |
| 24 | Nedelja: Startne cone in časovnica |
| 26 | Polmaraton 21 km |
| 28 | Maraton 42 km |
| 31 | Elitni tekači in top team – moški in ženske |
| 33 | Slovenski top team |
| 35 | Tempo tekači in dva časa |
| 37 | Okrepčevalnice |
| 39 | Teci pametno |
| 41 | Dobrodelnost |
| 42 | Limiti in odstop |
| 43 | Ciljno prizorišče in legenda - 10 km |
| 44 | Ciljno prizorišče in legenda - 21 km in 42 km |
| 45 | Prečkali ste cilj. Kaj zdaj? |
| 46 | Jubilejna medalja |
| 47 | Trajnostni maraton |
| 49 | Demo team |
| 50 | Priprave in Gremo v Ljubljano |
| 51 | Spremljaj tekača v živo |
| 52 | Navijaj po slovensko (1. del) |
| 53 | Navijaj po slovensko (2. del) |

30 LET

- | | |
|----|---|
| 54 | 30 let v 10 trenutkih (1. del) |
| 55 | 30 let v 10 trenutkih (2. del) in rekordi proge |
| 57 | Ljudje, ki delajo maraton |
| 58 | Spominski bankovec in jubilejna znamka |
| 60 | Zgodbe in spomini (29 od 29) |

NA HITRO

- | | |
|----|-------------------------------------|
| 61 | 20 hitrih odgovorov in prijave 2027 |
| 62 | Pismo tekaču prihodnosti |

I RUN

- | | |
|----|--|
| 5 | Race weekend |
| 6 | 2026 in numbers |
| 8 | Before you come to Ljubljana |
| 9 | Weather and what to pack |
| 11 | Getting around without stress |
| 12 | Expo and race pack pick-up |
| 14 | Bib and race pack |
| 16 | Don't miss at the Expo |
| 18 | The night before |
| 20 | Saturday: children's and school runs |
| 22 | Saturday afternoon: Garmin 10 km |
| 24 | Sunday: Start zones and timeline |
| 26 | Half marathon 21 km |
| 28 | Marathon 42 km |
| 31 | Elite runners and top team – men and women |
| 33 | Slovenian top team |
| 35 | Pacers and two times |
| 37 | Refreshment stations |
| 39 | Run smart |
| 41 | Charity |
| 42 | Time limits and withdrawal |
| 43 | Finish area - 10km |
| 44 | Finish area - 21km and 42km |
| 45 | You finished. What now? |
| 46 | Anniversary medal |
| 48 | A sustainable marathon |
| 49 | Demo team |
| 50 | Priprave and Gremo v Ljubljano |
| 51 | Follow a runner live |
| 52 | Cheer in Slovene |
| 53 | Cheer in Slovene |

30 YEARS

- | | |
|----|---|
| 54 | 30 years in 10 moments |
| 55 | 30 years in 10 moments and course records |
| 57 | The people behind the marathon |
| 58 | Commemorative banknote and stamp |
| 60 | Stories and memories (out of 29) |

QUICK GUIDE

- | | |
|----|--|
| 61 | 20 quick answers and Registration 2027 |
| 62 | A letter to the runner of the future |

Maratonski program

ČETRTEK, 15. 10.

- 8.55** Otvoritev NLB 30. Ljubljanskega maratona, Gospodarsko razstavišče
9.00–19.00 Sejem Tečem in prevzem startnih paketov

PETEK, 16. 10.

- 9.00–19.00** Sejem Tečem in prevzem startnih paketov

SOBOTA, 17. 10.

- 9.00–21.00** Sejem Tečem in prevzem startnih paketov

- 9.30** VITA Otroški tek
10.50 Sensodyne Promocijski inkluzivni tek
11.05 Sensodyne Promocijski šolski teki 1.–5. razred
12.30 Sensodyne Osnovnošolski tek 6.–9. razred
14.00 Sensodyne Srednješolski tek
16.30 Garmin tek 10 km

NEDELJA, 18. 10.

- 9.00** Heineken 0.0 maraton 42 km
9.00 Polmaraton Generali ZAME 21 km

Marathon programme

THURSDAY, 15 OCTOBER

- 8:55** Opening of the NLB 30th Ljubljana Marathon, Ljubljana Exhibition and Convention Centre
9:00–19:00 Expo and race pack pick-up

FRIDAY, 16 OCTOBER

- 9:00–19:00** Expo and race pack pick-up

SATURDAY, 17 OCTOBER

- 9:00–21:00** Expo and race pack pick-up

- 9:30** Vita Kids' Run
10:50 Sensodyne Promotional Inclusive Run
11:05 Sensodyne Promotional school runs, grades 1–5
12:30 Sensodyne Primary School Run, grades 6–9
14:00 Sensodyne Secondary School Run
16:30 Garmin 10 km Run

SUNDAY, 18 OCTOBER

- 9:00** Heineken 0.0 Marathon 42 km
9:00 Generali ZAME Half Marathon 21 km



Zlati znak World Athletics Ljubljanski maraton se ponosno ponaša z uglednim zlatim znakom Mednarodne atletske zveze. To prestižno priznanje potrjuje vrhunsko raven organizacije, varnosti, mednarodne udeležbe in tekmovalnih pogojev. Z zlatim znakom se uvrščamo v ekskluzivno svetovno elito maratonov, kar v prestolnico vsako leto privablja vrhunske svetovne atlete in tisoče tekačev z vseh celin.

World Athletics Gold Label The Ljubljana Marathon proudly holds the prestigious Gold Label from World Athletics. This international recognition confirms the highest standards of organization, safety, elite competition, and participant experience. Earning the Gold Label places Ljubljana among the elite group of global running events, attracting top international athletes and thousands of runners from all around the world.



22.509

TEKAČEV / RUNNERS

+

2.000 VITA
Otroški tek / Kids Run

8.772 SENSODNYE
Šolski tek / School Runs

Udeležba po razdalji /
Participation by distance

7.176 10 km

10.423 21 km

4.910 42 km

Povprečna starost tekačev /
Average age of runners

38 let / years

Udeležba po spolu /
Participation by gender

57 % moški / men

43 % žensk / women

Najstarejši tekmovalec /
Oldest runner:

92 let moški / men

87 let ženske / women

*Za rekordi se skrivajo
tisoči osebnih zmag.*

*Behind the records
lie thousands
of personal victories.*



REKORD RECORD

84 držav / countries

65 % Slovenija / Slovenia

35 % tujcev / International Runners

7.774 tujcev / International Runners

14.735 Slovenija / Slovenia

1.690 Hrvaška / Croatia

1.190 Srbija / Serbia

691 Italija / Italy

647 Avstrija / Austria

564 Združeno kraljestvo /
United Kingdom

363 Nemčija / Germany

347 Bosna in Hercegovina /
Bosnia and Herzegovina

287 Francija / France

209 Madžarska / Hungary

139 Republika Severna Makedonija /
Republic of North Macedonia

119 Poljska / Poland

118 Češka / Czech Republic

102 Nizozemska / Netherlands

I FEEL
SLOVENIA

SLOVENIA. MY WAY OF RAMBLING AROUND.

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

#ifeelsLOVEnia
#myway



www.slovenia.info



Preden pridete v Ljubljano

Že doma poskrbite za nekaj malenkosti, da boste na start prišli sproščeni in pripravljeni.

Za vse

Potrdilo o prijavi in osebni dokument. Potrebujete ju za prevzem startnega paketa.
Aplikacija NLB Ljubljanski maraton iz App Store ali Google Play.

Če prihajate iz tujine

Če prihajate iz tujine za slovenske avtoceste kupite e-vinjeta vnaprej na evinjeta.dars.si.

Če prihajate iz drugih krajev Slovenije

Pripeljite se z vlakom, brezplačno. Če pridete z avtom, se peljite skupaj s prijatelji in parkirajte na parkirišču P+R. Za nedeljske teke s startom ob 9.00 razmislite o prenočitvi v Ljubljani. Jutro bo mirnejše.

Če ste iz Ljubljane

Startni paket prevzemite v četrtek ali petek. V soboto je na sejmu največja gneča. Preverite zapore in opozorite nanje tudi svoje bližnje. Povejte navijačem, na katerem kilometru in ob kateri uri naj vas pričakajo. Ali pa se jim pridružite na eni od navijaških točk in poskrbite za dodatni zagon tistih, ki svojih navijačev ob progi nimajo.

Before you come to Ljubljana

A little preparation at home will help you arrive at the start feeling relaxed and ready.

For everyone

*Registration confirmation and ID. You will need both to collect your race pack.
The NLB Ljubljana Marathon app from the App Store or Google Play.*

If you are coming from abroad

By car: buy an e-vignette for Slovenian motorways in advance at evinjeta.dars.si.

If you are coming from elsewhere in Slovenia

*Come by train, free of charge. If you come by car, share the ride with friends and park at a P+R car park.
For the Sunday 9:00 runs, consider staying overnight in Ljubljana. Your morning will be much calmer.*

If you live in Ljubljana

*Collect your race pack on Thursday or Friday. Saturday is the busiest day at the Expo.
Check the road closures and inform your family.
Tell your supporters which kilometre to wait at and when you will pass that point. Or visit one of the cheer zones to give an extra boost to runners running alone.*

Vreme in oprema

Sredi oktobra je Ljubljana hladna zjutraj in prijetna popoldne. Za tek so to skoraj idealne razmere.

Povprečja za sredino oktobra

Jutro: okoli 7 °C
Popoldne: okoli 15 °C

Ob startu maratona in polmaratona (nedelja, 9.00):
približno 8–10 °C
Ob startu teka na 10 km (sobota, 16.30): približno 13–15 °C
Dež: približno vsak tretji oktobrski dan
Jutranja megla je jeseni pogosta, a se navadno razkadi do poldneva.

Sončni zahod

V soboto sonce zaide približno ob 18.10. Tekачi na 10 km, ki bodo v cilj pritekli pozneje, bodo zadnje kilometre tekli v mraku.

Kaj spakirati za start

Staro oblačilo, ki ga pred startom odvržete. Odvržena oblačila zberemo in podarimo.
Tanka vetrovka ali majica z dolgimi rokavi, če bo deževalo.
Kapo in tanke rokavice za čakanje na startu.
Suha, topla oblačila za po cilju. Ko se ustavite, se hitro ohladite.
Vremensko napoved preverite dan pred tekom na meteo.arso.gov.si ali v aplikaciji maratona.

Weather and what to pack

In mid-October, Ljubljana is cool in the morning and pleasant in the afternoon. Almost ideal conditions for running.

Mid-October averages

Morning: around 7 °C
Afternoon: around 15 °C

*At the marathon and half marathon start (Sunday, 9:00):
about 8–10 °C
At the 10 km start (Saturday, 16:30): about 13–15 °C
Rain: roughly every third day in October
Morning fog is common in autumn, but it usually lifts by midday.*

Sunset

On Saturday, the sun sets at about 18:10. Slower 10 km runners will run their last kilometres at dusk.

What to pack for the start

*An old top layer to wear before the start and discard once you warm up. Discarded clothes are collected and donated.
A light windproof jacket or long-sleeved top in case of rain.
A hat and thin gloves for waiting at the start.
Dry, warm clothes for after the finish. You cool down quickly once you stop.
Check the forecast the day before the race at meteo.arso.gov.si or in the marathon app.*





Uradni modni opremljevalec
in diamantni sponzor
NLB 30. Ljubljanskega maratona



Odkrij maratonsko kolekcijo na **lelosi.si**

Po mestu brez stresa

Getting around without stress



Ljubljana je majhna in prijazna do pešcev. Med tekaškim vikendom so številne ceste zaprte, zato avto pustite doma ali na parkirišču.

Peš

Središče mesta je zaprto za promet in do večine točk pridete v 15 minutah hoje.

Mestni avtobusi LPP

Tekači se na dan prireditve s startno številko vozijo brezplačno. Za vse ostale vožnja stane 1,50 €, z gotovino ne morete plačati.

Bančna kartica: Visa ali Mastercard prislonite na čitalnik. Velja za eno vožnjo, brez prestopanja.

Kartica ali aplikacija Urbana: kartico (2 €) kupite v kioskih, na poštah, v TIC ali na zelenih avtomatih Urbanomat. 90 minut lahko brezplačno prestopate, z eno kartico plačate tudi za več oseb.

Med tekaškim vikendom avtobusi vozijo po spremenjenih trasah. Preverite jih na lpp.si.

Mestna kolesa BicikeLJ

Na voljo 24 ur na dan na več kot 80 postajah. Registrirajte se na bicikelj.si ali v aplikaciji (tedensko 1 €, letno 3 €). Prva ura je brezplačna. Postaje ob trasi so lahko med tekom zaprte ali polne.

Z avtom

Parkirajte na parkiriščih P+R na obrobju mesta in se v središče pripeljite z avtobusom.

Za Ljubljančane

Med tekom uporabite označene prehode čez traso in upoštevajte redarje. Zapore se odpirajo postopoma, ko mimo priteče zadnji tekač.

Ljubljana is compact and walkable. During race weekend, many roads are closed, so leave your car at home or in a car park.

On foot

The city centre is car-free, and most places are within a 15-minute walk.

City buses

Runners travel free on race day with their race bib. For everyone else, a ride costs €1.50; cash is not accepted. Contactless card: tap your Visa or Mastercard on the reader. Valid for one ride, no transfers.

Urbana card or app: buy the card (€2) at kiosks, post offices, the Tourist Information Centre or green Urbanomat machines. Free transfers within 90 minutes; one card can pay for several passengers.

During the race weekend, buses are diverted. Check diverted lines at lpp.si.

BicikeLJ city bikes

Available 24/7 at more than 80 stations. Register at bicikelj.si or in the app (€1 per week, €3 per year). The first hour is free. Stations along the course may be closed or full during the race.

By car

Park at a P+R car park on the edge of the city and take the bus into the centre.

For the locals

During the race, use the marked crossing points and follow the marshals. Roads reopen gradually once the last runner has passed.



Sejem Tečem in prevzem paketa

V nedeljo ni prevzema / 10 km: sobota do 15.00

KJE?

Sejem Tečem, Gospodarsko razstavišče, Dunajska cesta 18, dvorani Kupola in Kocka. **Vstop prost.**

KDAJ?

Četrtek, 15. 10.: 09.00–19.00

Petek, 16. 10.: 09.00–19.00

Sobota, 17. 10.: 09.00–21.00

Tekači na 10 km: prevzem v soboto le do 15.00.

Nedelja: prevzem ni mogoč.

KAJ POTREBUJETE?

Osebni dokument in potrdilo o prijavi, na telefonu ali natisnjeno. Startno številko lahko prevzamete samo osebno.

Na približno 4.000 m² se predstavlja okoli 70 razstavljalcev s tekaško opremo, prehrano in drugimi vsebinami.

***Ne pridite le po številko.
Vzemite si čas za sejem.***

*Do not come only for your bib.
Give yourself time to explore.*

Expo and race pack pick-up

No Sunday pick-up / 10 km: Saturday pick-up till 15:00

WHERE?

Running Expo, Ljubljana Exhibition and Convention Centre, Dunajska cesta 18, Kupola and Kocka halls. **Free admission.**

WHEN?

Thursday, 15 Oct: 09:00–19:00

Friday, 16 Oct: 09:00–19:00

Saturday, 17 Oct: 09:00–21:00

10 km runners: Saturday pick-up closes at 15:00.

Sunday: no race pack pick-up.

WHAT DO YOU NEED?

Photo ID and registration confirmation, on your phone or printed. You must collect your bib in person.

Around 70 exhibitors present running gear, nutrition and more across approximately 4,000 m².



ENA KARTICA, VEČ DOŽIVETIJ

LJUBLJANA CARD,
LJUBLJANA'S
TOURIST CARD

Ljubljana



VEČ KOT 30
BREZPLAČNIH
ZNAMENITOSTI
IN DOŽIVETIJ.

MORE THAN 30 FREE
ATTRACTIONS AND
EXPERIENCES.

visitljubljana.com



Mestna občina
Ljubljana



ŽIVAHNA. ŽIVA. #VISITLJUBLJANA

Startna številka in startni paket

Bib and race pack



Sprednja stran številke / Front of the bib

Startna številka

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

Oznaka za prtljago / Baggage tag

Odtrgajte in namestite na torbo, ki ste jo prejeli v startnem paketu.

Koda na oznaki in na številki

Vsaka oznaka ima unikatno kodo, ki se ujema s kodo na vaši startni številki za lažji prevzem garderobe po prihodu v cilj.

Barvna legenda

Modra – Garmin tek 10 km

Rdeča – Polmaraton Generali ZAME

Zelena – Maraton Heineken 0.0

Startni prekat / Letter of the start zone

Vstopite lahko samo v izbrani prekat. Prekati na prizorišču so ustrezno označeni. Najbližji startu je A, nato sledijo B, C, D in E.



Zadnja stran / Back of the bib

Zdravstveni podatki / Medical data

Izpolnite podatke na zadnji strani startne številke – gre za ključne zdravstvene podatke, ki bodo v primeru zapletov med tekom v pomoč zdravstvenemu osebju.

Prostor za čip / Chip

Merilni čip

Čip zabeleži vse vmesne čase (vsakih 5 kilometrov) in končni čas (bruto in neto). Tekmovalci, ki ne bodo imeli zabeleženih vseh vmesnih časov, bodo izločeni iz rezultatske liste.

Ime in priimek:
First and Last Name: _____

Bolezni ali alergije:
Illnesses or Allergies: _____

Zdravila:
Medication I take: _____

Kontakt in številka v nujnih primerih:
Emergency Contact and Phone Number: _____

Za brezplačno vožnjo z LPP skenirajte kodo na avtobusu.
For a free ride with LPP scan the code on the bus.

Write photo
Write photo

Mestna občina Ljubljana
LJUBLJANA JE SPORT
TIMING LJUBLJANA
NLB
GENERALI
INTERSPORT
VW
POWER ADE
I FEEL SLOVENIA
LELOSI

Startna številka je vaša vstopnica

Na njej je čip za merjenje časa in črka vaše startne cone.

- številko pripnite na prsi;
- ves čas mora biti vidna;
- ne prepogibajte je in je ne prekrivajte z oblačili;
- na hrbtni strani izpolnite podatke za primer zdravstvenih težav.

V startnem paketu

Startna številka s čipom, športni nahrbtnik za garderobo in uradna tekaška majica, če ste jo izbrali v prijavi. Čip MYLAPS BibTag je za enkratno uporabo, vračilo ni potrebno.



Preden odidete s sejma, preverite: številka, oznaka cone, nahrbtnik, majica, sponke.

Before leaving the Expo, check: bib, zone letter, backpack, shirt, safety pins.

Your bib is your pass

It carries your timing chip and the letter of your start zone.

- pin it to the front of your chest;
- keep it visible throughout the race;
- do not fold it or cover it with clothing;
- fill in the medical information on the back.

In your race pack

Bib with chip, a sports backpack for baggage drop, and the official running shirt if you selected it in your registration. The MYLAPS BibTag chip is disposable; no return required.

Novi, popolnoma električni **ID. Polo** Več od pričakovanega.



Rezervirajte
testno vožnjo.



Poraba električne energije po kriterijih NEVC v kWh/100 km: 12,2 - 13,5 kWh.

Slika je simbolna. PORSCHE SLOVENIJA, d.o.o.

Na sejmu ne spreglejte

Not to be missed at the Expo

TEKAŠKI SVET NA ENEM MESTU

Oprema, športne ure, prehrana, degustacije, maratoni iz tujine in sejemske ugodnosti.

AVENIJA MADE IN SLOVENIA

Nova tematska avenija povezuje šport s kulinariko in domačo obrtjo: lokalna živila in izdelki slovenskih ustvarjalcev na enem mestu.

ČASOVNI STROJ TEKAŠKE ZGODOVINE

Ne spreglejte poudarkov iz 30-letne zgodovine skozi tri desetletja Ljubljanskega maratona.

SEZNAM RAZSTAVLJAVCEV

Alpeaktiv
Apomedica Pharmazeutische
Produkte GmbH
Atletski klub "Međimurje" Čakovec
Belgrade Marathon
BG nočni
Bora d.o.o. - Mico
Center Zlata
Chrunchyco - Krisppers
ČiliPohorc
Craft
DANA
Doktor 1a
Društvo Priprave
Društvo za srčno žilne bolezni AED
Enervit
Garmin
Gemavita
Generali
Hiša EU
Inštitut za medicino športa
Intersport
Istrski maraton
ISTRUN - Pula maraton
Javni zavod Ljubljanski grad
Joma sport
King sport - Otso
Kraški maraton
L etape
Lelosi
Leone
Logos trend d.o.o. - Hoka
Maratone EMILIA-ROMAGNA
Masel
MCA fizioterapija d.o.o.
Milan Kalinic s.p.
Miran Skutnik s.p.
Mlekarna Krepko
Muay
Mylaps
NLB

NLB Ljubljana Marathon outlet
Nutrino Lab
Ortoroma, Tatjana Mali s.p.
Osijek 21k
PeopleSapiens
Philips Sonicare
Powerade
Proizvodnja piva Stezičar Anton
Vencelj s.p.
QLEOS Biotech
Radenska
Runchech
Slovenska turistična organizacija

Snowmonkey
Sportbox d.o.o.
Športno društvo Lsoven
Športno društvo Tri srca
Starsports - ANTA
Studio Ank, Nina Škoberne s.p
Timing Ljubljana
Valens d.o.o.
Verona maraton
Volkswagen
Wikoss Sport
Wizzair Skopje maraton
Ylloshots

THE RUNNING WORLD UNDER ONE ROOF

Gear, sports watches, nutrition, tastings, international marathons and Expo-only offers.

MADE IN SLOVENIA AVENUE

A new themed avenue connects sport with local food and craftsmanship, bringing Slovenian producers and makers together in one place.

A TIME MACHINE OF RUNNING HISTORY

Don't miss the highlights from the 30-year history across three decades of the Ljubljana Marathon.

**Prevzem številke traja nekaj minut.
Zgodba okoli nje precej dlje.**

*Collecting your bib takes minutes.
The story behind it lasts far longer.*





NLB Vita Nezgodna Junior

Zabava brez omejitev, **varnost brez kompromisov!**

Skleni paket Previdni z najboljšim
razmerjem med ceno in kritji.*

Izvedi več



*Vir: Finance 11. september 2025, Najboljše nezgodno zavarovanje za otroke 2025

NLB Vita Nezgodna Junior je nezgodno zavarovanje. Zavarovalnica, ki trži in sklepa zavarovanje:
Vita, življenjska zavarovalnica, d.d., Trg republike 3, Ljubljana, vpisana v sodni register pri Okrožnem sodišču
v Ljubljani, matična št. 1834665, znesek osnovnega kapitala 7.043.899,19 EUR.

VITA
ŽIVLJENJSKA
Za vsak slučaj.

Večer pred tekom

The night before

PRIPRAVITE VSE, PREDEN GRESTE SPAT

- ✓ startna številka in štiri varnostne zaponke;
- ✓ pravilno označen nahrbtnik za garderobo;
- ✓ tekaška oprema in obutev, ki ste ju že preizkusili;
- ✓ oblačila po vremenski napovedi;
- ✓ ura, če jo uporabljate, in napolnjena baterija;
- ✓ prehrana za tek, ki ste je vajeni;
- ✓ telefon z aplikacijo in shranjenimi QR-povezavami.

GET EVERYTHING READY BEFORE BED

- ✓ race bib and four safety pins;
- ✓ marked sports backpack for baggage drop;
- ✓ running kit and shoes you have already tested;
- ✓ clothes for the forecast;
- ✓ watch, if you use one, with a charged battery;
- ✓ race nutrition you are familiar with;
- ✓ phone with the app and QR links saved.

***Na dan tekme ne potrebujete novih idej.
Potrebujete mirno jutro – oziroma mirno
sobotno popoldne.***

*Race day is not the time for new ideas.
It is the time for a calm morning – or
a calm Saturday afternoon.*



2-KRAT MOČNEJŠA ZAŠČITA**

za njihovo
tanjšo sklenino



- ✓ 24-urna zaščita pred kariesom*
- ✓ 2X močnejša zaščita**

*ob zdravi prehrani in ščetkanju dvakrat dnevno

**zaščita sklenine pred sladkornimi kislinami v primerjavi z naravno obrambo vaših ust
Oglas se nanaša samo na izdelke, registrirane kot kozmetika.

Imetnik blagovnih znamk oziroma licence blagovnih znamk je skupina družb Haleon.
©2026 skupina družb Haleon ali njihov dajalec licence. PM-SI-SENSO-26-00043, 09/26

RAZVITO V SODELOVANJU Z ZOBOZDRAVNIKI

Sobota: otroški in šolski teki

NAJPREJ TEČEJO NAJMLAJŠI

- 9.30** VITA Otroški tek, 200 m
- 10.50** Sensodyne Promocijski inkluzivni tek, 500 m
- 11.05** Začetek promocijskih tekov 1.–5. razred
- 12.30** Sensodyne Osnovnošolski tek 6.–9. razred
- 14.00** Sensodyne Srednješolski tek

Teki potekajo v središču Ljubljane, cilj je na Kongresnem trgu. Kategorije imajo več ločenih startov, zato točen čas preverite v uradnem programu.

PREVZEM OTROK:

Otroke spodbujajte ob progi, zaploskajte jim na cilju, prevzemite pa na izhodni coni.

- › **Prevzem za Vita tek:** Sidro na Kongresnem trgu
- › **Prevzem za inkluzivni tek in otroke do vključno 5. razreda:** Plečnikov trg



Saturday: Children's and School runs

THE YOUNGEST RUNNERS GO FIRST

- 9:30** Vita Kids' Run, 200 m
- 10:50** Sensodyne Promotional Inclusive Run, 500 m
- 11:05** Start of promotional school runs, grades 1–5
- 12:30** Sensodyne Primary School Run, grades 6–9
- 14:00** Sensodyne Secondary School Run

The races take place in central Ljubljana, finishing at Kongresni trg. Age groups have separate start times, so check the official programme for the exact start.

WHERE TO MEET YOUR CHILD

Cheer along the course, applaud at the finish line, and pick them up in the exit zone.

- › **Vita Run:** the big anchor on Kongresni trg
- › **Inclusive Run and children up to and including grade 5:** Plečnik Square (Plečnikov trg)

Sobota se začne z veseljem do teka, preden popoldne na ulice stopi 10-kilometrski množica.

Saturday begins with the simple joy of running before the 10 km crowd takes over the streets in the afternoon.



GARMIN®

KILOMETRI NEOMAJNE VZTRAJNOSTI

Z A Č N I T E S F O R E R U N N E R J E M



FORERUNNER - PAMETNE URE ZA TEKAČE, KI SLEDIJO CILJEM,
SE ZA DOSEGO CILJA ŽRTVUJEJO IN NA TEJ POTI TUDI UŽIVAJO.

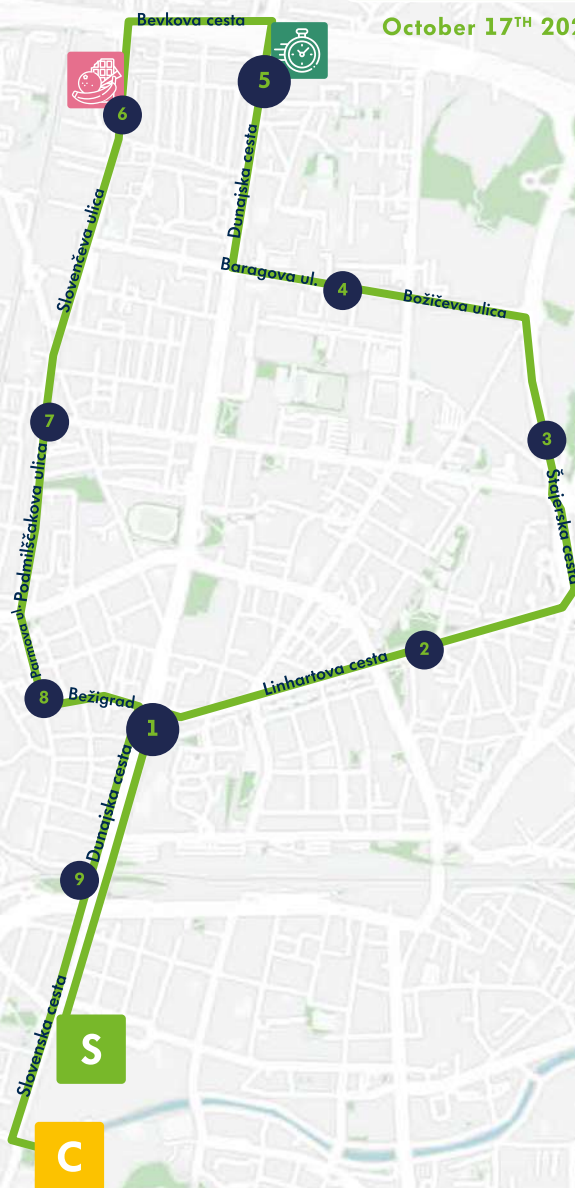
10.000 m

GARMIN TEK 10 KM

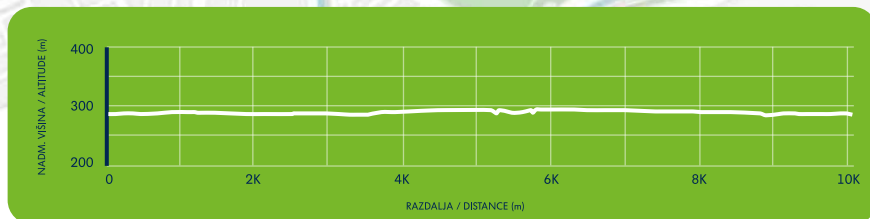
GARMIN 10KM RUN

17. oktober 2026

October 17TH 2026



START 10 km 16:30



LEGENDA / LEGEND

S START
C CILJ FINISH
10 KILOMETER
KILOMETER
 VMESNI ČAS
CHECKPOINT

OKREPČEVALNA POSTAJA
REFRESHMENT STATION

Sobota popoldne: Garmin tek 10 km

16.30 START

KLJUČNE INFORMACIJE

15.00 zadnji rok za prevzem startnega paketa

- › **Start:** Slovenska cesta pri Ajdovščini
- › **Cilj:** Kongresni trg
- › **Garderoba:** Trg republike, od 14.30
- › **Vodna postaja:** 1 na trasi
- › **Tempo tekači:** 0:50 / 0:55 / 1:00 / 1:05 / 1:10
- › **Limit:** 2 uri bruto

Saturday afternoon: Garmin 10 km

16:30 START

KEY INFORMATION

15:00 – Race pack pick-up deadline

- › **Start:** Slovenska cesta - Ajdovščina
- › **Finish:** Kongresni trg
- › **Baggage:** Trg republike, from 14:30
- › **Water station:** 1 on the course
- › **Pacers:** 0:50 / 0:55 / 1:00 / 1:05 / 1:10
- › **Time limit:** 2:00 gross

**Letos sobota ni le ogrevanje.
Ima svoj veliki start.**

*This year, Saturday isn't just a warm-up.
It has a big start of its own.*

ENERVIT

C2:1
PRO

**HIGH
PERFORMANCE
FORMULA**



Nedelja: 21 km in 42 km

START 9.00

PROGRAM

- 8.45 nastop tolkaške skupine THE STROYMACHINE
- 8.55 pozdrav župana Zorana Jankovića
- 9.00 start HEINEKEN 0.0 maraton,
start Polmaratona GENERALI ZAME

KLJUČNE INFORMACIJE

- › **Start:** Slovenska cesta pri Ajdovščini (str. 24)
- › **Cilj:** Kongresni trg
- › **Garderoba:** Trg republike, od 7.00
- › **Priporočen prihod:** najmanj 45 minut pred startom
- › **Start, cilj in garderoba** so med seboj oddaljeni približno 500 metrov.

KATERA CONA JE VAŠA?

- A – MARATON pod 3:10 /**
POLMARATON pod 1:35 – vstop do 08.30
 - B – pod 3:25 / pod 1:43 – do 08.35**
 - C – pod 3:45 / pod 1:48 – do 08.40**
 - D – pod 4:00 / pod 2:00 – do 08.45**
 - E – nad 4:00 / nad 2:00 – do 08.50**
- Vstopite na koncu svoje cone in ne prehajajte v hitrejšo.

Sunday: 21 km and 42 km

START 9:00

PROGRAMME

- 8:45 THE STROYMACHINE, percussion band
- 8:55 welcome address by Mayor Zoran Janković
- 9:00 Start HEINEKEN 0.0 marathon and
Generali ZAME Half Marathon

KEY INFORMATION

- › **Start:** Slovenska cesta - Ajdovščina
- › **Finish:** Kongresni trg
- › **Baggage:** Trg republike, from 07:00
- › **Recommended arrival:** at least 45 minutes before the start
- › **The start, finish and baggage** areas are no more than about 500 metres apart.

WHICH ZONE IS YOURS?

- A – MARATHON under 3:10 /**
HALF MARATHON under 1:35 – enter by 08:30
 - B – under 3:25 / under 1:43 – by 08:35**
 - C – under 3:45 / under 1:48 – by 08:40**
 - D – under 4:00 / under 2:00 – by 08:45**
 - E – over 4:00 / over 2:00 – by 08:50**
- Enter at the back of your zone and don't move into a faster one.



Ob 9.00 se Ljubljana spremeni
v eno veliko startno ravnilo.

At 09:00, Ljubljana becomes
one long start line.

TUKAJ
ZDAJ



NAJ POŠKODBA NE USTAVI
VAŠEGA TEMPA.

Hiter dostop do diagnoze in zdravljenja – tudi brez napotnice
osebnega zdravnika, z **zavarovanjem Specialisti z asistenco.**

[generali.si](https://www.generali.si)

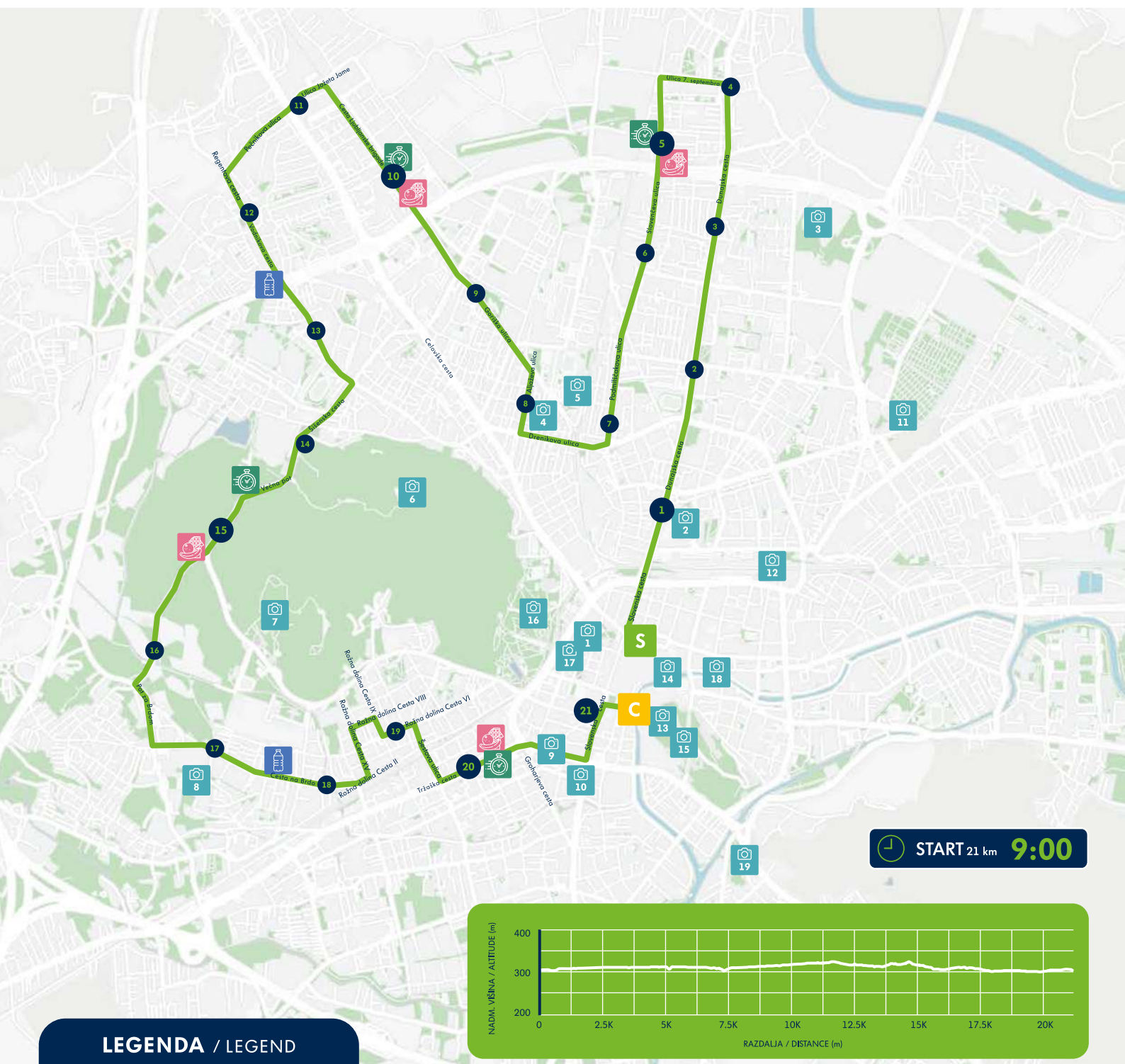
— 21.098 m —

POLMARATON GENERALI ZAME

HALF MARATHON GENERALI ZAME

18. oktober 2026

October 18TH 2026



LEGENDA / LEGEND



START
START



CILJ
FINISH



KILOMETER
KILOMETER



VMESNI ČAS
CHECKPOINT



VODNA POSTAJA
WATER STATION



OKREPČEVALNA POSTAJA
REFRESHMENT STATION



ZNAMENITOSTI
ATTRactions

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

**Za tekače
in navijače.**

Zdaj lahko



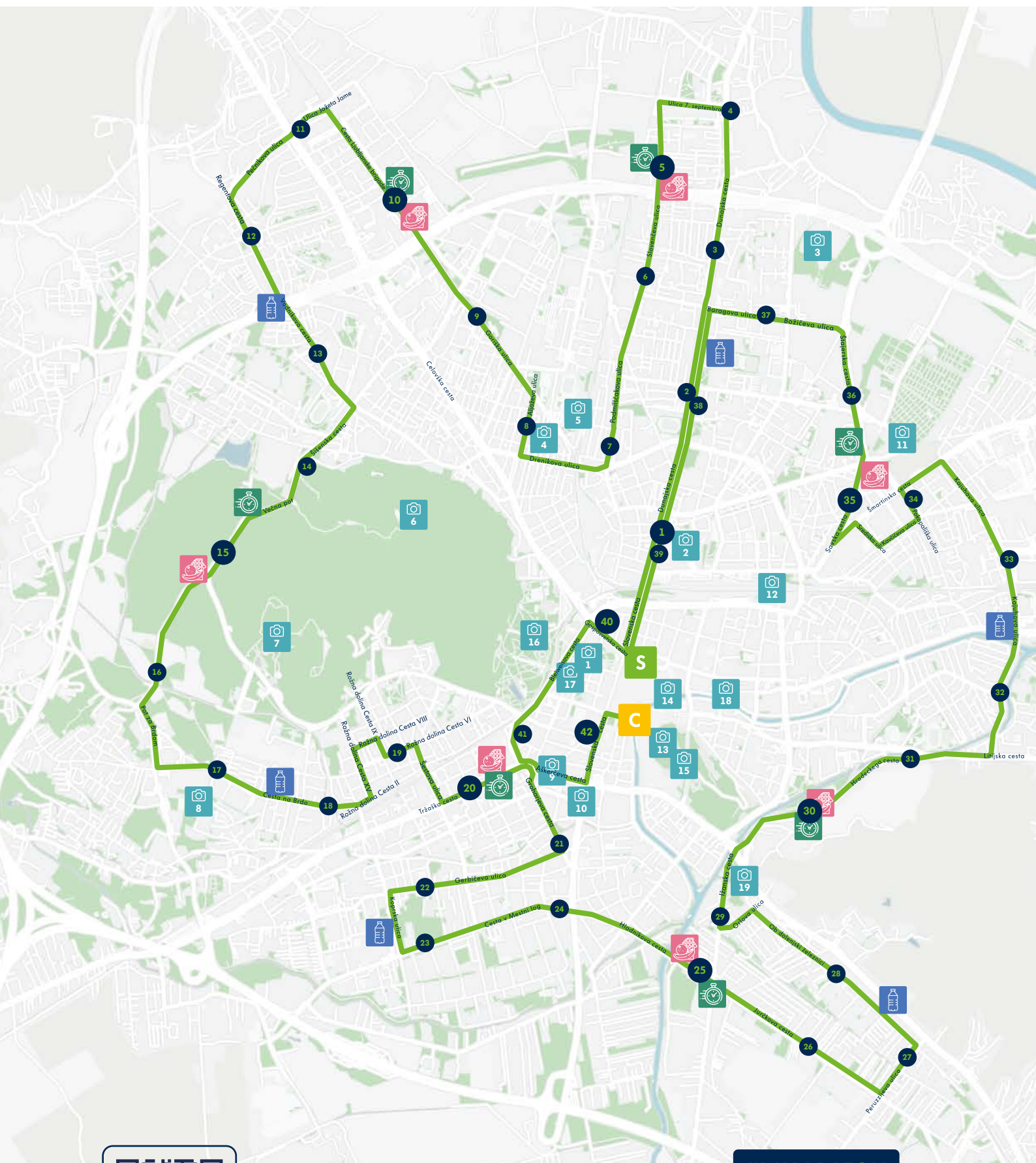
NLB
LJUBLJANSKI
MARATON



— 42.195 m —

HEINEKEN 0.0 MARATON

HEINEKEN 0.0 MARATHON



INFO ZA TEKAČE

VSE, KAR MORATE VEDETI PRED ŠTARTOM

#LJMARATON



18. oktober 2026

October 18TH 2026

LEGENDA / LEGEND



START
START



CILJ
FINISH



KILOMETER
KILOMETER



VMESNI ČAS
CHECKPOINT



VODNA POSTAJA
WATER STATION



OKREPČEVALNA POSTAJA
REFRESHMENT STATION



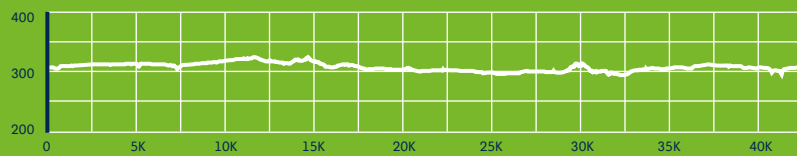
ZNAMENITOSTI
ATTRACTIONS

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



START 42 km **9:00**

NADVA VISINA / ALTITUDE (m)



RAZDALJA / DISTANCE (m)



INFORMATION FOR RUNNERS

EVERYTHING YOU NEED TO KNOW BEFORE THE START



00:01

Naše zmage, so Vaše zmage.

DOGODKI



PARTNERJI



TIMING LJUBLJANA

www.timingljubljana.si

Elitni tekači

Elite runners



Na čelu nedeljske reke tekačev bodo atleti, ki merijo na zmago in rekord proge. Rekord maratonske proge še vedno drži Sisay Lemma (ETH) z 2:04:58 iz leta 2018.

At the head of Sunday's river of runners will be athletes chasing victory and the course record. The men's marathon record belongs to Sisay Lemma (ETH): 2:04:58 in 2018.

Moški / Men

Hillary Kipkoech; KEN

roj./DoB 16.01.1998; OR / PB: 2.04.45
(Valencia / 2024)

Enock Onchari; KEN

roj./DoB 16.01.1999; OR / PB: 2.05.20
(Barcelona / 2025)

Belay Tilahun Bezabh; ETH

roj./DoB 07.01.1995; OR / PB: 2.05.22
(Hamburg / 2026)

Oqbe Kibrom Ruesom; ERI

roj./DoB 01.01.1998; OR / PB: 2.05.37
(Berlin / 2024)

Haftamu Abadi Gebresilase; ETH

roj./DoB 25.03.2004; OR / PB: 2.05.58
(Seoul / 2026)

Collins Kipkurui Kipkorir; KEN

roj./DoB 09.06.2001; OR / PB: 2.06.44
(Barcelona / 2024)

Bethwell Kipkemboi Rutto; KEN

roj./DoB 06.04.1993; OR / PB: 2.07.08
(Paris / 2024)

Aron Kifle Teklu; ERI

roj./DoB 20.02.1998; OR / PB: 2.07.12
(Amsterdam / 2025)

Gada Gemesisa Gudeta; ETH

roj./DoB 30.08.2004; OR / PB: 2.09.11
(Beograd / 2026)

Reuben Kiptoo Rono - debut; KEN

roj./DoB 01.02.2000; OR / PB: 1.02.05
(New Delhi / 2025)

Levente Szemerei - pace; HUN

roj./DoB 25.01.2000; OR / PB: 2.10.43
(Warszawa / 2024)

Derrick Chege Njoroge - pace; KEN

roj./DoB 26.07.1998; OR / PB: 2.10.55
(Kraków / 2026)

Primož Kobe; SLO

roj./DoB 23.05.1981; OR / PB: 2.13.36
(Siena / 2021)

Jan Kokalj - debut; SLO

roj./DoB 08.07.1997; OR / PB: 1.01.57
(København / 2026)

Andrew Kipruto Kosgei - pace W; KEN

roj./DoB 29.12.1984; OR / PB: 2.23.51
(Ljubljana / 2025)

Guta Abiyot Duguma - pace W; ETH

roj./DoB 10.10.1985; OR / PB: 2.09.03
(Dubai / 2010)

Dawit Fikadu Admasu - pace; BRN

roj./DoB 1995; OR / PB: 1.00.01
(Manama / 2019)

Nathan Kipkoech - pace; KEN

roj./DoB 20.12.1996; OR / PB: 1.00.41

Rodgers Kipchirchir Murei - pace; KEN

roj./DoB 27.04.2002; OR / PB: 1.01.27
(Trento / 2025)

Ženske / Women

Tigist Gezahagn Menigstu; ETH

roj./DoB 12.03.2000; OR / PB: 2.20.06
(Vienna / 2026)

Haftamnesh Tesfay Haylu; ETH

roj./DoB 28.04.1994; OR / PB: 2.20.13
(Dubai / 2018)

Catherine Cherotich; KEN

roj./DoB 17.10.1994; OR / PB: 2.21.40
(Frankfurt / 2025)

Esther Chemtai Kipkech; KEN

roj./DoB 02.11.1993; OR / PB: 2.22.04
(Osaka / 2026)

Tsige Hailesilase Abreha; ETH

roj./DoB 21.09.2000; OR / PB: 2.22.10
(Hamburg / 2023)

Muluhabt Tsega Chekol; ETH

roj./DoB 22.12.1997; OR / PB: 2.22.21
(Doha / 2025)

Genet Tadesse Robi; ETH

roj./DoB 24.05.2000; OR / PB: 2.24.55
(Rome / 2026)

**Rekord je samo številka
– dokler se mu nekdo ne približa.**

**A record is only a number
– until someone gets close.**

Ti + 42,2



Maratonski paket
Hitri, ultralahki copati.
Osredotočeni na tek. Brez motenj.

www.logos-trend.si

HOKA

Slovenski top team

Slovenian top team



Primož Kobe (AK Krka) bo v Ljubljani tekel svoj zadnji profesionalni maraton. Je drugi najhitrejši slovenski maratonec vseh časov z 2:13:36 in lani je postal državni prvak.

Primož Kobe (AK Krka) will run his last professional marathon in Ljubljana. He is the second-fastest Slovenian marathoner of all time, with 2:13:36, and was national champion last year.

Pod okriljem NLB Ljubljanskega maratona deluje izbrana ekipa vrhunskih slovenskih tekačev na dolge proge, ki piše izjemne športne dosežke. V ekipi so:

Klara Lukan (10 km)

Najboljši rezultat / Dosežek: 29:49 Evropski rekord v cestnem teku na 10 km. Na Ljubljanskem maratonu drži tudi izjemen rekord proge 30:54.

Vid Botolin (10 km)

Najboljši rezultat / Dosežek: 29:44 Rekord proge na 10 km na Ljubljanskem maratonu, s katerim se je kot prvi Slovenec na tej preizkušnji spustil pod mejo 30 minut.

Žan Rudolf (10 km)

Najboljši rezultat / Dosežek: Vrhunski srednjeprogaš in državni rekorder. Med drugim drži državni rekord na 1000 m z 2:19,03 ter zavidljiv državni rekord v teku na miljo z 3:58,85, ki se uspešno preizkuša tudi na daljših cestnih razdaljah.

Opomba: Maruša Mišmaš zaradi poškodbe letos žal ne bo stopila na tekaško progo.

Primož Kobe (42 km)

Najboljši rezultat / Dosežek: 2:13:36 je njegov osebni rekord. Primož Kobe bo v Ljubljani tekel svoj zadnji profesionalni maraton.

Jan Kokalj (42 km)

Najboljši rezultat / Dosežek: 1:01:57 v polmaratonu, svež slovenski državni rekord, dosežen septembra 2026 na svetovnem prvenstvu v Københavnu. Na ljubljanskem maratonu pa je v preteklosti že zablestel tudi z zmago in rekordom proge na polmaratonski preizkušnji.

Jakob Medved (21 km)

Najboljši rezultat / Dosežek: 1:07:16, nekdanji slovenski rekord za mlajše člane ter izjemen maratonski nastop s časom 2:19:41.

Liza Šajn (21 km)

Najboljši rezultat / Dosežek: 1:10:39 osebni rekord v polmaratonu. Je tudi izjemna maratonka, saj se s časom 2:29:33 uvršča na drugo mesto večne slovenske ženske maratonske lestvice.





POWERADE®

Vsak trening je priložnost za JBL Sport Earbuds.

10X JBL SPORT EARBUDS VSAK TEDEN.

OD 15.09. DO 20.10. KUPI KATERI KOLI
POWERADE IN SLIKAJ RAČUN!



JBL



Skeniraj
in izvedi
več.

Tempo tekači in dva časa

SLEDITE ZASTAVICI

Tempo tekače prepoznate po zastavici s ciljnim časom. Tecite z njimi, če je njihov tempo skladen z vašim realnim načrtom. Časi so navedeni pri posamezni razdalji.

ZAKAJ IMATE DVA ČASA?

Bruto čas začne teči ob uradnem startu, neto čas pa, ko vi prečkate startno črto. Pri veliki množici je razlika lahko več minut. Zato je čip na hrbtni strani številke in številke ne prepogibajte.

Pacers and two times

FOLLOW THE FLAG

Pacers carry a flag with their target finish time. Run with one if that pace matches your realistic race plan. Pacer times are listed for each distance.

WHY DO YOU HAVE TWO TIMES?

Gun time starts with the official race start; net (chip) time starts when you cross the start line. In a large field, the difference can be several minutes. That is why the chip is on the back of your bib, so do not fold it.

BRUTO ČAS – startni strel (GUN TIME)

CILJ (FINISH)

NETO ČAS – čas čipa/startna črta (NET CHIP TIME)

CILJ (FINISH)

Rezultat je vaš. Ura na startnem semaforju pa je skupna vsem.

The result is yours. The start clock belongs to everyone.



In vse
funkcionira
boljše



NOVO

Radenska
♥♥♥

Okrepčevalnice

Refreshment stations

KOLIKO POSTAJ JE NA TRASI?

10 km: 1 vodna postaja
21 km: 4 okrepčevalnice + 2 vodni postaji
42 km: 8 okrepčevalnic + 6 vodnih postaj

Na trasah in v cilju so med okrepčili voda, sadje, čokolada, športni napitki, geli in energijske ploščice; v cilju tudi čaj in juha.

Oddaja lastne pijače na okrepčevalne postaje za rekreativne tekače ni mogoča.

HOW MANY STATIONS ARE ON THE COURSE?

10 km: 1 water station
21 km: 4 refreshment + 2 water stations
42 km: 8 refreshment + 6 water stations

Refreshments on the courses and at the finish include water, fruit, chocolate, sports drinks, gels and energy bars; tea and soup are also served at the finish.

Personal drinks cannot be placed at refreshment stations for recreational runners.

***Vzemite, kar potrebujete, in nadaljujte.
Postaja je del trase, ne cilj.***

*Take what you need and keep moving.
The station is part of the course, not the finish.*



NE GRE LE ZA GIBANJE,
GRE ZA VESELJE
V ŽIVLJENJU

DO 24 UR*

LAJŠANJA BOLEČIN

Prodre globoko
do izvora bolečine**



VESELJE DO GIBANJA

Zdravilo Voltaren Emulgel vsebuje dietilamonijev diklofenak. Zdravilo Voltaren Emulgel je indicirano za lajšanje bolečine, vnetja in oteklina pri poškodbah mehkih tkiv in lokaliziranih oblikah revmatizma mehkega tkiva. Zdravilo Voltaren 140 mg zdravilni obliž vsebuje natrijev diklofenak. Zdravilo Voltaren zdravilni obliž se uporablja za lajšanje bolečine pri akutnih nategih, zvinih ali udarninah rok in nog, ki so posledica poškodb.

*Ob uporabi obliža enkrat dnevno ali ob uporabi Voltaren Emulgela dvakrat dnevno.

**Zdravilna učinkovina prodre globoko v tkivo po lokalni uporabi.

PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO! O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.

Teci pametno

Run smart

Maraton je praznik gibanja, a tudi velik telesni napor. Organizator priporoča preventivni zdravstveni pregled v 30 dneh pred tekmovanjem.

MEDICINSKA POMOČ

Na vsaki okrepčevalni in vodni postaji je medicinsko osebje z defibrilatorjem, v cilju dežura zdravstvena služba.

DA BO TEK VAREN

- › na hrbtni strani številke izpolnite zdravstvene podatke in ne zamažite težav, ki bi bile pomembne ob nujni pomoči;
- › držite se tempa, za katerega ste trenirali;
- › pijte po občutku, ne na silo;
- › ob bolečini v prsih, vrtoglavici ali zmedenosti se ustavite in poiščite pomoč.

A marathon is a celebration of movement, but it is also a major physical effort. The organiser recommends a preventive health check within 30 days before the event.

MEDICAL SUPPORT

Medical staff with a defibrillator are present at every refreshment and water station, and a medical team is on duty at the finish.

STAY SAFE

- › fill in the medical information on the back of your bib and do not omit anything that may matter in an emergency;
- › stick to the pace you have trained for;
- › drink if you are thirsty, do not force yourself;
- › if you feel chest pain, dizziness or confusion, stop and ask for help.

**Cilj je pomemben.
Varna pot do njega je pomembnejša.**

*The finish matters.
Reaching it safely matters more.*





NLB
LJUBLJANSKI
MARATON



INTERSPORT
DIAMANTNI SPONZOR

HOKA

moški ali ženski tekaški copati Clifton 11

164,99

129,99



INTERSPORT

THE HEART OF SPORT

Ponudba velja od 12. 8. do 31. 10. 2026 oziroma
do razprodaje zalog, v prodajalnah INTERSPORT
in na spletni strani www.intersport.si



VSAKA MAJHNA POTREBUJE VEČJO, TOPLO DLAN,
SAJ POTI ŽIVLJENJA NIHČE NE ZMORE SAM.
IN KO SE ZA DOBRO SESTAVI VEČ DLANI,
POTUJEMO SKOZI ŽIVLJENJE Z MANJŠIMI SKRBMi.

Iskreno se zahvaljujemo

DRUŠTVU TIMING LJUBLJANA

za pomoč otrokom v stiski v okviru humanitarnega
programa Botrstvo v Sloveniji.



Ekipa Botrstva v Sloveniji

7.500 €

Dobrodelnost *Charity*

Maraton vsako leto zbira sredstva za dobre namene. Lani smo skupaj zbrali 10.000 evrov. Letos smo enak znesek namenili programu Botrstvo v športu, ki pomaga mladim športnikom in parašportnikom. Tekalci donirajo sredstva ob prijavi ali na Zmajevem teku, ki je bil v centru mesta teden dni pred dogodkom.

Every year the marathon raises money for good causes. Last year we raised €10,000. This year we support the Botrstvo v športu (Sports Sponsorship) programme, which helps young athletes and para-athletes. A charity Dragon Run was held a week prior to the main event.

***Vsak kilometer lahko
nekomu pomaga naprej.***

*Every kilometre can help
someone else go further.*

Limiti in odstop

Time limits and withdrawal

10 km

2.00 bruto

21 km

Limit je 4 ure bruto. Po tem času se cesta odpre za promet; tekači, ki ostanejo na progi, nimajo uradnega rezultata in uvrstitve.

42 km

Limit je 6 ur. Če je vaš bruto čas na 20. km slabši od 2.45 oziroma do 11.45 ne vstopite v drugi del trase, boste preusmerjeni v cilj in uvrščeni med tekače na 21 km.

10 km

2:00 gross

21 km

The time limit is 4 hours gross. After that, roads reopen to traffic; runners still on the course do not receive an official result or placing.

42 km

The time limit is 6 hours. If your gross time at 20 km is slower than 2:45, or if you do not enter the second part of the course by 11:45, you will be redirected to the finish and listed in the 21 km results.

**Odstop ni poraz.
Včasih je to odločitev,
ki zahteva pogum.**

*Stopping is not failure.
Sometimes it is the decision
the day requires.*



Ciljno prizorišče

Finish area

CILJ: KONGRESNI TRG

Za ciljno črto se ne ustavljajte, ampak nadaljujte skozi ciljni prostor do Trga republike, kjer prevzamete garderobo.

DOGOVORITE SE ZA ZBIRNO MESTO

V cilju je gneča in telefoni pogosto odpovejo. S svojci se še pred startom dogovorite, kje se dobite po teku.

IZGUBLJENI PREDMETI

Izgubljene predmete sprejema info točka.

FINISH: KONGRESNI TRG

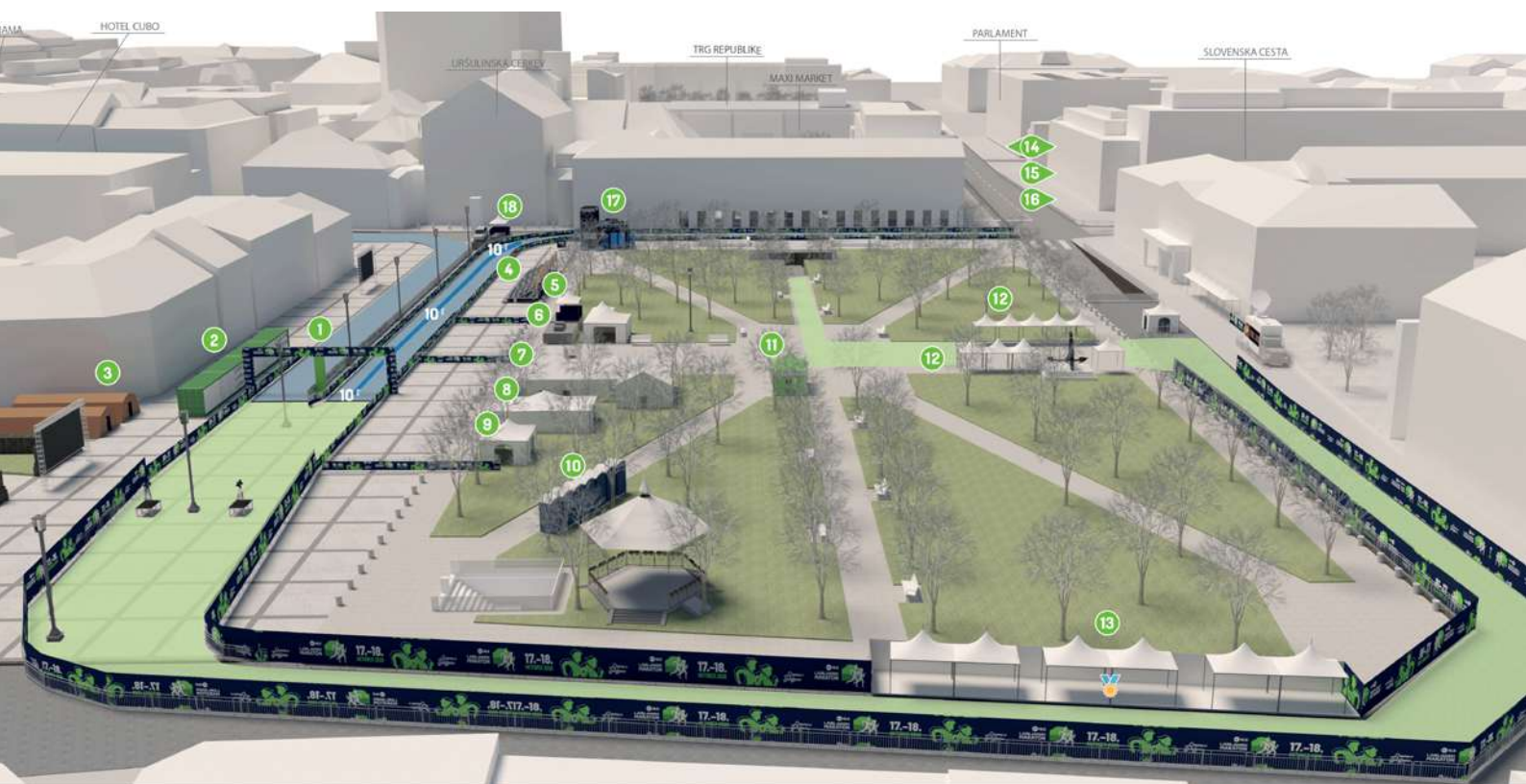
After the finish line, do not stop: keep moving through the finish area to Trg republike, where you collect your bag.

AGREE ON A MEETING POINT

The finish area gets crowded and phones often fail. Agree with your family and friends before the start where you will meet after the race.

LOST AND FOUND

The info point takes in lost items.



LEGENDA 10 KM SOBOTA, 17. 10. 2026

- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| 1. CILJ | 8. NOVINARSKI IN AKREDITACIJSKI ŠOTOR | 15. ODER ZA GOSTE NA ŠTARTU |
| 2. MERITVE (TIMING LJUBLJANA) | 9. MIX CONA | 16. ODER ZA NASTOJAJOČE |
| 3. PRVA POMOČ | 10. WC | 17. SPONZOR POWERADE |
| 4. TRIBUNA ZA GLEDALCE | 11. INFO TOČKA | 18. ODER ZA NAPOVEDOVALCE |
| 5. ODER ZA DJ-a | 12. VODNA POSTAJA | |
| 6. ODER ZA RAZGLASITEV REZULTATOV | 13. NAGRADE ZA UDELEŽBO - KOLAJNE | |
| 7. VIP | 14. ŠTART IN ŠTARTNE CONE | |
- PREHOD DO SERVISNEGA DELA NA TRGU REPUBLIKE

Ciljno prizorišče

Finish area

VODA TAKOJ, OKREPČILO NA TRGU REPUBLIKE

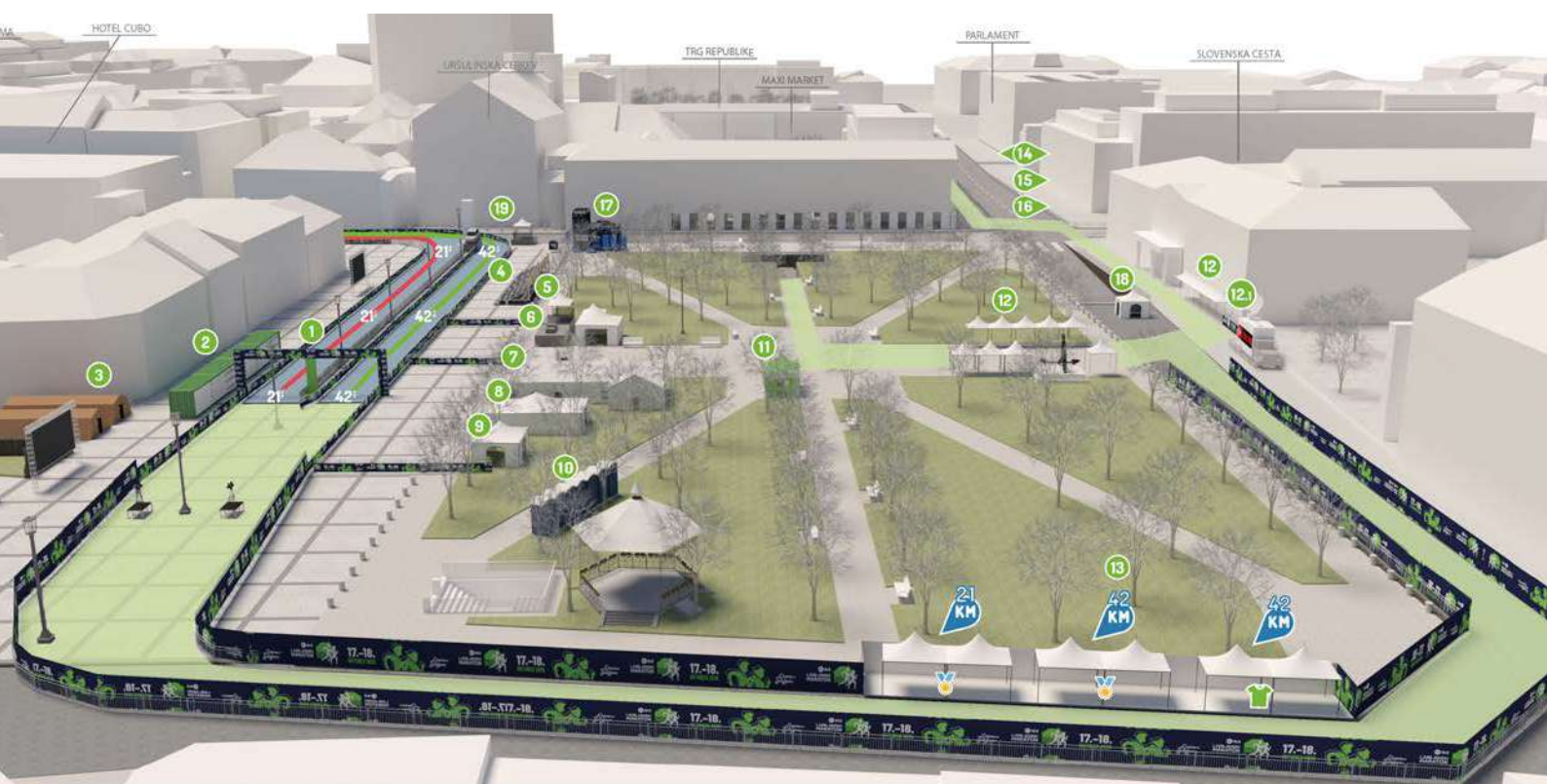
Vodo dobite ob izhodu iz ciljnega lijaka. Pravo okrepčilo vas čaka na ciljni okrepčevalnici na Trgu republike: v nedeljo vas tam pričakajo topla juha, čaj, energijski napitek, banane, mandarine in čokolada. Ne hitite domov, ampak si vzemite čas zase in izkoristite številne dodatne storitve: masaže, foto točko, graviranje kolajne, maratonsko trgovino in gostinsko ponudbo.

WATER RIGHT AWAY, REFUELLING AT TRG REPUBLIKE

You will get water as you leave the finish on Kongresni trg. Refreshments are waiting at the finish refreshment station on Trg republike: on Sunday warm soup, tea, an energy drink, bananas, mandarins and chocolate. Don't rush. Take some time for yourself and enjoy the many additional services: massages, a photo point, medal engraving, the marathon shop, and food and drinks.

**Medalja je že vaša.
Zdaj poiščite tiste, ki so navijali za vas.**

*The medal is already yours. Now go and
find the people who cheered for you.*



LEGENDA 21 | 42 KM NEDELJA, 18. 10. 2026

1. CILJ
2. MERITVE (TIMING LJUBLJANA)
3. PRVA POMOČ
4. TRIBUNA ZA GLEDALCE
5. ODER ZA DJ-a
6. ODER ZA RAZGLASITEV REZULTATOV
7. VIP
8. NOVINARSKI IN AKREDITACIJSKI ŠOTOR
9. MIX CONA

10. WC
11. INFO TOČKA
12. VODNA POSTAJA
- 12.1 PITNIK IN UMIVALNIK
13. NAGRADE ZA UDELEŽBO
- 21 - KOLAJNE
- 42 - KOLAJNE IN MAJICE
14. ŠTART IN ŠTARTNE CONE
15. ODER ZA GOSTE NA ŠTARTU

16. ODER ZA NASTOPAJOČE
17. SPONZOR POWERADE
18. SPONZOR HEINEKEN 0.0
19. ODER ZA NAPOVEDOVALCE

- PREHOD DO SERVISNEGA DELA NA TRGU REPUBLIKE
- CILJNI LIJAK - 21 km
- CILJNI LIJAK - 42 km

Prečkali ste cilj. Kaj zdaj?

1. CILJNI KORIDOR

Na Kongresnem trgu oziroma v Parku Zvezda vas čakajo prva pomoč, medalja in voda. Maratonci prevzamejo tudi finisher majico.

2. TRG REPUBLIKE

Nadaljujte do servisnega prostora: ciljna okrepčevalnica, prevzem garderobe, WC in preoblačilnice, graviranje medalj, foto točka, masaže in gostinska ponudba.

3. REZULTAT

Po prihodu v cilj prejmete SMS z doseženim časom.

You finished. What now?

1. FINISH ZONE

At Kongresni trg / Park Zvezda you will find first aid, your medal and water. Marathon finishers also receive a finisher shirt.

2. TRG REPUBLIKE

Continue to the service area: finish refreshments, bag collection, toilets and changing rooms, medal engraving, photo point, massage, food and drink.

3. YOUR RESULT

After finishing, you receive an SMS with your time.

Medaljo občudujte šele po nekaj korakih. Omogočite ostalim tekačem prost prehod v cilj.

Admire the medal a few steps later. Keep the finish line moving.



Jubilejna medalja

Anniversary medal



30 LET V ENI MEDALJI

Ljubljanski zmaj

– simbol moči in mestnega utripa.

Ljubljanski zmaj ni le neustrašni čuvaj na Zmajskem mostu in večni zaščitnik mesta, temveč tudi motiv, ki z vsakim korakom spremlja tekače. Na jubilejni medalji združuje mestno dediščino in športno vztrajnost ter tekačem v spomin prinaša moč ter pogum prestolnice.

Jubilejna medalja je nagrada za vsak kilometer, ki ste ga pretekli, in za vse jutranje treninge, ki so bili potrebni, da ste prišli do starta.

Medaljo lahko na prizorišču tudi gravirate.

30 YEARS IN ONE MEDAL

The Ljubljana Dragon

a symbol of strength and city spirit.

The Ljubljana Dragon is more than just the iconic guardian of the Dragon Bridge and the city's timeless symbol; it is a companion to every runner along the course. On the anniversary medal, it bridges Ljubljana's rich heritage with athletic endurance, leaving participants with a lasting emblem of the capital's strength and courage. The anniversary medal rewards every kilometre you ran and every early-morning training session it took to reach the start.

You can have it engraved at the venue.



**Medalja tehta nekaj deset gramov.
Spomin nanjo pa celo življenje.**

*The medal weighs a few dozen grams.
The memory lasts a lifetime.*

TRAJNOST

Zeleni napotki za udeležence in obiskovalce



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



PREVOZ

- Na prizorišče NLB Ljubljanskega maratona pripešajte, se pripeljite s kolesom, uporabite javni prevoz ali si s prijatelji delite prevoz. Zmanjšati moramo število avtomobilov v mestu na dan maratona.
- Javni avtobusni prevoz LPP je na dan maratona s startno številko brezplačen.
- Slovenske železnice so ponudile popolnoma brezplačen prevoz na NLB Ljubljanski maraton.
- Na dan prireditev bodo med 7.00 in 15.00 organizirani brezplačni Volkswagen VIP prevozi za tekače s startno številko iz P+R Barje do Križank in nazaj.
- Svoje vozilo parkirajte na parkiriščih P+R in se na prizorišče pripeljite z avtobusi LPP.



OKOLJE

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



VODA

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

HRANA

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

DRUŽBA

- Organizirali smo brezplačna tekaška druženja Gremo v Ljubljano po Sloveniji in tujini. Na ta način združujemo, vzpodbujamo in navdušujemo, pa tudi skrbimo za aktiven življenjski slog in zdravo družbo.
- NLB Ljubljanski maraton je postal ženskam naklonjena prireditev, slavimo žensko energijo in z ukrepi vzpodbujamo udeležbo žensk na teku.
- Podpiramo slovensko atletiko, letos še posebej pogumno zgodbo Primoža Kobeta, ki napada najboljši slovenski čas na maratonski progi.
- Na trasi maratona organiziramo več kot 26 navijaških točk, aktivirali smo četrtne skupnosti in vzpodbudili lokalno prebivalstvo za aktivno sodelovanje na prireditvi.
- Z ekipo DEMO team smo pripravili atraktivne video vsebine, kjer ozaveščamo o trajnostnih vsebinah. Oglejte si jih.
- Prireditev združuje aktivne podizvajalce in daje delo številnim posameznikom, službam in organizacijam.



DOBRODELNOST

- Tekachi in organizator TIMING Ljubljana smo skupaj zbirali sredstva in donirali 7.500 eur za Program Botrstvo v športu.
- Organizirali smo brezplačen skupinski Zmajev tek v promocijo dobrodelnosti.



SUSTAINABILITY

Green Guidelines

for Participants and Visitors



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



TRANSPORTATION

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



ENVIRONMENT

- Sort your waste. The Green Guard will help with waste separation.
- Most of the printed materials will be reused in the coming year and will not be thrown away.
- Use public toilets, portable toilets, do not relieve yourself outdoors.
- After the start, we will collect discarded clothes and distribute them to those in need or recycle them.
- Save energy, decline towel changes and room cleaning, turn off lights and air conditioning when you don't need them.



WATER

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

FOOD

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



SOCIETY

- We organized free running gatherings Road to Ljubljana in Slovenia and abroad. In this way, we unite, encourage and inspire, as well as take care of an active lifestyle and a healthy society.
- The NLB Ljubljana Marathon has become a women-friendly event, we celebrate women's energy and take measures to encourage women's participation in running.
- We support Slovenian athletics, this year especially the courageous story of Primož Kobe, who is attacking the best Slovenian time on the marathon course.
- We have set up more than 26 cheer zones along the marathon route, we activated neighborhood communities and encouraged the local population to actively participate in the event.
- With the DEMO team, we prepared attractive video content, where we raise awareness of sustainable content. Check them out.
- The event brings together active subcontractors and gives work to many local individuals, departments and organizations.



CHARITY

- The runners and the organizer TIMING Ljubljana collected funds together and donated 7,500 euros for the Botrstvo v športu programme.
- We organized a free group Dragon Run to promote charity.

DEMO TEAM

NLB Ljubljanskega maratona 2026

**Z VAMI SKOZI VSE LETO.
Z VAMI VSE DO CILJA.**

Za vsakim tekačem je zgodba. Kilometri, zgodnja jutra, treningi, vztrajnost in tudi dnevi, ko ne gre vse po načrtih. A pot je vedno lažja, ko imaš ob sebi nekoga, ki te razume, spodbuja in verjame vate. In prav to je zgodba Demo Teama NLB Ljubljanskega maratona.

Naša ekipa srčnih trenerjev in tekaških navdušencev je tudi letos povezovala tekače na skupinskih treningih projekta Priprave v Ljubljani in tekih Gremo v Ljubljano po Sloveniji – v Grosupljem, Kranju, Kamniku in drugih krajih. Skupaj smo nabirali kilometre, delili izkušnje in ustvarjali trenutke, ki nas povezujejo tudi zunaj tekaških stez.

A Demo Team je veliko več kot le ekipa trenerjev. Postal je prepoznaven obraz NLB Ljubljanskega maratona. Skozi video vsebine, tekaške nasvete in predstavitev partnerjev so vas spremljali vse leto, vam približali dogajanje in poskrbeli tudi za kakšen nasmeh.

Zdaj pa prihaja vikend, za katerega smo skupaj trenirali in odštevali dneve.

Demo Team vas bo na NLB Ljubljanskem maratonu pričakal z nasmehom in dobrodošlico, vas spodbujal ob progi ter z vami praznoval v cilju. Ker vedo, koliko truda, vztrajnosti in poguma se skriva za vsakim pretečenim kilometrom.

Vsak od vas ima svojo tekaško zgodbo. In veseli smo, da smo lahko del nje.

Mi smo z vami. Na treningih, ob progi in v cilju.

Se vidimo na NLB Ljubljanskem maratonu!

DEMO TEAM

NLB Ljubljana Marathon 2026

**WITH YOU ALL YEAR LONG.
WITH YOU ALL THE WAY TO THE FINISH LINE.**

Every runner has a story. The kilometres, early mornings, training sessions, determination and days when things don't quite go to plan. But the journey is always easier when someone is there to understand, encourage and believe in you. And that's what the NLB Ljubljana Marathon Demo Team is all about.

Our dedicated team of coaches and running enthusiasts has spent another year bringing runners together at Priprave group training sessions in Ljubljana and Gremo v Ljubljano community runs across Slovenia, including Grosuplje, Kranj, Kamnik and beyond. We've shared kilometres, exchanged experiences and created memories that go far beyond running.

But the Demo Team is much more than a group of coaches. They've become familiar faces of the NLB Ljubljana Marathon. Through videos, running tips and partner features, they've been part of your running journey all year, keeping you informed, sharing the excitement and bringing a few smiles along the way.

And now, the weekend we've all been training for and counting down to is almost here.

At the NLB Ljubljana Marathon, the Demo Team will be there to welcome you with a smile, cheer you on along the course and celebrate with you at the finish line. Because they know just how much hard work, determination and courage goes into every kilometre.

Every runner has their own story. And we're happy to be part of yours.

We're with you. At training, along the course and at the finish line.

See you at the NLB Ljubljana Marathon 2026!



PRIPRAVE 2026

*Gremo v
Ljubljano*

OD PRVEGA TRENINGA DO STARTNE ČRTE.

Vsak cilj se začne s prvim korakom. Naj bo to prvih pet kilometrov, izboljšanje osebnega rekorda ali priprava na maratonsko razdaljo. Pomembno je, da vemo, kako začeti, vztrajati in postopoma napredovati.

Letos so se Priprave ponovno vrnila pod okrilje NLB Ljubljanskega maratona in v enotno zgodbo povezale redne tekaške treninge, strokovno vodenje ter skupinske tekaške dogodke po Sloveniji.

Na rednih treningih v Ljubljani, Kranju in Domžalah so tekači pod vodstvom izkušenih trenerjev skozi vse leto izboljševali svojo pripravljenost, tekaško tehniko in vzdržljivost. Treningi so bili namenjeni različnim stopnjam pripravljenosti, saj ima vsak tekač svoj tempo in svoj cilj.

Pomemben del letošnjih Priprav so bili tudi skupinski teki na Koseškem bajerju, ki so potekali vsako tretjo soboto. Ti so ponudili dodatno priložnost za skupen trening, preverjanje pripravljenosti in nabiranje kilometrov pred velikim tekaškim vikendom.

S projektom Gremo v Ljubljano smo Priprave ponesli še širše. Na skupinskih tekih v Grosupljem, Kranju, Kamniku in drugih krajih smo povezali tekače iz različnih koncev Slovenije ter jih povabili, da se nam oktobra pridružijo v Ljubljani.

Priprave niso namenjene le enemu tekmovanju. Njihov cilj je spodbujati redno gibanje, zdrav življenjski slog in dolgoročno veselje do teka.

Zdaj je čas, da vse pretečene kilometre, trud in vztrajnost prenesemo na ulice Ljubljane.

Trenirali smo vse leto.

Zdaj je čas za NLB Ljubljanski maraton!

PRIPRAVE 2026

*Road to
Ljubljana*

FROM THE FIRST TRAINING SESSION TO THE START LINE.

Every goal begins with a first step. Whether it's running your first five kilometres, setting a new personal best or preparing for a full marathon, what matters is knowing how to get started, stay consistent and make steady progress.

This year, Priprave returned to the NLB Ljubljana Marathon, bringing regular training sessions, professional coaching and community running events across Slovenia together under one programme.

At regular sessions in Ljubljana, Kranj and Domžale, runners worked with experienced coaches throughout the year to improve their fitness, running technique and endurance. The sessions welcomed runners of different abilities, because everyone has their own pace and their own goals.

Another important part of this year's programme was the group runs at Koseški bajer, held on the third Saturday of every month. These offered another opportunity to train together, see how far everyone had progressed and build up the kilometres ahead of marathon weekend.

Through the Gremo v Ljubljano events, we took Priprave even further. Group runs in Grosuplje, Kranj, Kamnik and other towns brought together runners from across Slovenia, encouraging them to join us in Ljubljana this October.

Priprave is about more than preparing for a single race. It's about encouraging regular exercise, a healthy lifestyle and a lasting love of running.

Now it's time to put all those kilometres, hard work and determination to good use on the streets of Ljubljana.

We've trained all year.

Now it's time for the NLB Ljubljana Marathon!



Spremljaj tekača v živo

Follow a runner live

URADNA APLIKACIJA

V aplikaciji NLB Ljubljanskega maratona lahko:

- poiščete tekača ter spremljate njegov napredek in vmesne čase;
- preverite rezultate;
- pogledate trase;
- spremljate novice, vremensko napoved in informacije o zaporah.

PRENOS

Dogajanje bo mogoče spremljati tudi v neposrednem televizijskem oziroma spletnem prenosu na POP TV in 24ur.com.

V soboto, 17. 10. 2026 od 16.20.

V nedeljo, 18.10. 2026 od 8.45.

OFFICIAL APP

In the NLB Ljubljana Marathon app you can:

- find a runner and follow their progress and split times;
- check results;
- view race routes;
- follow news, weather and road-closure information.

LIVE BROADCAST

The event will also be broadcast live on POP TV and 24ur.com.

On Saturday, 17. October 2026, from 16:20.

On Sunday, 18. October 2026, from 8:45.



Mamo to!

NAUČITE PRIJATELJE NAVIJATI PO NAŠE

Več kot tretjina tekačev prihaja iz tujine. Tu je nekaj besed, ki jih bodo slišali ob progi – in jih lahko zakličejo tudi sami.

Mamo to! – We've got this!

Gremo! – Let's go!

Daj, daj, daj! – Come on!

Zmoreš! – You can do it!

Še malo! – Almost there!

Bravo! – Well done!

Vsak tekač je zmagovalec! –

Every runner is a winner!

Hvala, Ljubljana! – Thank you, Ljubljana!

SEZNAM NAVIJAŠKIH TOČK / FAN ZONE LIST:

KM 4 – Stroymachine, Figovc — Slovenska cesta, **KM 8** – Godba Domžale — Dunajska cesta, **KM 9,2** – Navijaška cona Šiška — Šiška, **KM 10,5** – Red Bull Krpan — Litostrojska / Goriška / C. Ljubljanske brigade, **KM 12,4** – Godba na pihala Ljubljana — C. Ljubljanske brigade / Jožeta Jame, **KM 15,1** – Navijaška cona Dravlje — Dravlje, **KM 16,5** – Navijaška cona Turizma Ljubljana — Večna pot, **KM 17** – Pihalni orkester Divača — Pot za Brdom / Cesta na Brdo, **KM 19,5** – Navijaška cona Rožna dolina — Cesta na Brdo / Nanoška, **KM 20,2 in 41,5** – Godba Cerknica — Tržaška / Šestova, **KM 20,8 in 41,8** – Cankarjev dom, jazz — Trg MDB, **KM 22,2** – Duracellov zadnji kilometer — Aškerčeva / Barjanska, **KM 24** – Navijaška cona Vič — Gerbičeva / Koprška **KM 25,3** – Bobnarji OŠ Livada — Barjanska / C. v Mestni log, **KM 26,7** – Godba Logatec — Ižanska / Jurčkova, **KM 28** – Godba Konjice — Jurčkova / Peruzzijeva, **KM 29** – Navijaška cona Rudnik — Rudnik, **KM 31,2** – Navijaška cona Botanični vrt — pri Botaničnem vrtu, **KM 33,5** – Godba na pihala Vevče

We've got this!

CHEER LIKE A LOCAL

More than a third of runners come from abroad. Here are a few words you will hear along the course – and can shout yourself.

Mamo to! [MAH-mo toh] – ***We've got this!***

Gremo! [GREH-mo] – ***Let's go!***

Daj, daj, daj! [DYE, DYE, DYE] – ***Come on!***

Zmoreš! [ZMOH-resh] – ***You can do it!***

Še malo! [sheh MAH-lo] – ***Almost there!***

Bravo! [BRAH-vo] – ***Well done!***

Vsak tekač je zmagovalec!

[vsahk TEH-kach yeh zmah-go-VAH-lets] –

Every runner is a winner!

Hvala, Ljubljana! [HVAH-la, lyoo-BLYAH-na] –

Thank you, Ljubljana!

30 LET V 10 TRENUTKIH

**Isti cilj.
Druga pot
do njega.**

**Same finish.
A different way
to reach it.**

673

Helena Javornik preteče maraton v 2:32:33. Najboljši slovenski ženski čas na ljubljanski progi.

Helena Javornik runs 2:32:33. The fastest Slovenian women's time on the Ljubljana course remains unbeaten to this day.



**Sneg
Snow**

Napačno usmerjanje vodilno skupino pošlje na skoraj dodaten kilometer. Maraton za en dan nehoti postane približno 43-kilometrski.

A wrong turn sends the leading group almost an extra kilometre. For one day, the marathon accidentally becomes roughly a 43 km race.



2:04:58

1996

Na prvem startu je 673 tekačev. Maratonska trasa poteka v dveh krogih.

673 runners stand on the first start line. The marathon course is run in two laps.

1998

2:32:33



2012

Noč pred maratonom prizorišče prekrije sneg. Ekipa dela čez noč; zjutraj je Slovenska cesta pripravljena na tekače.

Snow covers the event area the night before the race. The crew works through the night; by morning, Slovenska cesta is ready for runners.

2016

**42.195 m
≈
43 km**

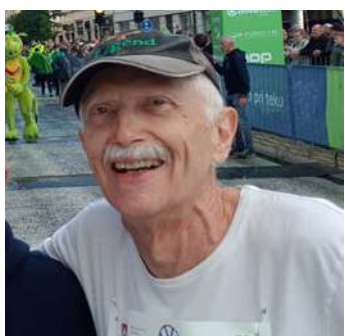
2018

Sisay Lemma postavi absolutni moški rekord proge: 2:04:58.

Sisay Lemma sets the absolute men's course record: 2:04:58.



Francka Trobec



Andrej Razdrih



Branko Gradišnik



Gojko Zalokar

Mama in trije očetje maratona

FRANCKA TROBEC · ANDREJ RAZDRIH · BRANKO GRADIŠNIK · GOJKO ZALOKAR
Pred tremi desetletji je za Ljubljanski maraton najprej obstajala ideja – in peščica ljudi, ki ji je verjela dovolj trmasto, da jo je spravila na cesto. Jubilejna razstava jih predstavlja kot »mamo in tri očete« maratona.

The mother and three fathers of the marathon

FRANCKA TROBEC · ANDREJ RAZDRIH · BRANKO GRADIŠNIK · GOJKO ZALOKAR
Thirty years ago, the Ljubljana Marathon existed first as an idea – and as a small group of people stubborn enough to believe in it and put it on the road. The anniversary exhibition presents them as the "mother and three fathers" of the marathon.

**Vsaka tradicija
je bila nekoč samo
pogumna ideja.**

*Every tradition
was once just
a brave idea.*

30 YEARS IN 10 MOMENTS



Prvič v zgodovini maratona ni. Zaradi epidemije covid-19 je 25. izvedba prestavljena v leto 2021. <i>For the first time in its history, there is no marathon. Because of the COVID-19 pandemic, the 25th edition is postponed to 2021.</i>	 2:20:17	Primož Kobe s časom 2:17:03 za eno sekundo izboljša najboljši slovenski moški maratonski čas na ljubljanski progi. <i>Primož Kobe runs 2:17:03, improving the best Slovenian men's marathon time on the Ljubljana course by a single second.</i>	 29:44 30:54	Garmin tek 10 km se prvič preseli na sobotno popoldne. Jubilejni vikend dobi dva prava tekmovalna dneva. <i>The Garmin 10 km moves to Saturday afternoon for the first time. The anniversary weekend now has two full race days.</i>
2020	2024	2025	2025	2026
2021	Joyce Chepkemai Tele postavi absolutni ženski rekord maratonske proge: 2:20:17. <i>Joyce Chepkemai Tele sets the absolute women's marathon course record: 2:20:17.</i>	2:17:03 	Vid Botolin in Klara Lukan postavita rekorda 10-kilometrski proge: 29:44 in 30:54. <i>Vid Botolin and Klara Lukan set the 10 km course records: 29:44 and 30:54.</i>	10 km sobota / Saturday

Rekordi proge / course records

42 km – moški / men: Sisay Lemma (ETH), 2018 – 2:04:58
 42 km – ženske / women: Joyce Chepkemai Tele (KEN), 2024 – 2:20:17
 21 km – moški / men: Jan Kokalj (SLO), 2025 – 1:02:59
 21 km – ženske / women: Helena Javornik (SLO), 2002 – 1:11:45
 10 km – moški / men: Vid Botolin (SLO), 2025 – 29:44
 10 km – ženske / women: Klara Lukan (SLO), 2025 – 30:54

Rekord je samo številka – dokler ji ne prideš dovolj blizu, da postane izziv.

A record is only a number – until someone gets close enough to turn it into a challenge.

Domači asfalt / home asphalt

Štirje od šestih rekordov proge so v slovenskih rokah. Na maratonu sta najboljša slovenska časa na ljubljanski progi dosegla Primož Kobe (2:17:03, 2025) in Helena Javornik (2:32:33, 1998).

Four of the six course records are held by Slovenians. In the marathon, the best Slovenian times on the Ljubljana course belong to Primož Kobe (2:17:03, 2025) and Helena Javornik (2:32:33, 1998).

Zgodovina ni zaključena. Naslednji trenutek se lahko zgodi že danes.

History is not finished. The next moment could happen today.



VSAKA MEDALJA IMA SVOJO ZGODBO

mi jih pišemo skupaj

1.500

LJUDJE, KI DELAJO MARATON

1.500 LJUDI

Približno toliko sodelavcev v zakulisju skrbi, da se ideja spremeni v maraton: postavljaljanci, redarji, prostovoljci, sodniki, logistika, medicinske ekipe, informatorji, glasbeniki in številni drugi. Slovenska cesta se pripravlja, ko mesto še spi.

NEVIDNI MARATON V ŠTEVILKAH

5.000 kg banan in mandarin
120.000 varnostnih zaponk

NIHČE NE TEČE POVSEM SAM

Dva neznanca, ki si na progi ponudita roko. Otrok z doma narejenim transparentom. Prostovoljec, ki poda kozarec vode v pravem trenutku. Maraton je individualen šport, a njegovi najlepši trenutki so pogosto skupinski.

THE PEOPLE BEHIND THE MARATHON

1,500 PEOPLE

Around that many people work behind the scenes to turn an idea into a marathon: set-up crews, information staff, volunteers, officials, logistics teams, medical crews, musicians and many more. Slovenska cesta is prepared while the city is still asleep.

THE INVISIBLE MARATHON IN NUMBERS

5,000 kg of bananas and mandarins
120,000 safety pins

NOBODY RUNS ENTIRELY ALONE

Two strangers offering each other a hand on the course. A child with a homemade sign. A volunteer handing over a cup of water at exactly the right moment. Running is an individual sport, but its best moments are often shared.



**Na maratonu morda
tečete sami. A nikoli niste
povsem sami.**

*You may run a marathon
on your own. You are never
entirely alone.*



SPOMINSKI BANKOVEC IN JUBILEJNA ZNAMKA

JUBILEJ, KI GA LAHKO PRIMEŠ V ROKE

Ob 30. izvedbi je NLB izdala spominski bankovec Ljubljanskega maratona. Na njem sta Klara Lukan in Vid Botolin, rekorderja 10-kilometrskih proge. Bankovec je na voljo v Muzeju in galeriji MUZA, Čopova ulica 3, ter prek spletne prodaje.

30 LET TUDI NA POŠTNI ZNAMKI

Pošta Slovenije je 25. septembra 2026 izdala priložnostno poštno znamko, posvečeno 30. Ljubljanskemu maratonu.

COMMEMORATIVE BANKNOTE AND ANNIVERSARY STAMP

AN ANNIVERSARY YOU CAN HOLD IN YOUR HAND

For the 30th edition, NLB issued a commemorative Ljubljana Marathon banknote featuring Klara Lukan and Vid Botolin, the 10 km course record holders. It is available at the MUZA Museum and Gallery, Čopova ulica 3, and online.

30 YEARS – NOW ON A POST STAMP

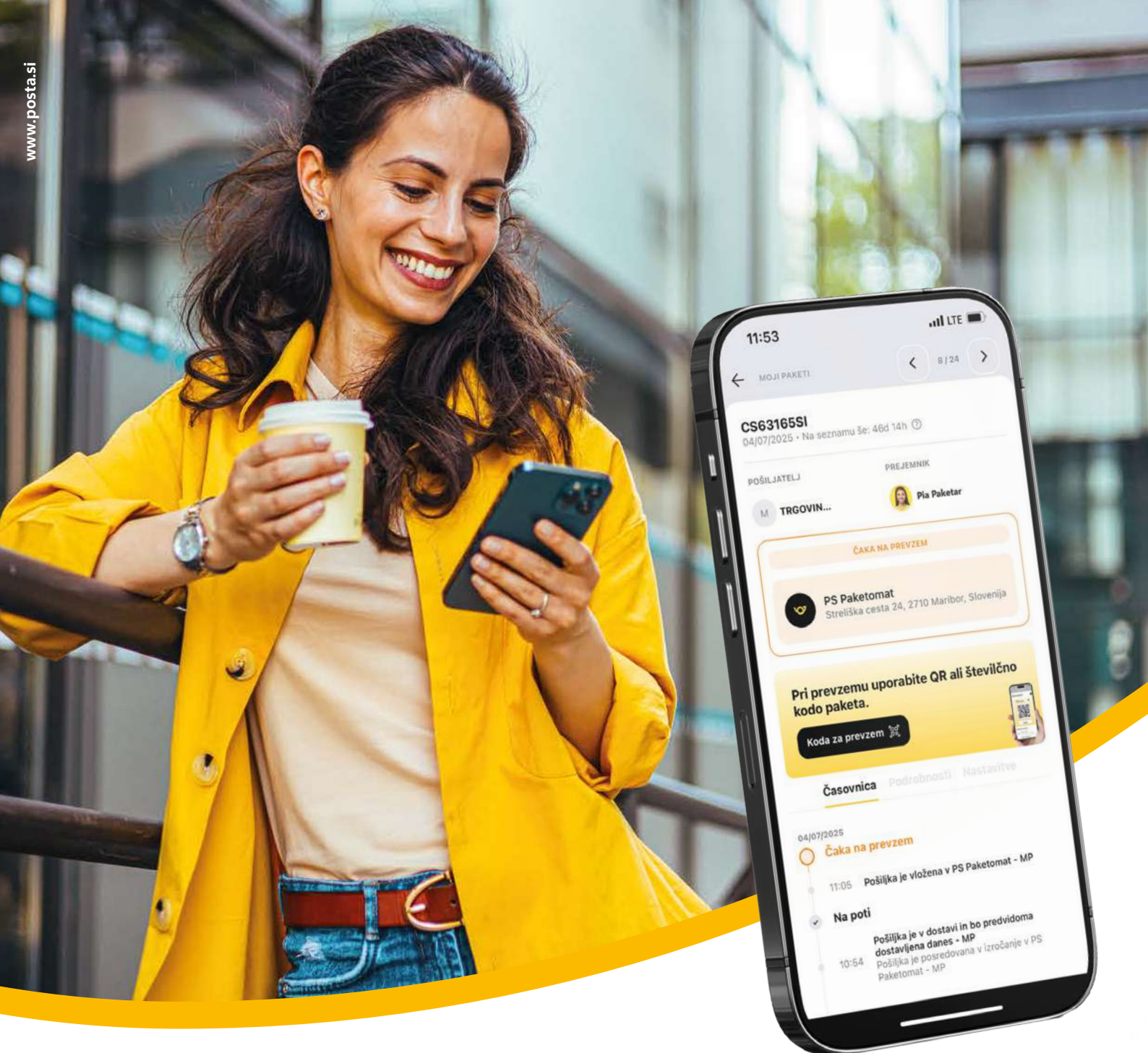
On 25 September 2026, Pošta Slovenije issued a commemorative postage stamp dedicated to the 30th Ljubljana Marathon.



**42.195 km v mestu.
Nekaj centimetrov na pismu.
Ista zgodba.**

*42,195 km through the city.
A few centimetres on an envelope.
The same story.*





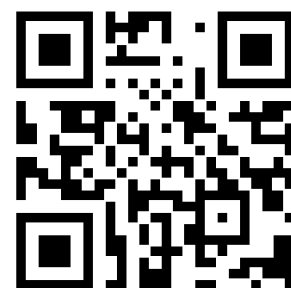
Moj paket, moja pravila

Z aplikacijo MojaPošta lahko:

- sledim paketom v realnem času,
- preusmerim pakete,
- prejemam obvestila in kode za prevzem,
- nastavim privzeto mesto dostave,
- pošiljam brez tiskanja in čakanja.

Kjerkoli, kadarkoli, kar s svojega telefona.

Prenesi zdaj:



29

29 OD 29

Posebno mesto pripada tekačem, ki so vsaj eno razdaljo pretekli na vseh 29 dosedanjih Ljubljanskih maratonih. Nekateri med njimi so vsakič pretekli 42 km:

**BERISLAV DEVČIČ,
JANKO DOLINAR,
PETER MACUH,**

**JOŽICA ANŽEL,
ANA JERMAN,
BORIS KOLMAN,
LADO MATJAŽIČ,
UROŠ TAKS,
DENIS STRIKOVIĆ,
IVAN BARTOL,
DARE BAVDEK,**

29 OUT OF 29

A special place belongs to the runners who have completed at least one distance at all 29 Ljubljana Marathons so far. Some of them ran the full 42 km every time:

**DANILO BRECELJ,
BRANKO GRADIŠNIK,
MIHAEL HORVAT,
MARJAN KORENT,
JURE LESKOVAR,
MARKO LESKOVAR,
MIRKO PERKO,
MARKO ROBLEK,
MARKO ŠKERLEP,
BRANKO ŠVAJGER,
ZLATKO TIBAUT,
MILAN ŽUPANC.**

***Največji rekord je včasih preprosto to,
da se vedno znova pojaviš na startu.***

Sometimes the greatest record is simply showing up at the start, year after year.

***Najboljši čas za prijavo je takoj,
ko prečkate cilj.***

The best time to sign up is the moment you cross the finish line.

20 hitrih odgovorov

1. Kje prevzamem paket? Na sejmu Tečem, Gospodarsko razstavišče.
2. Kdaj? Čet. 9–19, pet. 9–19, sob. 9–21.
3. Lahko paket prevzame nekdo drug? Ne. Prevzem je osebni, z dokumentom in potrdilom.
4. Je prevzem možen v nedeljo? Ne.
5. Do kdaj ga prevzame tekač na 10 km? V soboto do 15.00.
6. Kje je start? Slovenska cesta pri Ajdovščini.
7. Kje je cilj? Kongresni trg.
8. Kje je garderoba? Trg republike; 10 km od 14.30, 21/42 km v nedeljo od 7.30.
9. Kdaj moram biti na startu? Pridite vsaj 45 minut prej in upoštevajte čas zaprtja svoje cone.
10. Kako vem, v kateri coni sem? Črka A–E je natisnjena na startni številki.
11. Je LPP za tekače brezplačen? Da, na dan prireditve s startno številko.
12. So ob progi WC-ji? Da – ob startu, na okrepčevalnih postajah in na Trgu republike.
13. Je na progi medicinska pomoč? Da, na vseh postajah in v cilju.
14. Ali so tempo tekači? Da, na vseh treh razdaljah.
15. Kje vidim rezultate? Po cilju dobite SMS s časom.
16. Zakaj imam bruto in neto čas? Bruto začne teči ob startnem strelu, neto ob vašem prečkanju startne črte.
17. Kje najdem fotografije? Na Witisi; poiščete jih s startno številko in kodo.
18. Lahko tečem s psom? Ne.
19. Lahko na postajo oddam svojo pijačo? Ne.
20. Kakšni so limitni časi? 2 uri bruto za 10 km, 4 ure do 20 km za tekače na 42 km, 6 ur za zaključek teka v nedeljo.

20 quick answers

1. Where do I collect my race pack? At the Running Expo, Ljubljana Exhibition and Convention Centre.
2. When? Thu 9–19, Fri 9–19, Sat 9–21.
3. Can someone else collect it for me? No. Pick-up is personal, with ID and confirmation.
4. Is Sunday pick-up possible? No.
5. What is the Saturday deadline for 10 km runners? 15:00.
6. Where is the start? Slovenska cesta by Ajdovščina.
7. Where is the finish? Kongresni trg.
8. Where is baggage drop? Trg republike; 10 km from 14:30, 21/42 km Sunday from 07:00.
9. When should I be at the start? Arrive at least 45 minutes early and respect your zone closing time.
10. How do I know my zone? The A–E letter is printed on your bib.
11. Is city public transport free for runners? Yes, on race day with your bib.
12. Are there toilets on the course? Yes – at the start, refreshment stations and Trg republike.
13. Is medical help available? Yes, at all stations and at the finish.
14. Are there pacers? Yes, on all three distances.
15. Where can I see results? You receive your time by SMS after finishing.
16. Why do I have gun and net time? Gun time starts with the race; net time starts when you cross the start line.
17. Where can I find race photos? On Witisi, using your bib number and the code printed on it.
18. Can I run with a dog? No.
19. Can I place my own drink at a station? No.
20. What are the time limits? 2 hours gross for the 10 km, 4 hours up to 20 km for the 42 km runners, and 6 hours for the finish of Sunday's race.

SE VIDIMO NA NLB 31. LJUBLJANSKEM MARATONU!

Komaj ste prečkali cilj, pa že razmišljate o naslednjem? Prijave za 31. Ljubljanski maraton se odprejo **19. oktobra 2026**. Prijave: ljubljaniskimaraton.si

SEE YOU AT THE NLB 31ST LJUBLJANA MARATHON!

Barely across the finish line and already thinking about the next one? Registration for the 31st Ljubljana Marathon opens on **19 October 2026**. Registration: ljubljaniskimaraton.si

Pismo tekaču prihodnosti

Draga tekačica, dragi tekač prihodnosti,

ne poznamo te. Ne vemo, ali to pismo bereš pred svojim prvim startom ali z nasmehom nekoga, ki ima doma že celo zbirko ljubljanskih medalj. Vemo pa eno: na start te je pripeljalo nekaj zelo podobnega tistemu, kar je pred tridesetimi leti pripeljalo prvih 673 tekačev. Želja, ki je glasnejša od izgovorov. Trma. In odločitev, da boš poskusil. Poznamo občutke pred startom, ko pogovor utihne in ostane samo dihanje. Vemo, kakšen je prvi kilometer, ko je vse še lahko, in kakšen je zadnji, ko vsak korak kriči vprašanje: zakaj sploh tečem? Poznamo tudi odgovor. Ker cilj ni samo črta na Kongresnem trgu. Je trenutek, ko izveš nekaj o sebi, česar pred startom še nisi vedel. Ko boš bral to pismo, bo marsikaj drugače. Rekordji bodo padli. Oprema bo hitrejša. Mesto zagotovo večje. Toda upamo, da bo nekaj ostalo enako: tisti nemir pred startom, glasen aplavz ob progi in občutek, da zadnjih nekaj metrov do cilja nosiš s seboj veliko več kot samo utrujene noge. Iz leta 2026 ti pošiljamo samo eno željo: naj Ljubljana še vedno teče. In naj se ti še vedno zdi vredno stopiti na start. Se vidimo na cilju 40. Ljubljanskega maratona.

Ekipa NLB Ljubljanskega maratona

Vodstvo projekta: Barbara Železnik – vodja projekta · Žiga Černe – pomočnik vodje projekta · Ana Šegrt – pomočnica vodje projekta · Pija Zalokar – sejem Tečem · Borut Podgornik – elitni program · Aleš Hostnik – marketing in sponzorstva · Simona Hostnik – družbeni mediji in Priprave · Maruša Penzeš – odnosi z javnostmi
In še tisoči prostovoljcev, brez katerih nič od tega ne bi bilo mogoče.

A letter to the runner of the future

Dear runner of the future,

we do not know you. We do not know whether you are reading this before your very first start, or with the smile of someone who already has a whole collection of Ljubljana medals at home. But we know one thing: something brought you to the start that is very similar to what brought the first 673 runners there thirty years ago. A desire louder than excuses. Stubbornness. And a simple decision to try. We know that moment before the start when conversations fade and only breathing remains. We know the first kilometre, when everything still feels easy, and the last one, when every step screams the question: why am I running at all? We know the answer too. Because the finish is not only a line at Kongresni trg. It is the moment you discover something about yourself that you did not know at the start. By the time you read this, many things will be different. Records will fall. Equipment will be faster. The city will grow. But we hope some things stay the same: the nerves before the start, the loud applause along the streets, and the feeling that in those final metres you carry much more than tired legs. From 2026, we send you just one wish: may Ljubljana still be running. And may still feel worth it. See you at the finish of the 40th Ljubljana Marathon.

The NLB Ljubljana Marathon team

Project management: Barbara Železnik – Project Lead · Žiga Černe – assistant to project lead · Ana Šegrt – assistant to project lead · Pija Zalokar – Expo · Borut Podgornik – Elite Programme · Aleš Hostnik – Marketing and Sponsorship · Simona Hostnik – Social media & Priprave · Maruša Penzeš – Media Relations
And thousands of volunteers, without whom none of this would ever be possible.



PHILIPS sonicare

Čisto.

Brez dvoma.

Nova generacija Diamond Clean

NOVO



COMPLETE
CLEAN

Feel the Care



Sonična ščetka
št.1 po
priporočilu
zobozdravnikov

Ponosni partner NLB Ljubljanskega maratona

NLB
LJUBLJANSKI
MARATON





**V NLB ponosno
podpiramo**
nešteto misli o cilju.

 **NLB**
**LJUBLJANSKI
MARATON**



VSAKA ŠTEVILKA IMA SVOJO ZGODBO.