

Runners Store och Sundbybergs IK  
presenterar 2013 års version

# XTreme Running

**XTreme Running är en tävling för terränglöpare som gillar tuffa tag. Distansen är 15 km. Banan går på en av de mest krävande löpslingorna som finns i Stor-Stockholm. Start och mål är beläget vid Ursviks Motionsgård. Tävlingen med start tisdagen den 23 april omfattar 7 lopp, samtliga på tisdagar. Finallopp sker i samband med Ursviksjoggen onsdagen den 4 september och då med gemensam start. Välkomna!**



## Tävlingsplats

Ursviks Motionsgård, Ursviksvägen 99A,  
174 46 Sundbyberg.

**OBS! Under våren 2013 kommer det vara brist på parkeringsytor då ordinarie parkering är stängd för ombyggnation.**

## Tävlingsdatum 2013

**Kvaltävlingar på tisdagar:**

23/4, 14/5, 21/5, 11/6, 18/6,  
13/8 och 27/8.

## Final

I samband med Ursviksjoggen onsdag  
4/9 kl. 18.00 med gemensam start.

## Anmälan

### Kvaltävlingarna

Du anmäler dig direkt på plats vid starten intill Ursviks Motionsgård. Du kan starta när du vill mellan kl. 17.00 – 18.30 och du väljer själv om du vill starta ensam eller springa tillsammans med andra löpare.

**Startavgiften är 100:-/lopp** som betalas kontant när du anmäler dig.

**OBS!** För 500:- kan du springa alla lopp inklusive Ursviksjoggen. Den som inte vill ta med kontanter kan betala på vårt plusgirokonto 462 08 49-2 innan 15 april så förbereder vi en nummerlapp till dig.

## Finalloppet 4 september

Har du deltagit i minst 5 av 7 kvallopp är du direktkvalificerad till finalloppet. Du är också kvalificerad om du har en av de 10 bästa tiderna totalt för herrar respektive damer.

Är du inte direktkvalificerad kan du anmäla dig genom att betala in 200:- till plusgiro 462 08 49-2 senast den 28 augusti 2013.

## Nummerlappar

Du erhåller nummerlapp vid din första start för året. Samma nummerlapp har du även i följande kvallopp. Deltar du i finalloppet hämtar du en ny nummerlapp vid start senast 1 timme före start.

## Resultatlistor

Anslås på informationstavlan vid starten dagen efter loppen och finns på klubbens hemsida [www.sik.org](http://www.sik.org)

## Omklädning

I startavgiften ingår dusch och bastu i **Ursviks Motionsgård** för alla deltagare.

## Övriga upplysningar

Får du genom Ursviks Motionsgård.  
Tel. 08-706 82 31  
E-post: [motionsgarden@sik.org](mailto:motionsgarden@sik.org)

## PRISER

Vid varje kvallopp utlottas ett antal presentkort, som kan lösas in hos **Runners Store, Vasagatan 16, Stockholm.**

Löpare med tid under 60 minuter (herrar) och 70 minuter (damer) erhåller ett prestationspris med text **XTreme Elit** (endast ett tillfälle per år). Vid finalen 4 september utdelas hederspriser till de främsta av herrar och damer, samt utlottas presentkort bland övriga deltagare.

	<b>Herrar</b>	<b>Damer</b>
Elit	< 60 minuter	< 70 minuter

**GLÖM INTE XTREMEFINALEN 2013  
ONSDAGEN 4 SEPTEMBER!**

## Med fel skor är det här rena asfaltdjungeln

Vem som helst kan sälja dig ett par skor. Och förmodligen ge dig bra service och ett trevligt bemötande. Men utan kunskap och engagemang är risken stor att du kommer hem med ett par skor som på sikt kan ställa till med större skada än vad löpningen gör nytta. Speciellt om du springer mycket i obanad terräng är det extra viktigt att hitta rätt i skodjungeln. På Runners' Store kan vi löpning på våra fem fingrar (eller kanske tio tår) och vi hjälper dig att få tag i rätt sko – oavsett ambition, löparvanor, fötter och underlag.

**Från oss går du inte med ett par nya skor – utan med dina skor.**

WE LOVE RUNNING

[runnersstore.se](http://runnersstore.se)

Vasagatan 16, 111 20 Stockholm, tel 08 22 25 50  
Baltzarsgatan 31, 211 36 Malmö, tel 040 12 96 70

