

Välkommen till Ursviks Motionsgård Ursviks Motionsområde

Öppettider:

Måndag – torsdag 9–21

Fredag – söndag 9–14

För information om verksamheten och bokning av plats/lokaler/arrangemang/spårinformation ring vår reception på tel: 08-706 82 31

Sundbybergs IK – Motionsgård



ALLMÄNNA KOMMUNIKATIONER

T-bana till Hallonbergen (linje 11). Därifrån ca 800 m promenad. Det går också bra att ta buss 504 till Ursvik. Ett begränsat antal P-platser finns i direkt anslutning till start- och målområdet. Vid Hallonbergens T-bana finns det också parkeringsutrymme.

Välkommen till Två Sjöar Runt 2009 - en vårstart med traditioner!

Två Sjöar Runt inleder traditionsenligt tävlings- och motionssäsongen 2009. Ända sedan 1965 har tävlingen arrangerats den tredje söndagen i mars vilket 2009 innebär söndagen den 15 mars. Banan går runt de kända fågelsjöarna Lötsjön i Sundbyberg och Råstasjön i Solna.

Klasser

Det finns klasser för alla åldrar och förmågor. Motionärer kan välja mellan tre klasser – en lång (11,2 km), en kort (5,7 km) och en X-tra lång (16,7 km). För ungdomar finns det också flera klasser att välja bland; 10-13-åringar springer 2,4 km, 14-15 år samt 16-22 år 5,7 km. Elitherrar springer 11,2 km och elitdamer 5,7 km. För dom allra yngsta (födda -00 och senare) finns det populära ”Kotteskubbet” som är 550 m långt.

Resultat och priser

Resultaten publiceras på Sundbybergs IK Friidrotts webbplats: www.sik.org/friidrott

Alla som fullföljer loppet får Två Sjöar Runts plakett. I Kotteskubbet får alla deltagare medalj.

I tävlingsklasserna delas priser ut till de främsta i varje klass – antal priser beror på antal startande i klassen. I motionsklasserna lottas även priser ut, pristagarna meddelas i målfällan. Priserna hämtas i Löthallen.

Frågor och information

Frågor besvaras av Sundbybergs IKs kansli 08-28 11 15 eller kansliet@sik.org.

På www.sik.org/friidrott finns resultat från tidigare tävlingar samt en utförlig vägbeskrivning till tävlingsplatsen.



INBJUDAN TILL SVERIGES GLADASTE TERRÄNGLOPP!

SUNDBYBERGS TERRÄNGEN



08

**SÖNDAG 14
SEPTEMBER**

Höstens stora löparfest
i ett av Stockholms
vackraste naturområden.

Motion och elit.
KOTTESKUBBET –
1,5 km för barn
mellan 7 och 10!

XTreme RUNNING



Välkommen till höstens stora löparfest för hela familjen!

ANMÄLAN

Anmälan görs på bifogat inbetalningskort till Sundbybergs IK Friidrott på plusgiro 226489-3 eller på www.sik.org/friidrott. Ange tydligt namn, adress, klubb/företag/hemort, födelseår och klass. Får det inte plats så e-posta uppgifterna till kansli-et@sik.org

Barn som anmäler sig till Kotteskubbet skall också fylla i storlek på T-shirten, som sedan hämtas ut vid nummerlappsutdelningen.

Klubbar och företag med många anmälningar skickar en gemensam anmälan till Sundbybergs IK, Stationsgatan 9, 172 68 Sundbyberg. Det går också bra att anmäla sig på Motionsgården i Ursvik månd-torsd 9-21, fred-sönd 9-14.

Sista anmälningsdag är 3 september.

Man kan efteranmäla sig på tävlingsdagen mot förhöjd startavgift (50%) i mån av plats, dock senast 1 timme före resp. start. Följ markeringar vid start- och målområdet till efteranmälningen.

NUMMERLAPPAR OCH OMKLÄDNING

Nummerlappen hämtar du vid start- och målområdet, från kl. 9, Omklädningsrum finns i Ursviks Motionsgård.

RESULTAT OCH PRISER

Resultaten publiceras på Sundbybergs IK:s hemsida www.sik.org/friidrott

Alla som fullföljer får Sundbybergsterrängens egen plakett.

Hederspriser till de främsta i varje tävlingsklass. I motionsklasserna lottas ett antal fina priser ut.

Alla som anmäler sig till Kotteskubbet kan hämta ut en T-shirt vid nummerlappsutdelningen tävlingsdagen och de som fullföljer får dessutom en plakett. OBS! Nytt för i år är det inte förekommer någon tidtagning i Kotteskubbet utan alla som springer är lika stora vinnare.

ÖVRIGA UPPLYSNINGAR

Lämnas via SIK:s kansli på tel. 08-28 11 15 dagtid.

Telefon till Ursviks Motionsgård är 08-706 82 31 månd-torsd kl. 9-21, fred-sönd kl. 9-14.

TIDTAGNING

Även i år kommer tidtagningen ske med hjälp av ett datachip som sitter i nummerlappen.

Företaget som ansvarar för detta är Sportident.

OBS! Det skickas inte ut något separat tävlings-PM innan tävlingen. Spar därför denna inbjudan med alla tävlingsfakta.

Klass	Deltagare	Distans	Starttid	Avgift
M	Män seniorer	10 km	11.30	180:-
K	Kvinnor Seniorer	5 km	12.30	180:-
P15	Pojkar, f. 1993/1994	3 km	10.35	80:-
P13	Pojkar, f. 1995/1996	3 km	10.35	80:-
P11	Pojkar f. 1997	3 km	10.35	80:-
F15	Flickor, f. 1993/1994	3 km	10.30	80:-
F13	Flickor, f. 1995/1996	3 km	10.30	80:-
F11	Flickor f. 1997	3 km	10.30	80:-

Kotteskubbet*

P10	Pojkar, f. 1998	1,5 km	11.00	60:-
P9	Pojkar, f. 1999	1,5 km	11.00	60:-
P8	Pojkar, f. 2000	1,5 km	11.00	60:-
P7	Pojkar, f. 2001	1,5 km	11.00	60:-
F10	Flickor, f. 1998	1,5 km	11.15	60:-
F9	Flickor, f. 1999	1,5 km	11.15	60:-
F8	Flickor, f. 2000	1,5 km	11.15	60:-
F7	Flickor, f. 2001	1,5 km	11.15	60:-

Motionsklasser

LM	Män/Kvinnor	10 km	11.30	180:-
KM	Män/Kvinnor	5 km	12.30	180:-

TUFFA 15 - XTREME RUNNING

XR	Män/Kvinnor	15 km	10.40	180:-
----	-------------	-------	-------	-------

Gäller även som finallopp för XTreme Running.

OBS! Angivna starttider är preliminära.

**Vid anmälan till Kotteskubbet, glöm ej ange storlek på T-shirt.*

PlusGiro

Meddelande till betalningsmottagaren

Efternamn

Adress

E-postadress

Företag/Förening

Tävlingsklasser

M

K

Motionsklasser

LM

KM

P15

F15

KM 5 km

P13

F13

P11

F11

P10

F10

P8

F8

P7

F7

Storlek T-shirt:

Finalloppet XTreme Running

Final

INBETALNING/GIRERING B

Kod 1

Till PlusGirokonto

22 64 89 - 3

Betalningsmottagare (endast namn)

SUNDBYBERGS IK FRIIDROTT

Avsändare (namn och postadress)

Svenska kronor

öre

#

#

2264893#06#