

## Välkommen till Xtreme Run i Helsingborg 6/4

Ett hinderbanelopp på antingen 4,5 eller 9 km, barn 2200 m

Banan, ett 4,5 km varv som du springer antingen ett eller två varv, start och mål inne på Norrvalla IP. Karta och banprofil finns på vår hemsida [www.xtremesrun.se](http://www.xtremesrun.se)! Alla hinder kommer att förklaras i ett PM och på anslagstavlan vid starten. För er som springer Xtreme Run och tävlar, ni måste klara alla hinder. Funktionärer finns som godkänner respektive löparens sätt att ta hindret, gör ni fel får ni göra om hindret. Klarar ni inte hindret får ni lämna ifrån er nummerlappen och är då utom tävlan. Ni som springer Fun Run och Young Run får ta er igenom hinderna på det sätt ni vill, dock ser vi helst att ni försöker ta hinderna på rätt sätt innan ni tar till hjälp eller gör på ett alternativt sätt.

**Tävlingsklasser;** Xtreme Run 9 km; M och K

**Motionsklasser;** Xtreme Fun Run 9 km & 4,5 km; M och K  
Xtreme Young Run 4,5 km

**Nummerlappar;** skall bäras på bröstet. Nummerlappar hämtas vid vårt Race Office mellan 08.30-09.45.

**Starttider;** **Xtreme Run:** 10:00 och därefter nästa startgrupp var tredje minut.  
**Xtreme Fun Run 9 & 4,5 km:** 10:45 och därefter nästa startgrupp var tredje minut.  
**Xtreme Young Run 4,5 km:** ca 12:00  
**Barnlopp 2 km:** ca 12:05 och vi förväntar oss att föräldrar springer med sina barn och hjälper dem genom hinderna.

**Vätska;** kommer finnas vid varvningen efter 4,5 km och vid målgång.

**Priser;** hederspriser till de tre bästa i tävlingsklasserna. Utlottade priser bland alla föranmälda.

**Prisutdelningen;** För de som tävlar ca 11:45 och för utlottade priser till föranmälda ca klockan 12.30 vid startområdet.

**Efteranmälan;** kan göras mellan från kl 09.00 dock senast 60 minuter egen start vid startområdet.

**Omklädning/dusch;** finns ca 50 meter från målet

**Resultat;** resultaten kommer finnas på hemsidan [www.xtremesrun.se](http://www.xtremesrun.se), [www.muddest.com](http://www.muddest.com)

**Sjukvård;** sjukvårdspersonal finns i start och målområdet, dessutom har alla flaggvakter telefonkontakt med sjukvårdspersonalen.

**Parkering;** det finns gott om parkeringsplatser i området ca 100 m från startområdet.

**Race Office;** detta finns i start och målområdet och har öppet 08.30 – 13.00.

**Klädförvaring/värdeförvaring;** kläder kan förvaras i särskilt tält för detta där ni markerar upp väskan med namn och startnummer. Värdesaker kan lämnas in i vårt Race Office.

**Målgång;** vid målgången kommer det bl a finnas banan, bars och dricka.

**Tidtagning;** tidtagning sker med Muddest tidtagningssystem. Ni måste vara i er startfälla 3 minuter innan egen start för att prickas av.

**Kontakt/frågor;** mer info finns på hemsidan [www.xtremerun.se](http://www.xtremerun.se), frågor besvaras via mail; [sltopprestation@gmail.com](mailto:sltopprestation@gmail.com) eller via telefon till Sven Lindeberg 070-582 67 67.

Deltagare i loppet ställer upp på egen risk. Arrangörerna fritar sig allt ansvar för uppkommen skada under loppet. Sjukvårdspersonal äger rätt att ta löpare från banan om så krävs.

*Välkomna och lycka till önskar personalen bakom Xtreme Run!*