

Norra Djurgården • Lördag 20 april 2013

# Springcross Upplöpt utmaning

Välj mellan 6 km,  
12 km och 18 km



Allt om loppet - se andra sidan! ▶

Gör din anmälan på [www.springcross.se](http://www.springcross.se)

# Vårens härligaste terränglopp!

## VÅRENS STORA TERRÄNGLOPP

Spring Cross är vårens stora svenska terränglopp. Lördagen den 20 april avgörs tävlingen för åttonde gången. Du springer en naturskön bana på Norra Djurgården i Stockholm.

2 931 löpare var anmälda 2012. 47 procent av dem var kvinnor.

Första start kl 12.00. Loppet har tre distanser; 6 km, 12 km och 18 km. Ett varv mäter 6 km. Du som väljer 12 km springer banan två varv och 18 km springer tre varv.

## SPRING I NATIONALSTADSPARKEN

Norra Djurgården, där Spring Cross avgörs, ingår i Kungliga Nationalstadsparken som är världens första nationalstadspark.

Detta skogsområde bara ett par kilometer från Stureplan bjuder på unika naturvärden.

## BRA SERVICE

T-banestationen Universitetet ligger bara ett par hundra meter från start och mål.

I Frescatihallen – 500 meter från målet – finns omklädnings- och duschmöjligheter.

Under loppet finns två vätskekontroller per varv

samt en vid varvningen. Efter målgång bjuds alla på sportdryck, kaffe, bullar och frukt.

## GULD- ELLER SILVERMEDALJ

Alla manliga löpare som klarar 12 km under 62 minuter eller som klarar 18 km under 95 minuter får loppets guldmedalj. För kvinnliga löpare gäller det att klara 12 km under 70 minuter eller att klara 18 km under 110 minuter för att få guldmedaljen.

Övriga fullföljande på 12 km och 18 km samt alla fullföljande på 6 km får loppets silvermedalj.

## ANMÄL DIG VIA INTERNET

Du kan enkelt och bekvämt anmäla dig på [www.springcross.se](http://www.springcross.se)

Anmälningsavgiften är 225 kr.

Sista dag för anmälan är den 3 april.

## MINIMIÅLDER

Minimiålder för att springa 6 km är 15 år (född 1998). Minimiålder för att springa 12 km och 18 km är 18 år (född 1995).

- Spring Cross arrangeras av friidrottsklubbarna Hässelby SK och Spårvägens FK.



Huvudsponsor:



Sponsorer och partners:

Risenta



Stockholms landstings idrottsförbund

MARATHON.SE

