

STOCKHOLM LÅNGDISTANSKLUBB PRESENTERAR

# SUM

SÖRMLAND  
ULTRA  
MARATHON  
**2009 10/10**

50 KM TERRÄNGLÖPNING

## Nionde upplagan av Sörmland Ultra Marathon

Start vid Björkhagen sedan mestadels terränglöpning på varierande underlag.

Prispengar till segraren.

Under tävlingen får du bananer, bullar och sportdryck vid kontrollerna. Du får en medalj, t-shirt samt lättare förtäring när du kommit i mål. Dusch och bastu finns så klart.

## Anmälan

350 kr, anmälan senast den 24 september.

Direktanmälan på plats kostar 450 kr.

För 100 extra så blir du medlem i Stockholm Långdistansklubb.

Anmälningsavgiften sätts in på PG 49 69 85-3.

Ange namn, adress, klubb, tröjstorlek, födelseår och e-postadress.

Minimiålder 18 år för deltagande.

Om du inte vill springa själv kan du ge bort ett presentkort på en start till någon som förtjänar det! Se loppets hemsida.

Vi rekommenderar att man sprungit något långlopp tidigare. Klarar man ett maratonlopp så klarar man det här!

[www.sldk.se](http://www.sldk.se)    [www.sormlandultra.se](http://www.sormlandultra.se)

Frågor? Kontakta SUM-ansvarige Emil Nordh på [emilnordh@hotmail.com](mailto:emilnordh@hotmail.com) eller på 070-875 27 77