

Tävlings PM

Stockholm's greatest office party



Som vi har längtat...

Äntligen skall vi få hänga igen! Och svettas, skratta och äta/dricka gott. I år kompletterar vi även DJ Anders med live-uppträdande från Alyza som precis släppt sin första singel. Bästa Naprapat-Mats är på plats för att svara på frågor och behandla, och prisbordet är minst sagt stabilt.

För oss på Urban Tribes är Dash & Mingle-dagen årets höjdpunkt. Våra trogna partners har ännu en gång slutit upp och hjälpt oss göra detta event möjligt. Vi vill rikta ett särskilt stort tack till Tenant & Partner som fixar mingelyta och tält samt Joe & the Juice som återigen kommer och förgyller vår tillvaro med en juicebar.

1

NÄR?

Onsdag 26 juni.

17:10 start samtliga lopp

2

NUMMERLAPPAR

Hämtas från kl. 16:00

3

VAR?

Djurgårdsbrunnsvägen
24. Gräsytan mellan
Villa Källhagen och
Sjöhistoriska muséet.

Sponsorer



TENANT & PARTNER



N!CK'S

VW+

VITAMIN WELL



IAMRUNBOX

”Ny” bansträckning

Pga bro-byggnation har vi behövt dra om banan en aning.

Vi springer åt motsatt håll i år (starten är vänd mot Villa Källhagen). Efter Blå Porten springer vi utmed vattnet på grusvägen. Nära varvning/målgång knixar sig banan runt Sjöhistoriska museet och dess framsida. Endast **7km-löparna korsar vägen vid Djurgårdsbrunnnsbron och fortsätter hela vägen till Tullbron.**



Efteranmälan (400 SEK)

Efteranmälan stänger 16:45 och görs i anslutning till nummerlapps-utdelningen.

Av säkerhetsskäl godkänner vi inte att man springer i någon annans ställe. Dvs. man kan ej överta någon annans nummerlapp.

Hitta hit

Djurgårdsbrunnsvägen 24.

Buss: Buss 69 från Centralen stannar utanför Sjöhistoriska.

Promenad: Från Djurgårdsbron tar det ca 15min.

Bil: Parkera vid Villa Källhagen.

Övrig information

Omklädning: Ett mindre omklädningsstält med skiljevägg finns att tillgå, men ingen dusch. Byt gärna om innan ni kommer till startområdet då faciliteterna är mkt små.

Värdeinlämning: Värdeinlämningen är bemannad under tävlingens gång. Detta minimerar, men garanterar ej risken för stölder.

Mat: Poke bowls från **Orange County Foods**, juice från **Joe & the Juice** och glass från **N!CKS**. Dessutom dricka från **Vitamin Well** och Urban Tribes egen b-vitamin berikade sportdryck.

Live-musik: Alyza - <https://open.spotify.com/track/69Jfysoz4teDYtsOxIkaFE?si=vf34woMMQwi4WArIFTT0dg>

Behandling: Mats Emilsson från Rehabkliniken kommer att vara på plats från kl. 16:15 för massage och rådgivning.

Resultat: Resultaten finns att tillgå efter loppet på <http://urbantribes.se/dashandmingle/>

Foton: Foton från loppet läggs upp på <http://urbantribes.se/dashandmingle/> samma kväll och 48h framöver.



ÅRETS PRISBORD

Joe and the Juice - combi, sandwich och juice card, hörlurar och högtalare från och Urban Ears, Orange County Foods - en lunch för 2, I am Run Box - spin bags, José Nunez - föreläsning, Vitamin Well - dryck, Tenant & Partner - träningspass med Urban Tribes, N!CKS - presentpåsar, Studio L'Echelon - medlemskap juli-dec 2019, Naprapat Mats Emilsson - behandling.

