

# KLTK RUN CHALLENGE

För att registrera dig på Runkeeper och delta i utmaningen:

1. Gå in på Apple store eller Google play
2. Ladda ner appen Runkeeper (gratis)
3. Välj att registrera nytt konto
4. Skapa ett konto med hjälp av alternativten
5. Aktivera plats och rörelse samt **push notiser (VIKTIGT)**
6. Fullfölj registreringsprocessen (enligt egen preferens)
7. Tryck på kryssset i övre högra hörnet när erbjudandet om köp dyker upp, **det är ej nödvändigt att betala för att delta.**
8. Ta kontakt med Aftab Baig, [aftab.baig@kltk.se](mailto:aftab.baig@kltk.se) via mejl efter att du registrerat dig och vänta på en inbjudan.
9. Acceptera inbjudan i Runkeeper appen.
10. Börja spring!

Regler för deltagande:

1. Enbart löpning är tillåtet.
2. Man springer så långt och så många gånger man själv vill.
3. Alla samlar sina egna löpsträckor som sedan registreras i den gemensamma potten.
4. Vid utvalda veckor kommer även individuella tävlingar att hållas.
5. Nu kör vi!

