

Göinge Spring i Hässleholm 2024!

Vi bjuder in till en dag i löpningens och hälsans tecken. Spring milen eller halvmaran på lättsprungna asfaltsbana. Testa trail alternativt ett kortare terränglopp eller varför inte promenera 5 km. Det blir snabba och trevliga banor i underbar miljö. Gillar du att röra på dig ska du boka in den 28 september och ta dig till hjärtat av Göingebygden, Hässleholm. Du kan promenera, springa en mil eller ett halvmaraton eller föredrar du ett traillopp? För barnen finns ett hinderlopp.

- **När:** 28 september med start kl.11:00
- **Var:** [Hässleholmsgården](#) i Hässleholm
- **Vad:** Du kan välja på 10 km eller halvmaraton på en snabb landsvägsbana, banan är kontrollmätt.

Det finns även ett traillopp på 10 km och ett terränglopp på 4 km. Alla startar samtidigt och har mål på samma ställe. För alla barn under 13 år ordnar vi kl.10:00 ett hinderlopp på 500 meter helt gratis. Halvmaran har en åldersgräns på 17 år.

Vill du promenera är det en trevlig 5 km runda som erbjuds, där kan du starta allt mellan kl.10:00 och 10:45.

- **Startavgift:** 150:-, Promenadklassen betalar 100:-

I anmälningsavgiften ingår det ett [magasin Spring](#) eller en valfri bok från vårt urval på plats. Värde 89:-. Efter målgång bjuder vi även på grillad korv och dryck och lottar ut priser.

- **Anmälan:** [här](#), senast 20 september, efteranmälan på plats för 200:-
- **Startlista** (kommer att finnas här)
- **Resultat:** [Live](#) (under loppet), [Slutlig](#) (efteråt). Publiceras på [laget.se/freeflow](#) och på [isgotafriidrott.se](#)
- **Skånes veterancup:** Milloppet ingår som deltävling i cupen.
- **Omklädning:** Finns på [Hässleholmsgården](#).
- **Info:** bg.nilensjo@springlfa.se, freeflowtommy@gmail.com

Välkomna!

Hässleholm Freeflow, IS Göta och Spring i Skåne

Göinge Spring!

Hässleholm 2024-09-28

Vi bjuder in till en dag i löpningen och hälsans tecken!
Spring milen eller halvmaran på lättsprungna asfalts bana. Testa trail
alternativt ett kortare terränglopp eller varför inte promenera 5 km.
För barnen finns ett hinderlopp.
Läs mer på laget.se/Freeflow & isgotafriidrott.se

Miloppet
ingår i
Skånes
veterancup



Spring i Skåne

Sparbanken
Skåne



spring

