



Hur väljer jag motionslopp som passar mig?

Kom i gång – motionslopp som passar alla och där du även kan promenera.

- ✓ Vårruset 5 km – gå, lunka, jogga... flera olika startgrupper finns. Individuellt/lag.
- ✓ Blodomloppet 5 km – promenadklass finns. Individuellt/lag.

Du som börjat träna lite smått och vill testa ett lopp.

- ✓ Vårruset 5 km – flera olika startgrupper finns. Individuellt/lag.
- ✓ Blodomloppet 5 km eller 10 km – välj mellan att springa 5 km alt springa 10 km. Individuellt/lag.
- ✓ Bellmanstafetten 5 km – lagstafetten där du får peppa och peppas av dina lagkamrater.

För dig som gillar att springa men det ska vara lite lagom tufft.

- ✓ Bellmanstafetten 5 km – Lag.
- ✓ Både Blodomloppet och Vårruset kan du springa fort och utmana dig själv på.

Du kan anmäla dig till dessa motionslopp till ett lägre pris 2017 genom www.slif.nu där Stockholms Läns Landsting är med och subventionerar.