



IFK Kristinehamn Friidrott  
bjuder in till

# HARSPRÅNGET 2019

Gå, lunka, löp 6 km i centrala Kristinehamn!

**TORSDAG 30 MAJ KL 19:00**

Deltagarmedalj och MAXI-påse till alla som går i mål!

**Klasser:** DAM, HERR & LAG (Från 12 år)  
Ett lag består av 5 personer. Alla tider räknas.

**Avgift:** 250 kr/person eller 1 000 kr/lag. (Återbetalas ej).

I samarbete med 40-års jubilerande Karlstad Stadslopp får du som anmäler dig till Harsprånget 100 kr i rabatt på Karlstad Stadslopp (anmälan senast 1 maj). Vid anmälan till Karlstad stadslopp väljer du klass "Löpning harsprångsdelt". Du anmäler dig själv till båda loppen.

**Anmälan:** Senast 26 maj via länk på vår hemsida. Därefter på tävlingsdagen mellan 16:30-18:00 utanför NKPs kontor på Kungsgatan 41 mot förhöjd avgift (300 kr & 1 200 kr).

**Priser:** Priser till 1:an, 2:an och 3:an i samtliga klasser. Prisutdelning kl. 20:00!

**Start** på Västerlånggatan vid Sveamagasinet. **Mål** på Kungsgatan vid NKP.

**Nummerlappar:** hämtas ut på tävlingsdagen utanför NKPs kontor kl 16:30-18:00. Lag hämtar lagvis.

## KANINJOGGEN 2019

**Torsdag 30 maj kl 18:00**

Cirka 1 km "stan runt"

För barn upp till och med 11 år (blandad klass).

Start vid Sveamagasinet. Mål vid NKP.

Alla är vinnare och får medalj! (Ingen tidtagning)

Anmälan endast på tävlingsdagen 16:30 – 17:45 runt hörnet från Pressbyrån. Startavgift 50 kr.

[www3.idrottonline.se/IFKKristinehamn-Friidrott](http://www3.idrottonline.se/IFKKristinehamn-Friidrott)