



# Fjölnishlaupið

**Grafarvogslaug 30. maí kl. 11**

Hið árlega Fjölnishlaup verður ræst í 31. sinn við  
Grafarvogslaug í Dalhúsum á  
uppstigningardag 30. maí kl. 11.

10 km hlaup, 5 km hlaup og 1,4 km skemmtiskokk.  
10 km hlaupið er hluti af Powerade sumarhlaupunum og  
Íslandsmótið í 10 km hlaupi í ár.

## Skráningargjöld:

3.000 kr í 10 km, 2.500 kr í 5 km í forskráningu á [hlaup.is](http://hlaup.is) til  
miðnættis 29. maí. 3.500 kr í 10 km, 3.000 í 5 km ef  
skráð er á staðnum.

1.000 kr í skemmtiskokkið – hámark 3.000 kr á fjölskyldu.

Powerade í boði Vífilfells og frítt í sund að loknu hlaupi.

## Fjöldi glæsilegra útdráttarverðlauna

Afhending gagna og skráning á staðnum verður frá kl. 18-20 29. maí og á  
keppnisdag frá 09:30 til 10:15 í anddyri Grafarvogslaugar í Íþróttamiðstöðinni í  
Dalhúsum.

Nánari upplýsingar á [hlaup.is](http://hlaup.is) og [sumarhlaupin.is](http://sumarhlaupin.is)