

# Springcross

A close-up photograph of a person's leg and foot splashing through mud. The person is wearing dark shorts and a black sock. The foot is wearing a dark trail shoe with a thick sole. The mud is splashing upwards and outwards, creating a dynamic and energetic scene. The background is blurred, showing a natural outdoor setting with trees and foliage.

**Nyheter  
2015:**

- Ny tuffare bana
- Nya distanser
- Trailskola med Miranda Kvist

**Lördag 18 april  
Norra Djurgården**

**Välj mellan  
5 km eller 10 km**

**Information och anmälan [springcross.se](http://springcross.se)**

# Vårens utmanande terränglopp

Smala leriga stigar, kvistar som piskar dig i ansiktet, doften av jord, några hinder här och där att hoppa över. Nya Spring Cross går i tuffare terräng än tidigare och är en utmaning långt över våra vanliga motionslingor – det här är Cross Country när den är som bäst.

Första start går klockan 11 den 18 april och har två distanser för både kvinnor och män. Du kan välja att springa fem eller tio kilometer.

## Klassisk terrängbana

Nya Spring Cross har start, varvning och mål på den stora gräsytan vid Ugglevikskällan i Lill-Jansskogen. Årets bana är en riktig Cross Countrybana - eller som gamla tiders terrängbana om du hellre vill det. Du springer på smala stigar, över ojämn ängsmark, ridstigar, parkvägar, lite obanad och över berghällar.

Springer du fem kilometer får du dessutom tre rejäla backar att tampas med, och några lite lättare. Du som springer 10 km får helt enkelt dubbelt så mycket av allt eftersom det är en varvbana.

Det krävs fokusering, oömma kläder och rejäla terrängskor med dubbar. Och det kommer vara riktigt lerigt på sina håll. Var beredd på det!

## Trailskola med Miranda Kvist

Miranda Kvist driver Team Nordic Trail och har gått från klassisk asfaltsnötare till en upplevelsefantast av rang. Utnämnd till en av Sveriges mest vältränade doldisar och en högintensiv inspiratör till traillöpning. Miranda kommer få dig att vilja ge dig ut på stigar och obanad terräng samt att uppleva löpning och natur på nya sätt.

Anmäler du dig tidigt till Spring Cross 5 km eller 10 km är du varmt välkommen att delta i vår trailskola. Mer information hittar du på [springcross.se](http://springcross.se)

## Anmäl dig via internet

Du anmäler dig enkelt på [springcross.se](http://springcross.se)  
Anmälningsavgiften är för 5 km 300 kr och 10 km 325 kr.  
Sista dag för anmälan är den 1 april.  
Minimiålder för att springa är 15 år

Spring Cross arrangeras av friidrottsklubbarna:  
Hässelby SK och Spårvägens FK.

