



Hlaupa- og viðburðadagskrá Skokkhóps Álfтанess 2015

➤ 26. apr.	Apríl-ganga Gönguhóps SÁ	
➤ 23. apr.	Víðavangshlaup ÍR – Powerade sumarhl.	5 km
➤ 25. apr.	Vormaraþon Félags maraþonhlaupara	21,1 km/42,2 km
➤ 07. maí	Icelandairhlaupið	7 km
➤ 10. maí	Kópavogssþríþrautin	400m/10k/2.9k
➤ 14. maí	Stjörnuhlaupið (Meistaramót Ísl. og sv.keppni	5 km/10 km
➤ 16. maí	Samskokk með Hlaupahópi Stjörnnunnar	mism. vegal.
➤ 25. maí	Hvítasunnuhlaup Hauka	14 km/17,5 km
➤ 31. maí	Maí-ganga Gönguhóps SÁ	
➤ 04. júní	Heilsuhlaup Krabbameinsfélagsins	3 km/10 km
➤ 13. júní	Gullspretturinn á Laugarvatni	8,5 km
➤ 13. júní	Sjóvá Kvannahlaup ÍSÍ	ýmsar vegal.
➤ 23. júní	Miðnæturhlaup Suzuki – Powerade sumarhl.	5, 10, og 21.1km
➤ 28. júní	Júní-ganga Gönguhóps SÁ	
➤ Júlí	Sumargrill SÁ, dagsetning síðar	
➤ 04. júlí	Snæfellsjökulshlaupið	22 km
➤ 08. júlí	Ármannshlaupið	10 km
➤ 18. júlí	Laugavegshlaupið	55 km
➤ 26. júlí	Júlí-ganga Gönguhóps SÁ	
➤ 08. ág.	Brúarhlaup Selfossi	2/8/5 og 10 km
➤ 22. ág.	Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka	3/10/21,1/42,2
➤ 22. ág.	Hittingur eftir Reykjavíkumaraþonið	
➤ 27. ág.	Fossvogshlaupið	5 og 10 km
➤ 30. ág.	Ágúst-ganga Gönguhóps SÁ	
➤ Sept.	Hlaupið til Nauthólsvíkur (Pottur og borð á Nauthóli)	
➤ 22. sept.	Flensborgarhlaupið	3, 5 og 10 km
➤ 27. sept.	Hjartadagshlaupið	5 og 10 km
➤ 27. sept.	September-ganga Gönguhóps SÁ	
➤ 04. okt.	Nauthólshlaupið	5 og 10 km
➤ 08. okt.	Powerade Vetrarhlaup 2015-2016 nr. 1	10 km
➤ 18. okt.	Amsterdam-maraþonið	8, 21,1 og 42,2
➤ 24. okt.	Hautfagnaður Skokkhóps Álfтанess	
➤ 24. okt.	Hautmaraþon Félags Maraþonhlaupara	21,1 og 42,2
➤ 12. nóv.	Powerade Vetrarhl. nr. 2	10 km
➤ 26. des.	Kirkjuhlaup Hauka	14 km
➤ 31. des.	Gamlárshlaup ÍR	10 km

*Bláletrað eru hópamarkmið SÁ

*Gráletrað eru áhugaverð hlaup, sem vert er að taka fram

*Grænletrað eru viðburðir Gönguhóps SÁ

