

Välkommen till det 34:e MEDÅKERSLOPPET KRISTI HIMMELSFÄRDS DAG den 17 maj 2012

- Start och mål vid Parkuddens IP, 9 km norr om Arboga
- Starttid: 10.00 Anmälan Medåker skola
- Tre banor: 2,5 km 6 km och 12 km
Knattebana 2,5 km - Födda 2004 eller senare, elljusspåret
Korta banan 6 km - väg och stig
Långa banan 12 km - varierande väg, stig och terräng
- Uppvärmning med Friskis och Svettis
- **Medalj till alla som fullföljer loppet:**
 - Efter 5 lopp i silver
 - efter 10 lopp i guld
 - efter 15 lopp specialmedalj i brons
 - efter 20 lopp specialmedalj i silver
 - efter 25 lopp specialmedalj i guld
- **PRISER:** Utlottas på startnumren
Spurtpris (Kyrkportspriset) efter ca 600 m
- **Ombyte:** Vid startplatsen Parkuddens IP
- **Anmälningsavgift** 100:- 2,5 km 60:-
Efteranmälan: 140:- 2,5 km 100:- Senast 1 tim. före start. **KOM I TID**
- **Sista anmälningsdag: 8 maj**
- **Upplysningar:** Tävl.ledare Poul Rasmussen 0589-660351, 070-3962859
Spårinformation B-O Bohrlund 0589-660274, 070-3030247
- **Anmälningsavgiften insätts på Pg 439 90 43 - 1**
MIF - Medåkersloppet, c/o Ingela Köld, Snarhemsvägen 65, 732 49 Arboga
ingela.kold@hotmail.com 070-6427262

OBS! Ange val av bana, födelsedata samt antal tidigare Medåkerslopp.

MIF:s hemsida: www.medakersif.se



GÅ - LUNKA - LÖP

