



MEDÅKERSBLADET

Nummer 159

Mars 2016 extranr



Välkommen till det 38:e
MEDÅKERSLOPPET



KRISTI HIMMELSFÄRDS DAG den 5maj 2016

- ✓ Start och mål vid Parkuddens IP, 9 km norr om Arboga
- ✓ Starttid: 10.00 Anmälan i Medåkers Bygdegård

Tre banor: 2,5 km 6 km och 12 km

Knattebana	2,5 km	- Födda 2008 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:

PRISER: Utlottas på startnumren

Spurtpris (Kyrkportspriset) efter ca 600 m

- ✓ Ombyte: Vid startplatsen Parkuddens IP
- ✓ Föranmälningavgift: 12 km och 6 km 150:- 2,5 km 60:-
- ✓ Efteranmälan: 12 km och 6 km 200:- 2,5 km 100:-

OBS! Alla ska hämta sitt nummer senast en timme före start.

Sista anmälningsdag: 24/4

Insättning på Swedbank Kontonummer 8182-8,13 136925-8

**OBS! Ange val av bana, födelsedata samt antal tidigare Medåkerslopp på:
enter_ernilla@hotmail.com**

Nytt för i år - vi har Swish vid efteranmälningarna.

Fortsättning nästa sida >>>>>

Detta nummer av Medåkersbladet är sponsrat av Medåkersloppet

Upplysningar: Tävlingsledare: Anna-Carin Gillheim 073-069 97 66

Kassör: Pernilla Ekström Godin, tel. 070-227 51 28

Spårinformation: B-O Bohrlund 0589-66 02 74, 070-303 02 47

Kort och resultat läggs ut på hemsidan www1.idrottonline.se/MedakersIF/

© 2016 KONSTRUKTÖR: LAM FOTO: AOB

@medaker.se

Lös korsordet.

Eposta de två nyckelorden (tonade fält) till den epostadress som du får fram med hjälp av bokstäverna i rutorna med fet ram. Dessa förs in i epostadressen i ordning uppifrån och ner. Bifoga även namn och telefon. Svar skall vara oss tillhanda senast 2016-04-15. Vi lottar ut ett paket kaffe till 5 av rätta lösningar som inkommer.

MEDÅKERSBLADET

Utgiven av Framtid Medåker. Kommer ut ca sex gånger per år, oftare om det kommer in mycket material. Manusstopp den 10:e varje jämn månad. Utgivning ca två veckor senare. Material skickas till Jan Lindström, Dal Dalhem 235, 732 96 Arboga, tel. 0589-911 24. Använd gärna e-post: bladet@medaker.se