



# LIDINGÖRUSET

23 september 2016



Du som går i särskola eller arbetar i daglig verksamhet/på dagcenter är välkommen att utmana dig själv och dina vänner i LidingöRuset. Var med och spring eller gå runt en tuff och härlig bana på Lidingö. För trettionde året i rad arrangeras loppet i samarbete med Lidingö Stad.

**Start i anslutning till LidingövalLEN och mål på Grönsta tillsammans med övriga LidingöRusets klasser. Välj mellan att delta med eller utan assistent.**

Efter målgång får alla som deltagit i loppet en medalj, frukt och dryck. De 6 främsta i varje klass får pris samt att det även delas ut fina utlottningspriser!

*Lidingöloppet är en tävling som vi ska satsa på att åka till. Därför kommer vi att ordna med en gruppresa till Lidingö 23 september 2016. Vi kommer att åka som ett lag där alla stöttar varandra och har kul ihop. Det är viktigt att träna inför resan minst 3 gånger i veckan.*

**Resa** Startar i Västerås Centralstation (resecentrum) kl.08.00.  
kl.14.00 till **Djurgården** och **Gröna Lund** Öppnar 15.00 Hemfärd ca kl.20.00.

**Starttid** 1,5 km kl.10.45 1,7 km kl.11.00 4,0 km kl.11.30

**Klass** Män/Kvinnor 1,7 km

Män/Kvinnor 4,0 km

Rullstolsklass assistent 1,5km

Rullstolsklassstävling 1,5km

**Anmälan** Sista dag för anmälan 1 september, Kostnad 350 kr Då ingår startavgift entré Gröna Lund, Skansen och bussresa. Efteranmälan 500 kr.  
300 kr ledsagare assistent för resa



**Inbetalning** Ska betalas senast 5 september P-giro **926 75-8. märk talongen LidingöRuset 2016 och avsändare.** Om du har några frågor kring tävlingen, ring Stefan Andersson konsulent på Västmanlands HIF Tel: mobil 070-595 42 28 eller [vhif@idrotten.se](mailto:vhif@idrotten.se)

### ANMÄLNINGSBLANKETT

Namn:

Förening:

Adress:

Postnr & ort:

E-post Mobil:

Personnummer:

Klass/sträcka:	Rullstolsklass assistent	1,7 km	<input type="checkbox"/>
	Rullstolsklass tävling	1,7 km	<input type="checkbox"/>
	Män	1,7 km	<input type="checkbox"/>
	Kvinnor	1,7 km	<input type="checkbox"/>
	Män	4,0 km	<input type="checkbox"/>
	Kvinnor	4,0 km	<input type="checkbox"/>

Ledsagare:

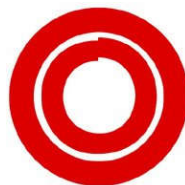
Mobilnummer:

E-post:

E-post [vhif@idrotten.se](mailto:vhif@idrotten.se) anmälan Oss tillhanda Senast 1 September 2016  
Västmanlands HIF, Svalgången 1, 724 31 Västerås



**Västerås**



**FUB Västerås**

