



# Ullevi Friidrott

Friidrottens Hus  
414 76 Göteborg  
tel: 031-41 58 14  
e-mail: info@ullewi.nu  
hemsida: www.ullewi.nu



## FRIIDROTTSSKOLA / TEKNIKLÄGER

för träningsglada ungdomar födda 04-09  
(nu dessutom samtidigt teknikläger för ungdomar 14-17 år)

Vecka:	Tid:	Plats:
Sommar juni 19-22/6	Må-To 11-16 inkl lunch	Slottsskogsvallen
Sommar aug 1 7-10/8	Må-To 11-16 inkl lunch	- " -
Sommar aug 2 14-17/8	Må-To 11-16 inkl lunch	- " -
September 21-24/9	To-Fre 17-19.30/Lö-Sö 11-15	S-vallen/S-hallen
Höstlov 30/10-2/11	Må-To 11-15	Friidrottens Hus/S-Hallen
Jullovs 4-7/1 2018	To-Sö 11-15	Friidrottens Hus/S-Hallen

### Kom med Du också

Träning, tävling, mellanmål och framförallt dagar med massor av skoj!  
(Presentkasse med t-shirt etc.)

Som tränare deltar Ullevi's elitaktiva/landslagsaktiva.

Då ingår i priset rätten att delta på våra friidrottsskole-träning i Lindåshallen/Slottsskogshallen varje skolvecka.

Anmälan via telefon, telefonsvarare eller hemsidan senast 7 dagar innan.

Tel. 41 58 14 / [www.ullewi.nu](http://www.ullewi.nu) Ullevi/Vikingen.

OBS!! Du måste anmäla Dig separat till varje friidrottsskola.

Ytterligare info/påminnelse/bekräftelse skickas ut från vårt kansli 7 dgr innan.



Ullevi FK är en tävlingsallians skapad 1991 av IK Vikingen (arrangör av VårRuset) och Utby IK.

Samarbetet visar sig praktiskt såväl i elit- som ungdomsverksamheten; bl.a gemensamt tävlande i Ullevi's namn och gemensamma fri-idrottskolor.

Ullevi FK är Göteborgs i särklass bästa elitklubb (bland dom tre bästa i landet) och den klubb som satsar på sin ungdomsverksamhet !

Bland våra aktiva har vi ett stort antal Svenska Mästare, samt även EM och VM deltagare. De flesta av våra elit aktiva har börjat sin idrottsbana som mycket unga i någon av de två moderklubbarna. Ullevi FK satsar helhjärtat på såväl elit- som ungdomsverksamheten !

VÄLKOMMEN !

# VårRuset

## SLOTTSSKOGEN GÖTEBORG

### Måndagen 8 Maj 2017

Även i år kommer drygt 12.000 tjejer att springa VårRuset i Göteborg. Allt är förberett för en trevlig kväll. Deltagarantalet ställer krav på alla inblandade. För dig som ska springa är det viktigt att du är ärlig i ditt val av startgrupp. Är det mycket folk i en startgrupp är det bättre att du väljer den efterföljande. Du får betydligt bättre möjligheter att springa runt banan i den takt som du själv vill på det sättet.

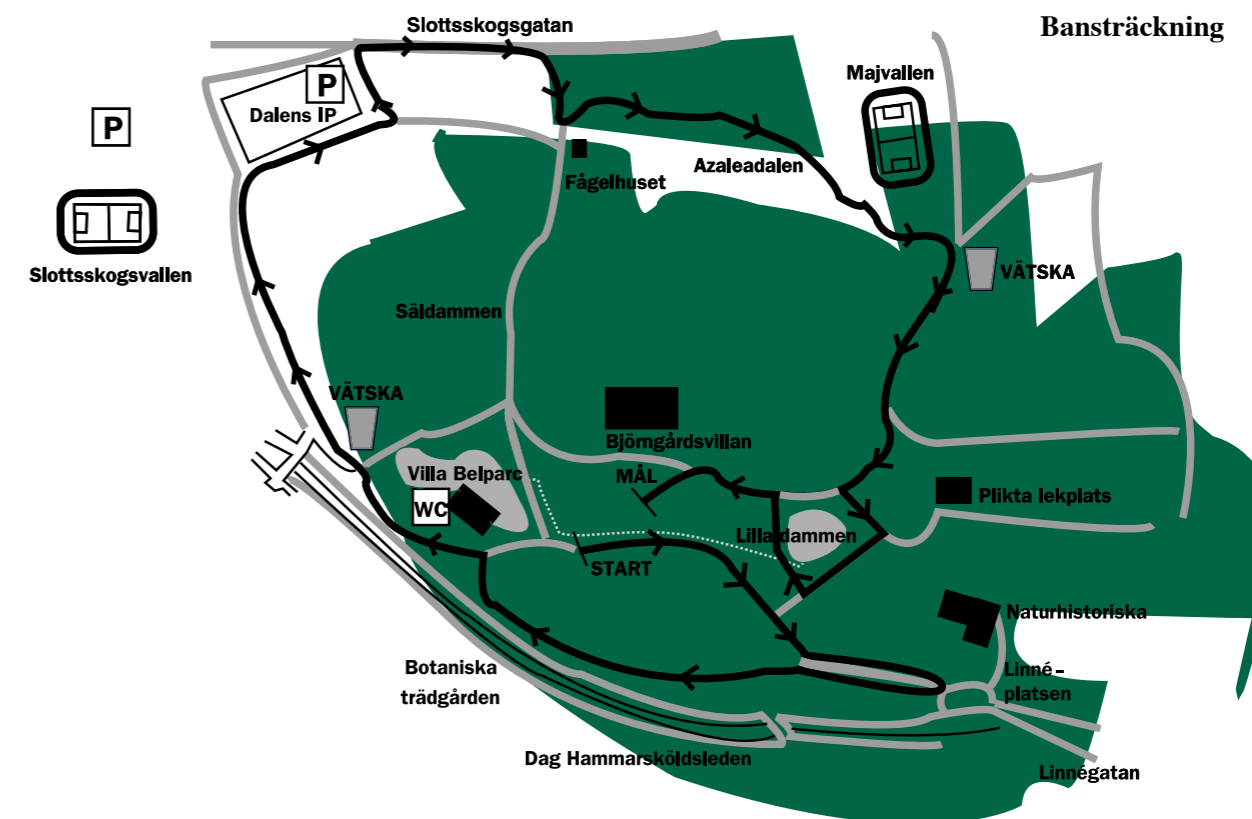
### Parkering

Det finns ett begränsat antal parkeringsplatser. Lämna bilen hemma och ta "vagnen" om ni kan. Ta spårvagnen till hållplatserna Linnéplatsen/Botaniska trädgården,

Högsbogatan eller till Majvallen och promenera in till Slottsskogen. Parkering i begränsat antal finns vid Dalens IP, Slottsskogsvallen och Frölundaborgs P-plats. Bevakad cykelparkering finns vid södra delen av stora dammen. Tänk på att vara ute i god tid. Allra senast 18.00, så att du inte blir sittande i bilkö istället för att springa.

### "Meeting points"

Bestäm gärna i förväg lämplig plats att träffas på innan loppet eller om Ni tappar bort era vänner i vimlet t.ex. Björngårdsvillans trappa (A), minnesstenen vid Lilla dammen (C), Smålandsstugan (D) eller glasskiosken vid Säldammsbacken (B).



2017 samarbetar Våruset med Barncancerfonden!

Genom Ditt deltagande i Våruset stödjer Du barncancerfondens arbete. Målsättningen är att genom detta samarbete kunna stödja med miljonbelopp årligen.



#### Bussar

Kommer ni till tävlingen med egen buss? Tag i så fall kontakt med oss (031-415814) så kan vi anvisa P-plats och avstigningsplatser i anslutning till Slottsskogen. OBS, absolut inga bussar inne i Slottsskogen!

#### Starten

för VårRuset äger rum i Slottsskogen i jämnhöjd med Björngårdsvillan.

#### Omklädningsrum

finns endast i begränsad omfattning, varför vi uppmanar alla dem som har möjlighet till omklädning hemma, på arbetet o.d. att göra detta.

Tillgängliga omklädningsutrymmen finns på Slottsskogsvallen.

#### Uppvärmning

sker i anslutning till startplatsen och startar 18.25

#### Nummerlappen

skall bäras väl synlig på bröstet. **Ta med nummerlappen!** Ta med egna säkerhetsnålar att fästa den med.

#### Banan

Startgrupper kommer att finnas och är sex till antalet. Försök att vara ärlig i ditt val av startgrupp.

Om någon startgrupp håller på att bli för stor kommer startgänget att "stänga" för att det ska flyta så bra som möjligt för er deltagare på banan och i målet.

Chiptidtagning 5 km 1	18.45
Chiptidtagning 5 km 2	18.50
Fun Run 5 km Springa fort	19.00
Fun Run 5 km Springa	19.05
Fun Run 5 Km Jogga	19.10
Fun Run 5 km Lunka/strosa	19.15

*I startgrupper för chiptidtagning skall endast deltagare med nummerlapp för chiptidtagning starta.*

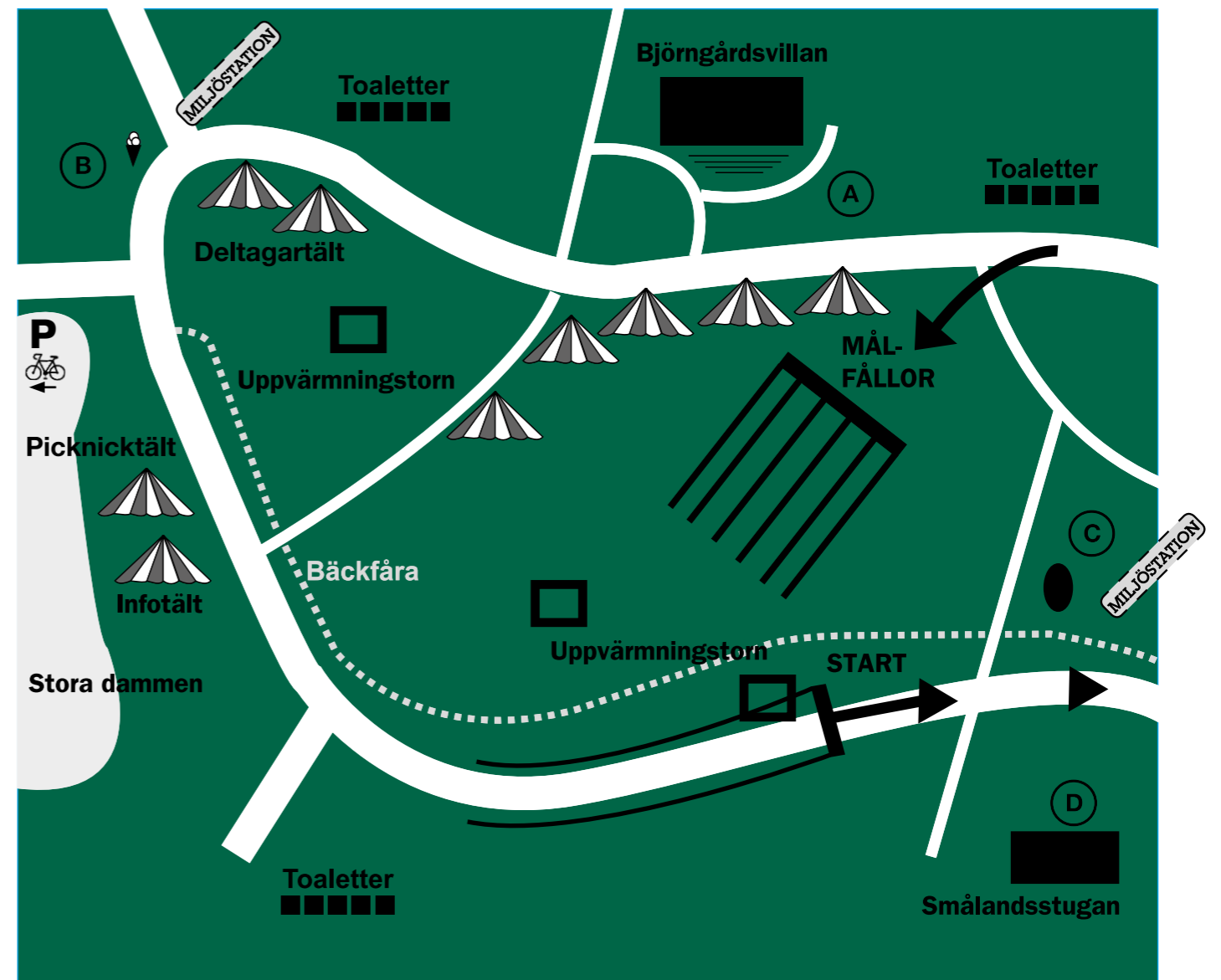


#### För att det skall vara trevligt för alla runt banan:

- Håll till höger om du blir omsprungen.
- Ej fler än 2 kompisar i bredd så att snabbare kan passera till vänster.
- Välj rätt startgrupp!
- Absolut inga gående i första 4 startgrupperna.
- Före och efter dina 5 km hjälp till att bereda fri väg för de som håller på att genomföra sin runda.

Banan är belägen uteslutande i Slottsskogen och mäter 5 km. Terrängen är "Göteborgsk", d.v.s något kuperad och omväxlande, men får ändå anses som relativt lätt-löpt och rolig att springa.

#### Start- och målområde



#### Information

utöver vad som står i detta PM, går att inhämta kontorstid på tel. 031-415814, IK Vikingens kansli. OBS, dock ej på tävlingsdagen då informationsgrupp finns vid VårRusets informationstält i anslutning till start- och målplatsen, från 16.00.

#### Toaletter

finns vid start- och målområdet, samt vid omklädningsrummen. Respektera att restaurangerna i Slottsskogen är separata enheter och att restaurangernas toaletter, bord etc är till för restaurangernas kunder och inte kan nyttjas om man inte är kund.

#### Prisutdelning

äger rum vid målområdet så snart som möjligt efter tävlingens genomförande. Även utlottade priser förekommer varför det är viktigt att du är uppmärksam på speakerns meddelande !

#### Pick-Nick kassarna

för Er som är laganmälda kan hämtas före tävlingens början (om ni har någon som kan förvara godsakerna under loppet) eller efter målgång i anslutning till infotältet. För att få hämta ut "kassen", måste det bevis som lagets kontakt-"kvinna" erhållit i separat kuvert lämnas vid utlämningstillfället.

#### Efteranmälningar

Om du har vänner och bekanta som ännu inte anmält sig kan de efteranmäla sig t o m 6 maj för 275:- (Fun Run) / 325:- (chiptidtagning).

Direktanmälan kan också göras i info-tältet tävlingsdagen kl 16-18 för 300:- (Fun Run) / 350 (chiptidtagning). OBS det går inte att direktanmäla picknicklag!

#### Slutligen

Träna vidare och känn dig varmt välkommen till en som vi hoppas mysig VårRuset kväll i lummiga Slottsskogen!

IK Vikingen