

5 KILOMETER

# VårRuset

FÖR ALLA TJEJER

UNDER-  
HÅLLNING  
FRÅN KL.  
17.00

START  
KL 18.30 PÅ  
NORRVALLAS  
IDROTTSPLATS

---

## INFORMATION

---

**HELSINGBORG 3 MAJ**

HUVUDSPONSOR:

**coop**

Över 3 000 tjejer i alla åldrar har anmält sig till Helsingborgs första VårRus. Du är anmäld till loppet onsdagen den 3 maj. Allt är förberett för en trevlig kväll. Blossom Tainton Lindquist svarar för underhållningen från scenen.

Deltagarantalet ställer krav på alla inblandade. För dig som skall springa är det särskilt 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.

Norrvala IP är en idrottsplats för många olika sporter och individer och vi vill lämna det på det sätt som det är när vi kommer dit. Därför ber vi alla att under och efter VårRuset kasta sitt skräp i någon av de miljöstationerna som finns på själva tävlingsområdet. Släng inget skräp på marken. Tack för att du hjälper till att hålla området rent!

När det blir så mycket folk på ett ställe kan det vara svårt att hitta sin kamrat, man, sambo eller barn efter tävlingens slut. Intill målet finns åter-samlingsskyltar uppsatta. Skyltarna har bokstäver från A-K samt symbolerna; tomat, avocado, paprika, oliv och rödlök. Bestäm gärna möte vid någon av dem.

**SÅ TAR DU DIG TILL OCH FRÅN TÄVLINGEN:** Det finns begränsat med parkeringsplatser. Lämna bilen hemma om ni kan. Skånetrafiken har ordnat med extra bussar från både Knutpunkten och Väla parkering (linje 2) till Norrvala. Med tanke på miljön vill vi att alla deltagare som kan ta sig ut till starten via en promenad eller med cykel gör det. En perfekt uppvärmning inför loppet. För er som tar cykeln ordnar vi en speciell cykelparkering som finns i närheten av tävlingsområdet. För dig som måste ta bil finns P-platser vid Väla men också ett fåtal vid Rundgången och Berga Allé. Tänk på att vara ute i god tid. Allra senast 17.00 annars vet vi att du kommer att sitta i bilkö istället för att springa.

**OMKLÄDNAD:** Det finns ca 10 omklädningsrum på Norrvala.

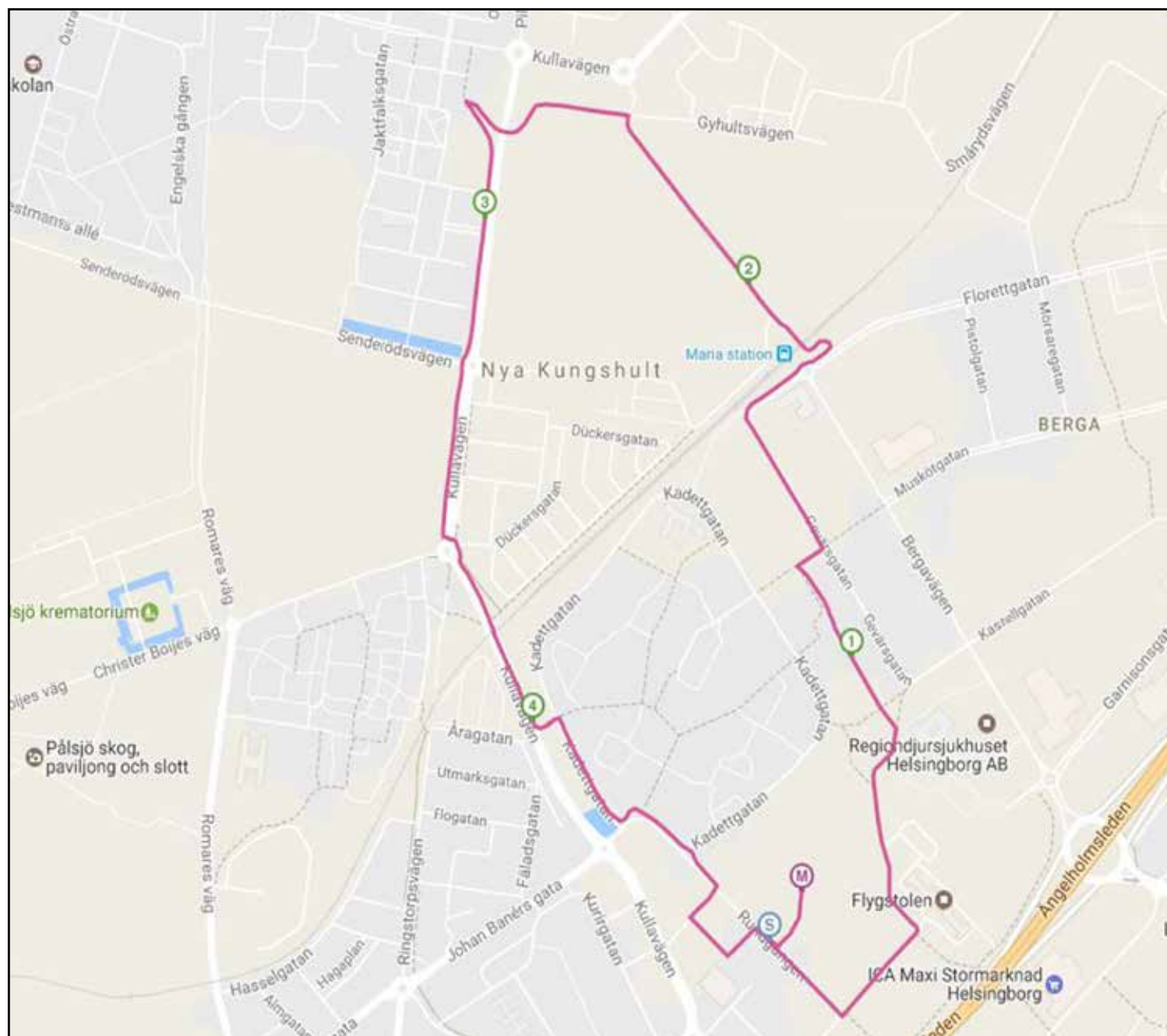
**UPPVÄRMNING:** Filborna Arena leder upp värmingen vid startplatsen med början ca 18.15.



**NUMMERLAPP:** Skall bäras väl synlig på bröstet. OBS! Medtag säkerhetsnålar.

Nummerlappen hämtas lättast på **COOP Väla** lördagen den 29/4 kl 12-18 eller på tävlingsdagen på Norrvala IP från kl 16.00.

Alla som hämtar på COOP får samtidigt en kupong som gäller för den lördagen med **10 % rabatt** vid ett inköp samma dag.



**TOALLETTER:** Finns på Norrvalla IP, använd dem, ej naturen.

**VÄRDESAKSINLÄMNING:** Du kan lämna in nycklar och plånböcker i en speciell värdesaksinlämning vid målområdet. Efter loppet återfås inlämnade värdesaker mot uppvisande av nummerlappen.

**KLÄDINLÄMNING:** Det finns ett markerat tält där du före start kan lämna dina överdragskläder och sedan hämta dem efter målgång. Tag med en påse att förvara kläderna i, skriv namn och startnummer på påsen.

**VÄRRUSETS QUIZ:** Underlaget för detta finns i kuvertet med din nummerlapp. Quizens musikfrågor startar från scenen 1 timme innan första start. Svarstalongen lämnas sen innan start i brevlådan som finns vid scenen. Bland priserna finns bl a en resecheck på 10 000 kr till valfri resa från TUI och en anmälan till Tjejmilen för fyra personer i Stockholm den 2 september.

**STARTEN:** Sker på Rundgången utanför entrén till Norrvalla IP, första start kl. 18.30. Försök att vara ärlig i ditt val av startgrupp. Om du är osäker vilken grupp du tillhör är det bättre att du ställer dig i en grupp med färre deltagare. Det blir då mindre trångt och trevligare för alla. Den första startgrupperna är reserverade för deltagare som är anmälda i Tidtagningssklassen och som har röda siffror på nummerlappen. Du som inte är säker på att du orkar springa hela tiden skall starta i Startgrupp Lunka kl. 18.36 eller Strosa kl. 18.38. Det är viktigt att alla går in i startfällorna före start och att de som står längst fram går ända fram mot uppvärmarna så att alla deltagare kan komma in i fällorna. Följ funktionärernas anvisningar. Starta i rätt startgrupp: VårRuset har 5 startgrupper som startar med 2 minuters mellanrum.

**TIDTAGNINGSSKLASS:** (deltagare med röda siffror på nummerlappen).

**TIDTAGNING STARTGRUPP 1:** Start kl. 18.30.

#### FUN RUN KLASS:

**STARTGRUPP SPRINGA FORT:** Start kl. 18.32.

För verkligt vältränade löpare som räknar med att klara banan på under 32 minuter.

**STARTGRUPP JOGGA:** Start kl. 18.34.

För alla som räknar med att jogga på under 40 minuter.

**STARTGRUPP LUNKA:** Start kl. 18.36.

För alla som beräknar att avverka banan på under 45 minuter.

**STARTGRUPP STROSA:** Start kl. 19.38.

För dem som vill passa på att njuta av den sköna naturen i 45 minuter eller mer.

I Fun Run klassen väljer du själv vilken startgrupp du startar i. Max 1 000 deltagare/startgrupp. Ingången till de olika startfällorna markeras med skyltar. **Var ärlig i ditt val!**

**CHIP I NUMMERLAPPEN:** Alla deltagare i Tidtagningssklassen blir registrerade när de passerar startlinjen. På detta sätt får alla sin verkliga löptid registrerad, d.v.s tiden från passering av startlinjen till passering av mållinjen. Tidtagningen sker med hjälp av ett datachip som är fäst högst upp på en flik av nummerlappen. Riv ej bort denna flik. Resultaten i Tidtagningssklassen publiceras på [www.varruset.se](http://www.varruset.se) samma kväll.

Deltagare i Fun Run klassen kan själva se sin sluttid på en stor digital klocka vid målgången. Denna klocka startar kl. 18.30 så du får själv dra av tiden beroende på i vilken startgrupp du startade i. Startar du i startgrupp "Jogga" drar du alltså av 4 minuter på tiden i målet.

## TÄVLA OM FINA PRISER!

Tävla med VårRuset Musik Quiz, underlaget för detta finns i kuvertet med din nummerlapp.

Quizens musikfrågor startar från scenen 1 timme innan första start. Svarstalongen lämnas sen innan start i brevlådan som finns vid scenen. Bland priserna finns bl a en resecheck på 10 000 kr till valfri resa från TUI och en anmälan till Tjejmilen för fyra personer i Stockholm den 2 september. Glöm inte att ta med dig en penna så att du kan svara på frågorna.



Tjejmilen

**BANAN:** Den lättlöpta banan mäter 5 km. Underlaget är mest asfalt, men lite grus. Det finns kilometerskyltar samt markeringar hur banan går.

Funktionärer står i vägkorsningar och visar vägen. De som har tänkt ta det lite lugnare ber vi hålla till höger på banan så att de som har mer bråttom kan springa om till vänster i en omkörningsfil.

**MÅLET:** För att undvika köer vid målgången vädjar vi till alla som tagit sig i mål att inte stanna kvar i målfällan. När du fått din medalj, dryck m.m. måste du fortsätta framåt ut ur målfällan.

**PRISER:** Vid målet får alla fullföljande VårRusets medalj.

**PICKNICK:** Kontaktpersonen för en grupp om 6 deltagare hämtar ut gruppens picknick-påse i utdelningstältet vid målområdet kl 18.00 – 20.00. Visa upp det hemsända picknick-beviset!

**OBS!** Gruppen får ut sin påse endast mot uppvisande av utsänt original picknickbevis. Kopior accepteras ej. Beviset skickas till gruppens kontaktperson.

**T-SHIRTS:** Vid tävlingsområdet finns VårRusets vita tält där du kan köpa VårRusets populära t-shirt.

**UTDELNING:** Efter loppet bjuds alla deltagare på dryck, frukt och varuprover från VårRusets samarbetspartners.

## GLÖM EJ ATT TA MED!

- ✓ Nummerlapp och säkerhetsnålar.
- ✓ Tävlingslinne eller -tröja.
- ✓ Overall eller tröja och långa tajts att värma upp i.
- ✓ Torra kläder att byta till efteråt.
- ✓ VårRusets PM med anvisningar till startplatsen samt picknick-bevis om du är gruppansvarig.
- ✓ Något att sitta på.
- ✓ En varm tröja till kvällen.
- ✓ Penna.

## SPONSORER



Volkswagen



Helsingborg