

VårRuset

KALMAR

KALMAR – KALMARSUNDSPARKEN – TORSDAG 11 MAJ

Underhållning och många kringarrangemang från kl 17:30

START

Starten sker i olika startgrupper från den norra delen av Kalmarsundsparken. Ställ dig i rätt startgrupp!

STARTGRUPPER

- | | | |
|----------------|----------|-------------|
| - Tidtagning 1 | | Start 19.00 |
| - Springa fort | – 24 min | Start 19.02 |
| - Jogga/Strosa | 24 min – | Start 19.05 |

UPPVÄRMNING

Malkars Träningscenter leder gemensam uppvärmning vid starten med början kl 18.40.

BANAN

Banan är lättlöpt och är 5 km lång. Den går genom de södra delarna av Kalmar och underlaget är till överväganden del asfalt och grus. Det finns kilometerskyltar samt markeringspilar hur banan går.

NUMMERLAPPEN

Fäst nummerlappen synlig på bröstet. OBS! Medtag säkerhetsnålar.

TIDTAGNING

För er som inte har valt tidtagning finns det rullande tid vid målportalen.

VÄTSKEKONTROLLER

Vatten serveras efter banan vid Gustav Wasagatan och i Stadsparken samt vid målet.

MÅLGÅNG

Efter målgång utdelas medalj och påsar med ett antal fina sponsorprodukter till deltagare med nummerlapp.

PICKNICKPÅSE

Lagen hämtar sin picknickpåse i Picknick-tältet genom att visa upp picknick-beviset.

PRISUTDELNING

Priser till de tre första i tidtagningsklassen, kl. 20.00

VårRuset

DUSCH OCH OMKLÄDNING

Kom gärna ombytt. Möjlighet till ombyte och dusch finns på Fredrikskans.

TOALETTER

Toaletter finns i Kalmarsundsparken.

VÄRDESKAER

Värdesaker kan förvaras i informationstältet. Ej väskor och ryggsäckar.

SJUKVÅRD

Sjukvårdspersonal finns vid Start & Mål.

FÖRSÄLJNING

Vårrusets t-shirt kommer att säljas vid målområdet.

PARKERING

Bilparkering finns i första hand vid hamnområdet framför Sylvanderparken, bakom Biblioteket samt framför köpcentrat Baronen. Parkeringsmöjligheterna är begränsade så lämna bilen hemma om du kan. Kalmarborna uppmanas gå, cykla eller åka kommunalt. Tänk på att vara ute i god tid.

INFORMATION

Har du frågor? Vänd dej till Calle tfn: 070-444 31 02, Jonne tfn 070-693 87 44 eller Arne tfn: 070-830 04 70.

E-post: friidrott@hogbyif.se

COMENIUS

