

INFORMATION Umeå 8 juni, kl 19:00 – Skeppsbron.

NYTT OMRÅDE, NY BANA

Nytt område och ny banddraging. I år är dragningen mer central och vi får njuta av Umeås fina arkitektur och parker. Start och mål möts nere vid kajen med närheter till stadens parker.

Adress: Västra Strandgatan 9A, 903 26 Umeå.

Banan: Vi börjar vid Väven och springer österut förbi Konsthögskolan, fortsätter upp mot Minervaskolan och sedan en sväng förbi Länsresidenset och Döbelns park. Loppet fortsätter in mot Umeås stadskärna där vi tar sikte mot Utopia och sedan Stadshuset. Loppet avslutas ner genom Broparken ner mot Hamnmagasinet och slutligen Skeppsbron.

TA DIG TILL LOPPET

Loppet ligger väldigt centralt så ta er hit till fots, med cykel eller kommunalt. Tänk på att det är mycket trafik i centrum mellan kl. 16:00-17:30.

- **Bil:** Måste ni ta bilen så samåk gärna. I närheten av centrum kan ni parkera i något av parkeringshusen **Parketten**, **Nanna** eller **Navet**.

Fler parkeringar:
www.upab.umea.se

- **Buss:** Information om lokalbussarna hittar ni via länken nedan. Var uppmärksamma på att Vasaplan byggs om under sommaren.
www.tabussen.nu



- **Cykel:** Cykla gärna till loppet och parkera din cykel uppe på gågatan mitt i centrum. Inga cyklar får parkeras nere på kajen. Se kartan på nästa sida.

VÄSKINLÄMNING

Lämna in dina extrakläder i en plastpåse märkt med ditt startnummer. Ta med en egen plastpåse och märk den med ditt namn och startnummer. Följ anvisningarna på plats. Obevakad inlämning, lämna inga värdesaker.

OMKLÄDNING

Det finns inga möjligheter till ombyte eller dusch. Kom ombytt till loppet.

TOALETTER

Toaletter finns på evenemangsområdet vid närheten av start och mål.



SERVERING

Restaurang Sjöbris erbjuder en härlig vårrus-inspirerad meny under kvällen med bra pris på mat och dryck.

UPPVÄRMNING:

Tillsammans samlas vi vid starten och ställer oss i respektive startfälla för en gemensam uppvärmning i ledning av USMs fantastiska instruktörer. Till glad och peppande musik värmer vi upp inför loppet. Uppvärmningen startar ca kl 18:40.

STARTGRUPPER

Hur är dagsformen? Välj smidigt din startgrupp på plats. Obs. Tid 1 är reserverad för de som springer på tid.

Tid 1: För dig som föranmält tidtagning. Röd nummerlapp.
Springa: Tid under 25min.

Jogga: Tid mellan 25-45min

Lunka/ Strosa: 45min eller mer.

Vi följer vårrusets anvisningar och husdjur eller paraply är inte tillåtet att ta med sig under loppet.

Går/springer du med barnvagnar eller stavar starta du i den sista startgruppen.

STARTTIDER

Det är många deltagare så se till att ställa dig i din startgrupp innan uppvärmningen. Här är starttiderna för loppet:

19:00 Tid 1

19:04 Springa

19:08 Jogga

19:12 Lunka/Strosa

SJUKVÅRD

Röda Korset finns på plats vid evenemangsområdet i närheten av start/mål.



PICKNICK KASSE

De deltagare som anmält ett lag på 6 personer får en picknick kasse från Coop. Kassen kan ENDAST hämtas ut av den angivna lagledaren med uppvisande av dennes nummerlapp. Picknickkassen kan hämtas mellan 17:00-21:30 på evenemangsområdet.

PRISUTDELNING

Prisutdelningen till de tjejerna som placerat sig topp 3 i tidtagningsgruppen sker runt kl 20:00 från scenen.

Medalj och målpåse: Vid målgång av loppet får alla deltagare i Vårruset medalj och målpåse med några produkter från Vårrusets olika samarbetspartners.



MILJÖSTATION

Vårruset är miljömedvetna och tillsammans med er vill vi hålla vårt land rent. Ta med er allt skräp och släng det vid vår miljöstation som ni hittar nere vid eventområdet. Följ skyltarna.



**KOM IHÅG:
HÅLL TILL
HÖGER,
OMKÖRNING TILL
VÄNSTER.**



SCHEMA

Kl. 16:00 Välkomna
Kl. 18:15-18:30 Hitta din startgrupp
Kl. 18:40: Uppvärmning vid startfällorna

STARTTIDER

Kl. 19:00: Tid 1
Kl. 19:04: Springa
Kl. 19:08: Jogga
Kl. 19:12: Lunka/Strosa

PRISUTDELNING

Kl. 20:00: Prisutdelning från scenen till topp 3 i tidtagningsgruppen.

KONTAKT

VårRuset Umeå
Förening: Umeå Basketbollklubb
Tel: 070-606 08 10
varruset@udominatebasket.com

Följ VårRuset Umeå:



PARKERING

På kartan ser ni de tre stora parkeringshusen i Umeå och cykelparkeringen uppe i centrum.

För fler bilparkeringar gå in på: www.upab.umea.se

Samarbetspartners 2017

