

VårRuset

Välkomna till Våruset i Uppsala 2017

Måndag 29 maj

Välkomna till en trevlig kväll på KAP och längs med den 5 km fina banan som går genom Ulleråker och längs med Fyrisåns härliga grönska.

START OCH MÅLOMRÅDE

KAP evenemangsområde söder om Studenternas IP nära Kungsängsbron. Området öppnar 17:00.

Start kl. 19:00

PARKERING – LÄMNA BILEN HEMMA

Vi uppmanar alla Uppsalabor att ta sig till området med cykel, kommunala färdmedel eller gå från city längs Fyrisån förbi Studenternas IP.

Parkering finns vid Ångströmlaboratoriet samt Studenternas IP.

OMKLÄDNAD

Det finns inga omklädningsrum vid start och målområdet, så kom ombytta när ni kommer till start.

START

Starten går 19:00 med lite intervaller beroende på hur fort du vill springa/lunka/gå. Var ärlig mot dig själv så de som vill springa fortare kan ta sig fram. Tiden börjar när du passerar startbågen.

Startgrupper: Tid – Springa – Jogga – Strosa

NUMMERLAPPEN ska bäras synlig på bröstet. Säkerhetsnålar ordnar du själv.

UPPVÄRMNING

Womens Wellness leder uppvärmningen som startar 18:40.

PICKNICKASSE

Kassen lämnas ut mot värdebevis som har blivit utskickat till kontaktpersonen i respektive lag veckan innan loppet.

BANAN

Banan är 5.0 km och underlaget är både grus

och asfalt. Efter vändpunkten vid ca 2.7 km är det grus hela vägen längs med Fyrisån fram till mål. Tänk på att hålla till höger när någon vill passera dig.

VÄTSKEKONTROLLER

Det finns två st möjligheter till vatten längs med banan, vid ca 1.8 km och 3.5 km.

MÅL

Vid mål delas först medaljer ut. Alla deltagare får sedan en påse med produkter från våra sponsorer.

Det finns bananer samt så delar OATLY ut en återhämtningsdryck. Dessutom finns vatten.

PÅ START OCH MÅLOMRÅDET FINNS:

- Väskinlämning
- Toaletter
- Sjukvård
- Avfallsstation
- Sponsorer som är på plats med ett flertal olika erbjudanden är:
COOP, CCS, Myresjöhus, Picadeli, Pågen, Tophälsa, Lohilo, Best Western och Tjejmilen.

T-SHIRT

I Vårusets tält kan du köpa T-shirt för 200 kr, linne för 150 kr samt en buff för 50 kr.

DIREKTANMÄLAN

Ett informationstält finns på området där man kan göra direktanmälan mot en höjd avgift av 300 kr för FunRun och 350 kr för Tidtagning. Detta går att göra 17:00-18:30.

UPPLYSNINGAR

Uppsala IF Friidrott tel 070-513 50 58
mail: varruset@uiffriidrott.se
Hemsida: www.varruset.se



Alla deltagare ställer upp på egen risk.