



**ANMÄL DIG till VårRuset
och ta med hela kompisgänget ...
Torsdag 28 maj kl 19:00**

VårRuset är en härlig löp- & motionsfest för kvinnor i alla åldrar. Det handlar om att springa, jogga, lunka eller promenera i sin egen takt. Det viktiga är att alla trivs, har kul och får möjlighet att umgås under trevliga former.

Gemensam uppvärmning, picknick, trivsel och stor social gemenskap har gjort att loppet varje år samlar ett stort antal deltagare.

Start på Dagsbergsvägen och mål inne på Centralbadet i Norrköping. Banan går in i centrum, utmed Motala ström, Drottninggatan och genom några av stadens fina parker.

Anmäl en grupp (6 st) så får hela gruppen en fin picknick med mat och dryck att njuta av efter loppet.

VÄLKOMMEN !

Sista anmälningsdag fredag 8 maj
GoIF Tjalve, 011-13 32 85, 011-13 38 39

www.varruset.se



Vårens stora löp- & motionsfest för kvinnor i alla åldrar med ...

- * tävling, motion & friskvård
- * 5 km i egen takt
- * picknickfest & social samvaro
- * gemenskap & trivsel



**ANMÄL DIG till VårRuset
och ta med hela kompisgänget ...
Torsdag 28 maj kl 19:00**

VårRuset är en härlig löp- & motionsfest för kvinnor i alla åldrar. Det handlar om att springa, jogga, lunka eller promenera i sin egen takt. Det viktiga är att alla trivs, har kul och får möjlighet att umgås under trevliga former.

Gemensam uppvärmning, picknick, trivsel och stor social gemenskap har gjort att loppet varje år samlar ett stort antal deltagare.

Start på Dagsbergsvägen och mål inne på Centralbadet i Norrköping. Banan går in i centrum, utmed Motala ström, Drottninggatan och genom några av stadens fina parker.

Anmäl en grupp (6 st) så får hela gruppen en fin picknick med mat och dryck att njuta av efter loppet.

VÄLKOMMEN !

Sista anmälningsdag fredag 8 maj
GoIF Tjalve, 011-13 32 85, 011-13 38 39

www.varruset.se



Vårens stora löp- & motionsfest för kvinnor i alla åldrar med ...

- * tävling, motion & friskvård
- * 5 km i egen takt
- * picknickfest & social samvaro
- * gemenskap & trivsel



**ANMÄL DIG till VårRuset
och ta med hela kompisgänget ...
Torsdag 28 maj kl 19:00**

VårRuset är en härlig löp- & motionsfest för kvinnor i alla åldrar. Det handlar om att springa, jogga, lunka eller promenera i sin egen takt. Det viktiga är att alla trivs, har kul och får möjlighet att umgås under trevliga former.

Gemensam uppvärmning, picknick, trivsel och stor social gemenskap har gjort att loppet varje år samlar ett stort antal deltagare.

Start på Dagsbergsvägen och mål inne på Centralbadet i Norrköping. Banan går in i centrum, utmed Motala ström, Drottninggatan och genom några av stadens fina parker.

Anmäl en grupp (6 st) så får hela gruppen en fin picknick med mat och dryck att njuta av efter loppet.

VÄLKOMMEN !

Sista anmälningsdag fredag 8 maj
GoIF Tjalve, 011-13 32 85, 011-13 38 39

www.varruset.se



Vårens stora löp- & motionsfest för kvinnor i alla åldrar med ...

- * tävling, motion & friskvård
- * 5 km i egen takt
- * picknickfest & social samvaro
- * gemenskap & trivsel