

# VårRuset

Vårens härliga löp- & motionsfest i Norrköping

5 km bara för tjejer! Spring, jogga, lunka eller promenera i din egen takt

## Torsdag 28 maj 2015



I år genomförs VårRuset för 27:e gången där Blossom Tainton Lindquist för tredje året är ambassadör för VårRuset. Hon finns på plats som speaker och för att leda uppvärmningen och starten.

Du kan också få din tid registrerad – välj att springa med eller utan tidtagning.

Givetvis fortsätter vi med VårRusets populära picknick för alla lag/grupper med sex deltagare.

Mer information och anmälan hittar du på [www.varruset.se](http://www.varruset.se)

Start kl 19.00 på Dagsbergsvägen och mål inne på Centralbadet i Norrköping. Banan går in i centrum, utmed Motala ström, Drottninggatan och i några av stadens fina parker. Utefter banan finns musikunderhållning för att ge extra energi till alla deltagare.

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.

**Bussbolag** erbjuder resa tor VårRuset och de tar dig smidigt, säkert och bekvämt till årets löparfest – se hemsidan!

**Ledarledd träning inför VårRuset startar 1 april.**

Åtta onsdagar kl 18:00-19:00 från 1 april t.o.m 20 maj från Tjalvegården i Vrinneviskogen, Norrköping. Tre grupper med olika temon (gå/jogga-jogga lugnt-springa). Ingen kostnad.

**Anmäl en hel grupp** (6 st) så får gruppen en picknickkasse med mat och dryck att njuta av efter genomfört lopp. Är du ensam och vill ha picknick kan du kontakta vårt kansli för att få tips på hur du skall skapa eller hitta en picknickgrupp att ingå i.

Mer information finns på [www.varruset.se](http://www.varruset.se) där du kan anmäla dig direkt på Internet.

**Sista anmälningsdag är fredag 8 maj** (därefter i mån av plats och till ett högre pris).

**Hälsningar**

VårRuset i Norrköping, Golf Tjalve

Kontaktperson på kansliet:

Göran Blomberg, 011 - 13 32 85, kansli@tjalve.nu



Norrköpings Tidningar

En del av din dag

