



Centralbadet i Norrköping - kl 19:00 tisdag 15 maj 2012

Allt är förberett för den **24:e** upplagan av Vår Ruset i Norrköping och en trevlig kväll för alla deltagande tjejer! För 15:e året håller vi till vid Centralbadet i Norrköping. Vår Rusets bana har p.g.a. ändrad startplats förlängts på ett avsnitt men har i övrigt samma sträckning som 2011. Se bankarta sista sidan. **Viktig information om Vår Ruset finns även i programtidningen sid 5-6 och 17!**

Du kommer även att märka av ett flertal festligheter vid målet och utefter banan;

* **Musikunderhållning** äger rum vid vätskekontrollerna samt på några platser utefter banan.

* **Centralbadets bassänger** är tillgängliga för Vår Rusets deltagare under kvällen.

■ START- OCH MÅLPLATS

Vid Centralbadet i Norrköping. Se karta. Bästa färdssätt till start/mål är cykel eller kommunala färdmedel. Grillning är inte tillåten på området, gäller även engångsgrill. I övrigt hänvisar Medley Centralbadet till deras ordinarie regler och skyltning.

■ TÄNK PÅ MILJÖN - ÅK CYKEL ELLER KOLLEKTIVTRAFIK TILL VÅR Ruset!

Om du är från Norrköping är bästa färdssätt till Centralbadet via cykel eller kommunala färdmedel. Titta i tidtabellen, på nätet eller med trafikupplysningen hur bussar och spårvagnar går.

Du som kommer med tåg tar spårvagn (linje 2) från Resecentrum (järnvägsstationen) och åker den till hållplats "Centralbadet" – en färd som tar ca 11 minuter.

Du som kommer från Linköping, Finspång, Nyköping, Katrineholm, Västervik, etc. kan också ta kontakt med något av de bussbolag vi samarbetar med – se hemsidan www.varruset.se. Bussbolagen tar dig smidigt, säkert, bekvämt och väldigt trevligt till årets löparfest!

■ PARKERING

För dig som måste åka bil finns ett begränsat antal parkeringsplatser enligt kartan. Rådande parkeringsbestämmelser gäller där och eget ansvar för att dessa följs. Töm bilen - lämna inga värdesaker synliga. **Lämna bilen hemma** om du har möjlighet till detta! **Tänk på att vara ute i god tid.** Senast kl 17:30 bör du vara på plats, annars riskerar du att få sitta i bilkö. Centralbadets parkering är reserverad för bussar och utefter Dagsbergsvägen råder parkeringsförbud. Följ hänvisningsskyltar och trafikvakternas anvisningar. **Cykelparkering** skall ske på anvisade platser. Ställ inga cyklar så att dessa hindrar framkomligheten.

■ INFORMATION och DIREKTANMÄLAN

Informatörer finns vid hopptornet. Där går det också bra att direktanmäla sig kl 16:00-18:00.

Har du några frågor om Vår Ruset i Norrköping kan du ringa vårt kansli dagtid på tel. 011-13 38 39, 13 32 85.

■ OMKLÄDNING

Kom ombytt i löparkläder! Ta med dig varma och torra kläder att ta på efter loppet! Centralbadets bassänger är tillgängliga för Vår Rusets tjejer.

■ TOALETTER

Finns på målområdet samt vid startplatsen på Dagsbergsvägen (se karta).

■ SERVERING

En enklare servering av läsk, korv, kaffe och tilltugg finns på målområdet.

■ VÄRDESAKER och ÖVERDRAGSKLÄDER

Du kan lämna in dina värdesaker och överdragskläder på speciell plats (se karta) på målområdet.

■ UPPVÄRMNING

Medley leder uppvärmningen på **startplatsen** (Dagsbergsvägen utanför Centralbadet) **kl 18:40**. Kom i tid!

■ STARTEN

Efter den gemensamma uppvärmningen på Dagsbergsvägen sker starten gruppvis. Tänk på att det är många deltagare så kom till starten i god tid. Var gärna på plats kl 18:30 för att hinna till uppvärmningen och att hitta din startfälla.

STARTGRUPPER: VISA HÄNSYN UNDER VÅR Ruset - VÄLJ RÄTT STARTGRUPP

Det är många deltagare i Vår Ruset. För att det inte ska bli stopp och stockningar vid starten eller längs banan är det viktigt att visa hänsyn mot varandra och starta från rätt startgrupp.

I startgrupp 1 och 2 står de som vill springa och ta sig fort fram längs hela banan. Den som vill ta det lugnare väljer därför startgrupp 3 eller 4.

De som vill hålla lite högre fart måste ha möjlighet att ta sig fram – minskar du tempot så håll till höger på banan så att de som har lite mer bråttom kan springa om till vänster.

För att allt ska fungera smidigt under loppet har Vår Ruset några enkla regler:

- * Det är inte tillåtet att ha med sig hund under loppet.
- * Ta med regnkläder om det ser ut att bli dåligt väder. På grund av skaderisk är det inte tillåtet att ha med sig paraply under loppet.
- * Har du med dig barnvagn eller använder walkingstavar så måste du starta i den sista startgruppen.
- * Var ärlig i ditt val av startgrupp så blir alla nöjda.
- * Gå in så långt som möjligt i startfällorna – då får alla plats vid den gemensamma uppvärmningen!

För att minska köbildningen på banan sker starten i fyra grupper, om ca 1 500–2 000 löpare i varje grupp, med 5 min startmellanrum. Var på plats i god tid.

Startgrupp 1: Springa fort;	Start kl 19:00	För de som springer snabbare än 25 minuter.
Startgrupp 2: Springa;	Start kl 19:05	För vältränade löpare som springer på 25-30 min.
Startgrupp 3: Jogga fort;	Start kl 19:10	För de som siktar på 30-35 min.
Startgrupp 4: Jogga, Lunka & Gå;	Start kl 19:15	För alla som räknar med en tid på 35-45 min eller mer.

■ BANAN

Den lättlöpta banan är ca 5 000 m och går på park-/cykelvägar samt gator i Norrköpings centrum. Underlaget är grus, gräs, gatsten och asfalt. Längs hela banan finns röd-vit snitsel samt kilometerskyltar och funktionärer utplacerade. Ca 500 m av banan går på Drottninggatan som är belagd med gatsten och som även har spårvagnsspår.

■ MÅLET

För att undvika köer vid målgången väddar vi till alla som tagit sig i mål att inte stanna i målfällan. När du fått din medalj, dryck och övriga presenter måste du fortsätta ur målfällan.

■ PRESENTER & PRISER EFTER MÅLGÅNG

Vid målet får alla deltagare Vår Rusets medalj, banan, dryck, samt fina produkter från Vår Rusets sponsorer. Vi lottar även ut ett antal priser på nummerlappens slutsiffror (se informationstavla direkt efter målgång).

I den programtidning du får tillsammans med nummerlappen finns Vår Ruset Frågesport (sid 13). Bland dem som svarat rätt på frågorna utlottas en rad fina priser från scenen. Alla priser utlämnas mot uppvisande av nummerlapp.

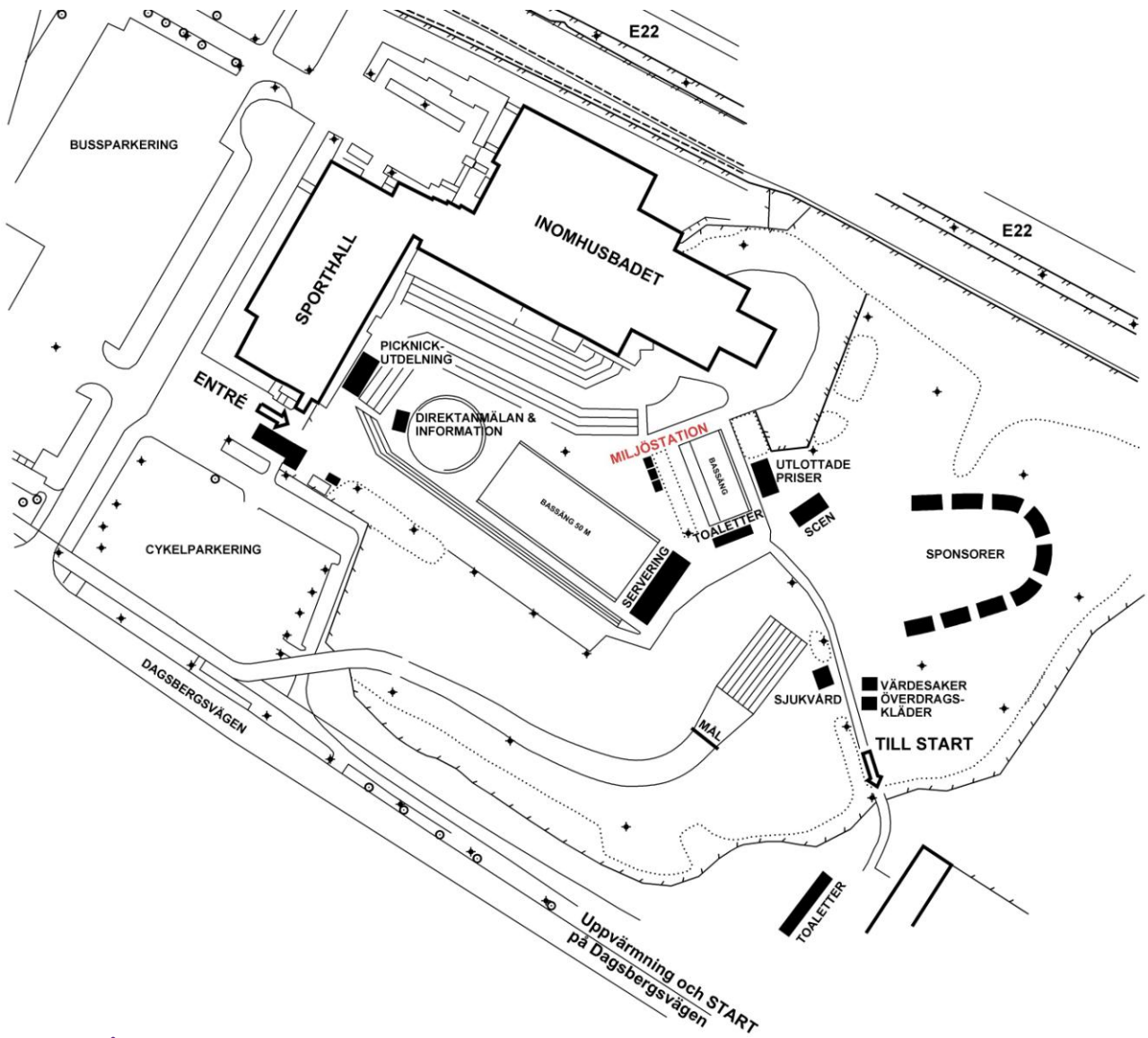
■ PICKNICK för GRUPPEN

De grupper/lag som anmält sex löpare bjuds på picknick efter loppet. Kontaktpersonen/gruppledaren för laget hämtar ut gruppens picknickkasse i utdelningstältet vid målområdet från kl 17:30, mot uppvisande av sin nummerlapp. Håll reda på vem i laget som ni har angett som gruppledare vid anmälan. Större företag/serviceteam som önskar hämta ut picknicken när tjejerna springer ombeds kontakta informationen vid hoppornet.

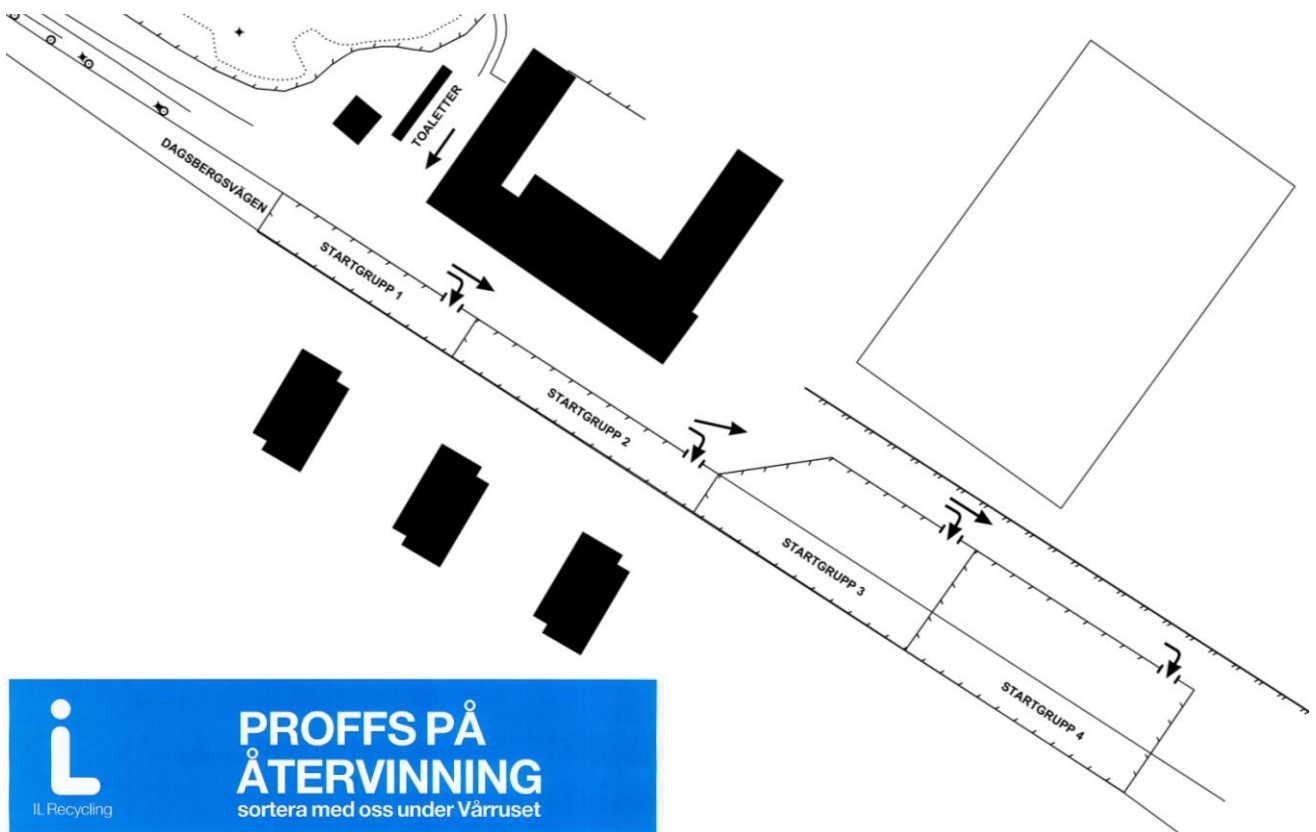
VÄLKOMMEN TILL EN TRIVSAM KVÄLL MED VÅR Ruset!

Arrangörsklubb: GoIF TJALVE
Huvudsponsor: Life Sports Health and Club
Lokal sponsor: Norrköpings Tidningar





STARTFÅLLORNA på Dagsbergsvägen



arrangör av Vår Ruset, bedriver verksamhet inom följande områden:

■ Friidrott ■ Orientering

Adress: Sprängstensgatan 20, 603 79 Norrköping

Tel: 011 - 13 38 39 , 13 32 85 eller 13 37 02

Fax: 011 - 12 09 39

E-post: tjalve.norrkoping@telia.com

Hemsida: www.tjalve.nu

Vår föreningsgård heter **Tjalvegården** och ligger i Vrinneviskogen. I gården finns kansli, omklädningsrum med dusch och bastu, mindre träningslokal, klubbрум, stor samlings-sal med kök samt grupp- och mötesrum.

För information om vår verksamhet och uthyrning av Tjalvegården, ring kansliet tel. 011 - 13 32 85.

