

Tävlings PM 2015

# VårRuset

**25 MAJ**  
**START 19.00**

TRÄNING & HÄLSA

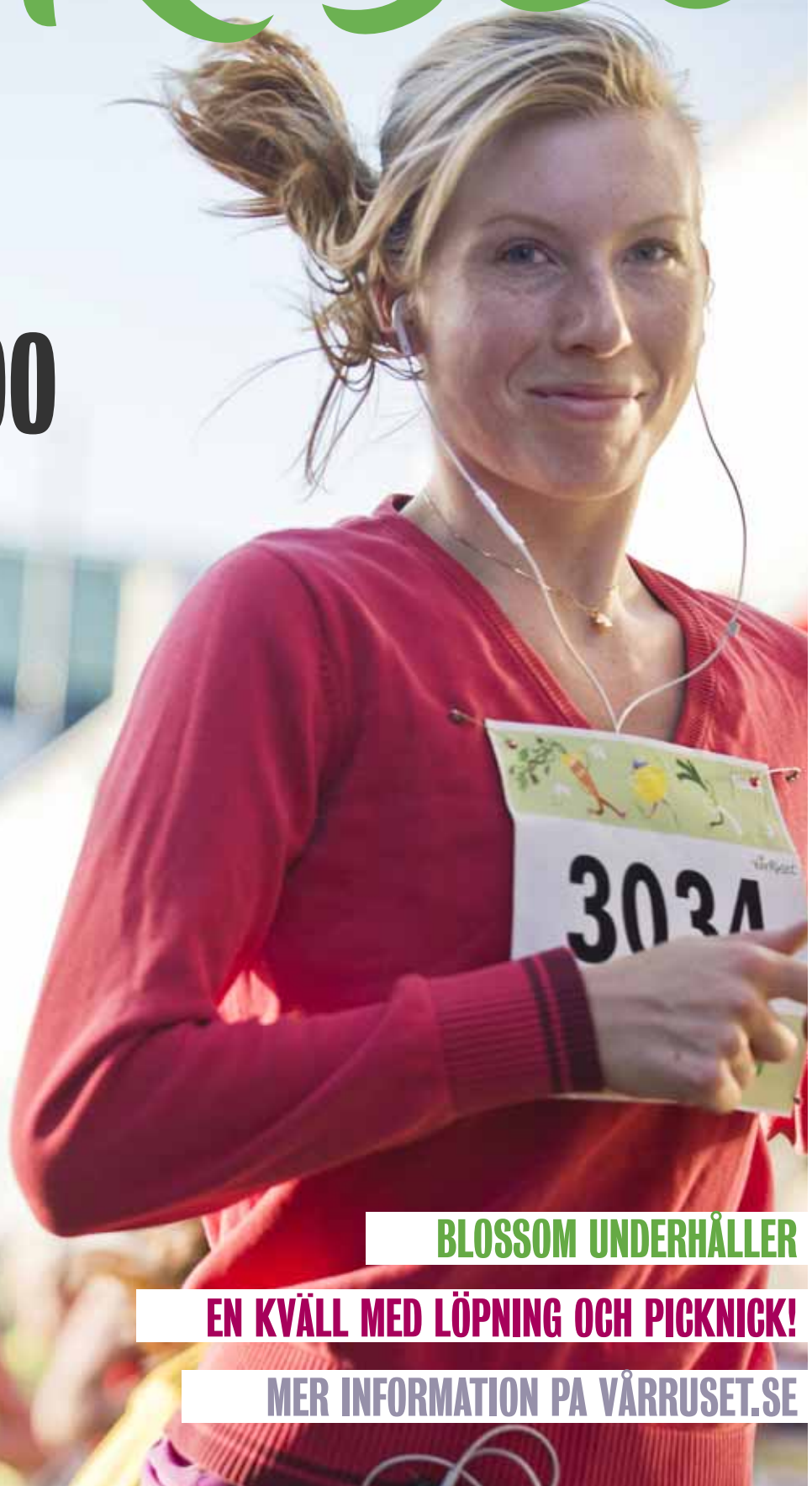


Blossom & Sara

**5 FOR ATT**  
**KM DU KAN!**

Huvudsponsor:

**coop**



**BLOSSOM UNDERHÅLLER**

**EN KVÄLL MED LÖPNING OCH PICKNICK!**

**MER INFORMATION PÅ VÅRRUSET.SE**

Över 30 000 tjejer i alla åldrar har anmält sig till de två VårRuset-loppen i Stockholm. Du är anmäld till loppet på måndagen den 25 maj. Allt är förberett för en trevlig kväll. Blossom Tainton Lindquist svarar för underhålningen från scenen.

Deltagarantalet ställer krav på alla inblandade. För dig som skall springa är det särskilt viktigt att du är ärlig i ditt val av startgrupp. Är det mycket folk i en startgrupp är det bättre att du väljer den efterföljande. Du får betydligt bättre möjligheter att springa runt banan i den takt som du själv vill.

Stora Skuggan är ett naturskyddsområde. Därför ber vi alla att under och efter VårRuset kasta sitt skräp i någon av de två miljöstationerna som finns på själva tävlingsområdet. Släng inget skräp på marken. Tack för att du hjälper till att hålla området rent!

När det blir så mycket folk på ett ställe kan det vara svårt att hitta sin kamrat, man, sambo eller barn efter tävlingens slut. Intill målet finns återsamlingsskyltar uppsatta. Skyltarna har bokstäver från A-K samt symbolerna; tomat, avocado, paprika, oliv och rödlök. Bestäm gärna möte vid någon av dem.

Det finns begränsat med parkeringsplatser. Lämna bilen hemma om ni kan. SL har ordnat med extra tunnelbanetåg ut till Universitetet.

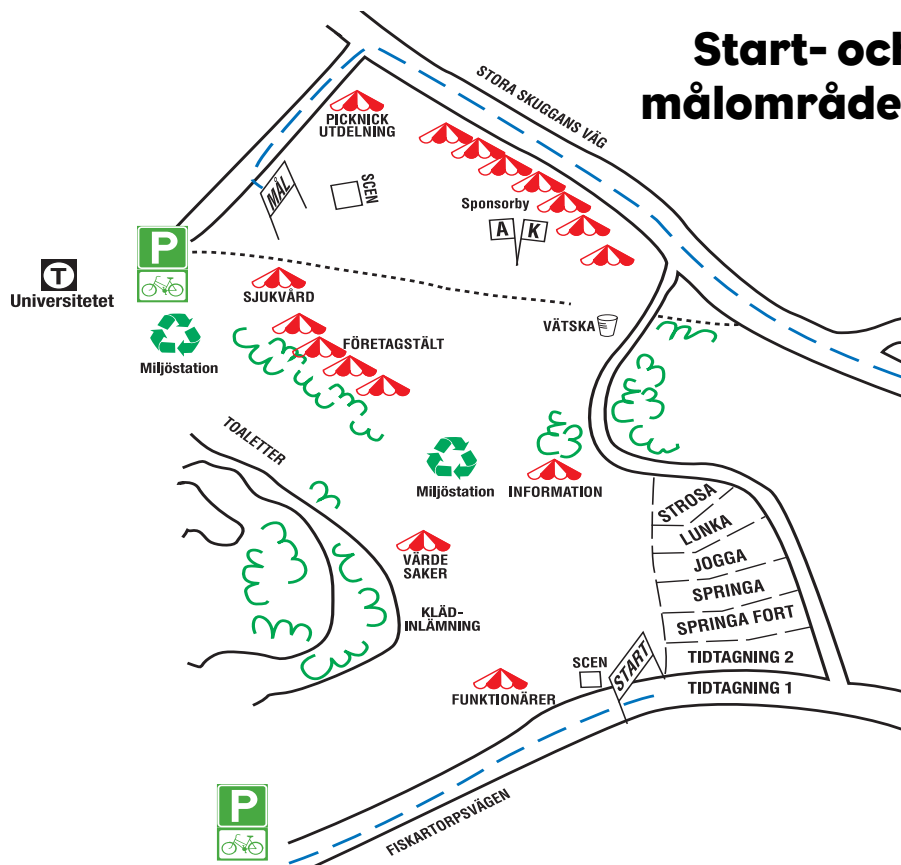
**Omklädnad:** Det är brist på omklädningsrum. Du kan dock byta om i Frescatihallen (se kartan nedan) till en kostnad av 30 kr som betalas kontant på stället.

**Så tar du dig till och från tävlingen:** Med tanke på miljön vill vi att alla deltagare som kan ta sig ut till starten via en promenad eller med cykel gör det. En perfekt uppvärmning inför loppet. För er som tar cykeln ordnar vi en speciell cykelparkering som finns i närheten av tävlingsområdet, se kartan.

Har du inte möjlighet att ta dig ut gående eller med cykel hänvisar vi till de kommunala färdmedlen.

**Åk kollektivt:** Bästa färdsmittan är T-bana,

## Start- och målområdet



röd linje 14, där SL sätter in extratåg till Universitetet. Roslagsbanan eller buss 40, 70, 540, 670 och 676 som alla går till Universitetet.

För ytterligare information se: [www.sl.se](http://www.sl.se)

**Parkering:** För dig som måste ta bil finns P-platser vid Bergiusvägen, Frescatiområdet. Se till att efter bästa förmåga samåka till VårRuset. **OBS!** Rådande parkeringsbestämmelser gäller. Läs skyltningen noga. Vid tidigare tävlingar har felparkerade bilar fått P-bot.

Det är förbjudet att parkera på gräsytor utanför parkeringsplatserna. Tänk på att vara

ute i god tid. Allra senast 18.00 annars vet vi att du kommer att sitta i bilkö istället för att springa.

**Nummerlappen:** Skall bäras väl synlig på bröstet. **OBS!** Medtag säkerhetsnål-ar.

**Uppvärmning:** Friskis & Sveltis leder uppvärmningen vid startplatsen med början ca 18.40.



**Toaletter:** Finns vid start och mål. Använd dem, ej naturen.

**Starten:** Sker på Fiskartorpsvägen, första start kl. 19.00. Försök att vara ärlig i ditt val av startgrupp. Om du är osäker vilken grupp du tillhör är det bättre att du ställer dig i en grupp med färre deltagare. Det blir då mindre trångt och trevligare för alla. De två första startgrupperna är reserverade för deltagare som är anmälda i Tidtagningsklassen och som har en röda siffror på nummerlappen.

Du som inte är säker på att du orkar springa hela tiden skall starta i Startgrupp Lunka kl. 19.30 eller Strosa 19.35.

Det är viktigt att alla går in i startfällorna före start och att de som står längst fram går ända fram mot uppvärmarna så att alla deltagare kan komma in i fällorna. Följ funktionärernas anvisningar.

**Starta i rätt startgrupp:** Vår Ruset har 7 startgrupper som startar med 5 eller 10 minuters mellanrum.

**Tidtagningsklass:** (deltagare med röda siffror på nummerlappen).

**Tidtagning startgrupp 1:** Start kl. 19.00.

Här startar de som tänker tävla och som siktar på en tid av 30 minuter eller snabbare.

**Tidtagning startgrupp 2:** Start kl. 19.05.

Här startar övriga deltagare med tidtagning.

#### Fun Run klass

**Startgrupp Springa fort:** Start kl. 19.15.

För verkligt vältränade löpare som räknar med att klara banan på under 30 minuter.

**Startgrupp Springa:** Start kl. 19.20.

För vältränade som räknar med att springa på under 35 minuter.

**Startgrupp Jogga:** Start kl. 19.25.

För alla som räknar med att jogga på under 40 minuter.

**Startgrupp Lunka:** Start kl. 19.30.

För alla som beräknar att avverka banan på under 45 minuter.

**Startgrupp Strosa:** Start kl. 19.35.

För dem som vill passa på att njuta av den sköna naturen i 45 minuter eller mer.

I Fun Run klassen väljer du själv vilken startgrupp du startar i. Max 2 000 deltagare/startgrupp. Ingången till de olika startfällorna markeras med skyltar.

**Var ärlig i ditt val!**

**Chip i nummerlappen:** Alla deltagare i Tidtagningsklassen blir registrerade när de passerar startlinjen. På detta sätt får alla sin verkliga löptid registrerad, d.v.s tiden från passering av startlinjen till passering av mållinjen. Tidtagningen sker med hjälp av ett datachip som är fäst högst upp på en flik av nummerlappen. Riv ej bort denna flik. Resultaten i Tidtagningsklassen publiceras på [www.varruset.se](http://www.varruset.se) samma kväll.

Deltagare i Fun Run klassen kan själva se sin sluttid på en stor digital klocka vid målgången. Denna klocka startar kl. 19.00 så du får själv dra av tiden beroende på i vilken startgrupp du startade i. Startar du i startgrupp "Jogga" drar du alltså av 25 minuter på tiden i målet.

**Banan:** Den lättlöpta banan mäter 5 km. Underlaget är asfalt, gräs och grus. Det finns kilometerskyltar samt markeringar hur banan går. Funktionärer står i vägkorsningar och visar vägen.

De som har tänkt ta det lite lugnare ber vi hålla till höger på banan så att de som har mer bråttom kan springa om till vänster i en omkörningsfil.

## Tävla om fina priser!

Alla deltagare kan vara med i en frågesport med fina priser, bland annat en resa med Springtime Travels VårRusetvecka i Portugal under hösten 2015. Dessutom en rad attraktiva priser från VårRusets sponsorer.

Tävlingskupongen hittar du på sidan 3 i programbladet.

Frågorna skall besvaras med 1, X eller 2.

Svaren hittar du i sponsorbyn på själva VårRuset-området.

I sponsorbyn, som öppnar tävlingsdagen kl 17, har du även möjlighet att träffa VårRusets sponsorer och delta i tävlingar, provsmakning m.m.

Innan du startar lämnar du ditt tävlingsbidrag i brevlådan intill scenen. Prisutdelning sker från scenen, ca 20.30.



Joggingpass under Springtimes VårRusetvecka 2014.



Efter ca 200 m delar sig banan i två spår. Efter ca 500 m går banan ihop till ett spår igen.

**Målet:** För att undvika köer vid målgången vädjar vi till alla som tagit sig i mål att inte stanna i målfällan. När du fått din medalj, dryck m.m. måste du fortsätta ut ur målfällan.

**Priser:** Vid målet får alla fullföljande VårRusets medalj.

**Picknick:** Kontaktpersonen för en grupp om 6 deltagare hämtar ut gruppens picknick-påse i utdelningstältet vid målområdet (se kartan) kl 18.00 – 20.30.

Visa upp det hemsända picknick-beviset!  
**OB!** Gruppen får ut sin påse endast mot uppvisande av utsänt original picknickbevis. Kopior accepteras ej. Beviset skickas till gruppens kontaktperson.

**T-shirts:** Vid tävlingsområdet finns VårRusets vita tält där du kan köpa Vår Rusets populära t-shirt.

**Loparshopen.se:** Du kan också köpa årets VårRuset t-shirt på [www.Loparshopen.se](http://www.Loparshopen.se)

**Information:** Informatörer finns vid Universitetets tunnelbaneuppgång samt i informationen på gärdet vid starten (se kartan). Har du frågor om VårRuset i Stockholm kan du ringa kansliet, tel 08-545 664 40.

Allmän information om VårRuset finns i det bifogade programbladet samt på [www.varruset.se](http://www.varruset.se).

**Arrangörer:** Hässelby SK och Spårvägens FK.

**Huvudsponsor:** Coop.

**Sponsorer:** Life, Picadeli och Helly Hansen.

**Leverantörer:** Springtime, Lindt, Tena, Best Western, Vitamin Well, Compeed och Beckmann-Dachmarke.

**Mediapartners:** ToppHälsa, Mix Megapol och Marathon.se

**Humanpartner:** SOS Barnbyar

**Lokala leverantörer:** SLIF, Yellow Line, Högtalartjänst, Friskis & Svettis, Kelloggs och Golden Hits.

## Glöm ej att ta med!

- ✓ Nummerlapp och säkerhetsnålar.
- ✓ Tävlingslinne eller -tröja.
- ✓ Overall eller tröja och långa tajts att värma upp i.
- ✓ Torra kläder att byta till efteråt.
- ✓ VårRusets PM med anvisningar till startplatsen samt picknick-bevis om du är gruppsvarig.
- ✓ Något att sitta på.
- ✓ En varm tröja till kvällen.



## Visa hänsyn under VårRuset

Det är många deltagare i VårRuset. För att det inte ska bli stockningar vid starten eller längs banan är det viktigt att alla visar hänsyn.

De som vill hålla lite högre fart måste ha möjlighet att ta sig fram. För att allt ska fungera smidigt under loppet har VårRuset några enkla regler:

- Det är inte tillåtet att ha med sig hund under loppet.
- Tag 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.
- Om du går så håll till höger.
- Om du springer tillsammans med vänner, undvik att springa i bredd, så att snabbare löpare kan springa om till vänster.



## VårRusets miljöstation

Vi har två stycken Miljöstationer på området där alla sopor skall lämnas in. PET-flaskor och övrigt brännbart var för sig.

Alla muggar som används under loppet är komposterbara och tas omhand av Ragn-Sells.

VårRuset

Miljö-  
station



## Inspirerande lopp i Stockholm!



### 19, 20 och 22 augusti: Bellmanstafetten

Vem som helst kan sätta ihop ett lag av vänner och arbetskollegor. Välj mellan att springa på onsdags- eller torsdagskvällen eller på lördagen i Sveriges största stafettlöpning med drygt 3 500 lag.

Stafetten har tre klasser; herrar, damer och mixed. Fem löpare i varje lag. Alla springer 5 km. Banan går på Norra Djurgården. Samtliga bjuds på picknick.

• [www.bellmanstafetten.se](http://www.bellmanstafetten.se)



### 5 september: Tjejmilen

Landets största idrottsevenemang för kvinnor med 34 000 deltagare. Du tävlar mot dig själv på den vackra 10 km-banan runt Djurgården. Samla ihop fyra deltagare och anmäl en Tjejmilen Kvantett så tävlar ni om fina priser.

Att springa en mil är en prestation oavsett vilken fart du håller. Det är en lycka att nå målet och känna tillfredsställelsen; "Jag klarade det!"

• [www.tjejmilen.se](http://www.tjejmilen.se)

Arrangörer: Hässelby SK och Spårvägens FK