

VårRuset

Program Sundsvall



3 juni 2015 kl. 18.30
Arrangör: Sundsvalls OK

Välkommen till Vår Ruset 2015

Sundsvalls Orienteringsklubb har den stora äran att hälsa dig varmt välkommen till det 27:e VårRuset i Sundsvall! I år går loppet den 3 juni och vi rustar för en kväll fylld med det som är VårRuset; glädje, hälsa och gemenskap.

Banan har blivit lite längre till årets lopp. Det beror på att vi har flyttat starten drygt 100 meter bakåt, mot målområdet. Det har vi gjort för att det ska bli lättare för dig att ta dig från målområdet till starten.

En annan nyhet är att den första startgruppen är reserverad för löpare i tidtagningsklassen. Du som valt tidtagning kanske har lite mer bråttom och därför får du starta först. Som tidigare har tidtagningsklassen en speciell nummerlapp med ett chip som registrerar tiden när du passerar start och mål.

Blossom Tainton-Lindquist är din coach under kvällen. Hon håller igång och peppar dig före, under och efter loppet.

Det finns två vätskestationer längs banan där du kan fylla på med vatten så du orkar hela vägen.

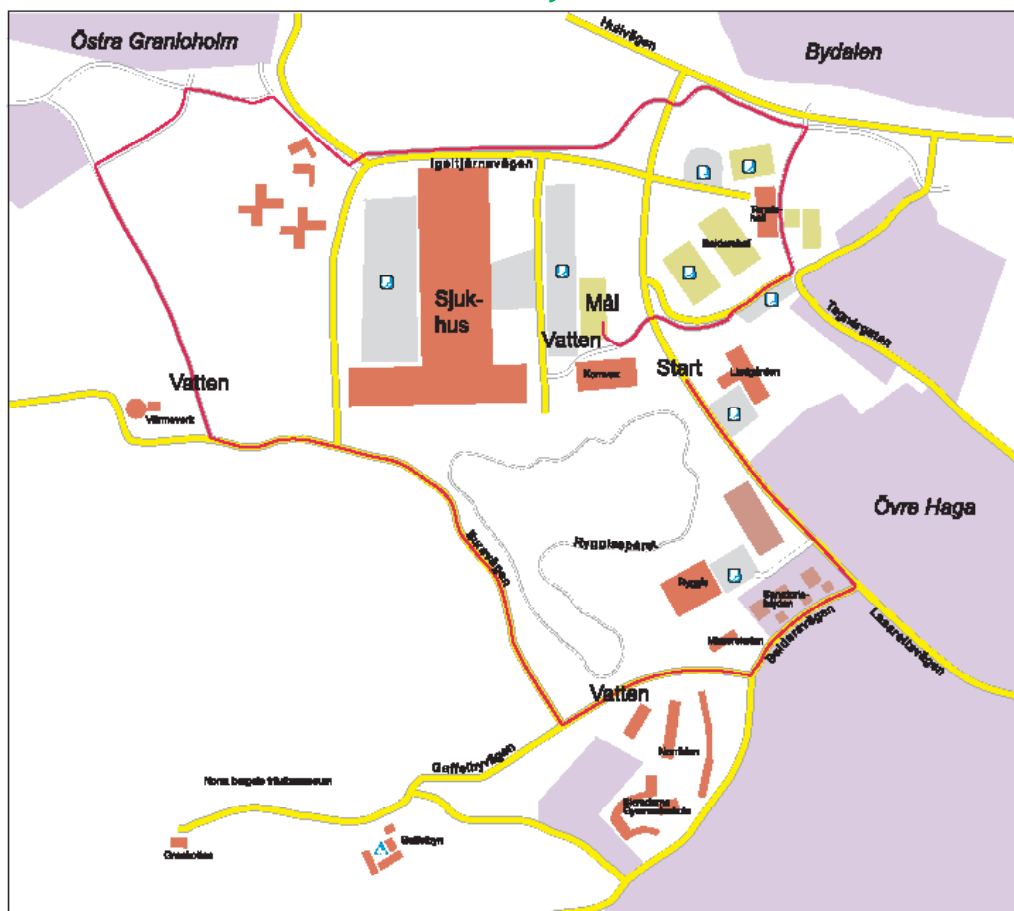
Längs banan finns, kören sjUNG, trubaduren Nicklas Tarvainen och Timrå musikkår för att underhålla och ge dig nya krafter om de gamla börjar tryta. Dessutom har vi en bil från AVD med en superstereo som står på Burevägen och spelar så att tajtsen fladdrar.

Picknick efter loppet är nästan halva grejen med VårRuset. Kassarna står laddade med massor av godsaker åt dig och dina lagkamrater.

Byberg och Nordin kör en särskild VårRuset-buss till loppet. Bussen startar i Sollefteå och kör via ett antal hållplatser till Sundsvall och hem igen efteråt. Titta in på bybergnordin.se/varruset-2015 för priser och tidtabell.

Gå in på VårRusets webbplats www.varruset.se eller besök oss på Facebook så hittar du mer information och annan läsning kring den festkväll som väntar på dig den 3 juni!

Banskiss VårRuset



VårRuset ... abc

SAMLING sker vid Sjukhusplan. Fotbollsplanen vid Komvux lokaler i sydöstra hörnet av Sjukhusområdet.

PARKERING finns i begränsad omfattning på Baldershov, vid Sundsvalls Sjukhus, vid Hagaskolan och Katrinelunds skola samt för bussar vid Rygginstitutet. Våra parkeringsvärdar lotsar dig rätt. I år har vi färre parkeringsplatser än tidigare så om du måste ta bilen samåk gärna, både för miljön och parkeringsutrymmet.

TOALETTER finns vid målområdet.

UPPVÄRMNINGEN sköter Friskis&Svettis, den börjar ca kl. 18.10 inne på Sjukhusplan. Efter uppvärmningen har du gott om tid att ta dig till starten.

ÖVERDRAGSKLÄDER och väskor kan lämnas in i förvaringen vid målområdet. Se skyltar.

VÄRDESAKER kan lämnas in i informationen. De måste rymmas i ett A4-kuvert som du får vid inlämningen.

TÄNK PÅ STÖLDRISKEN, lämna in dina väskor och värdesaker!

STARTEN sker uppe på Lasarettsvägen strax utanför Sjukhusplan. Följ den anvisade vägen från målplatsen till starten. Ta inte vägen genom skogen, då hamnar du framför starten och du kommer inte fram till en startposition. Starten sker i fyra grupper. Välj rätt startgrupp!

Startgrupp	Starttid	För dig som ...
Tidtagning	18.30	... anmält dig till tidtagning
Springa fort	18.33	... springer under 25 min
Springa	18.36	... springer på 25-30 min
Jogga	18.39	... springer på 30-40 min
Gå/Lunka	18.42	... springer på över 40 min

Stavgångare och deltagare som går med barnvagn startar för allas trivsel och säkerhet i Gå/Lunka-gruppen.

MÅLET är beläget inne på Sjukhusplan.

BANAN är fem kilometer och relativt lättlöpt. Underlaget är mestadels asfalt men ett kortare grusparti finns mitt på banan. Vid varje kilometerpassering finns en skylt som visar hur långt du har hunnit.

VATTEN finns vid två vätskestationer längs med banan samt vid målet.

UNDERHÅLLNING finns på några ställen runt banan.

OMKLÄDNING OCH DUSCH finns i begränsad omfattning på Baldershovs IP.

PICKNICKKASSAR hämtas i picknicktältet mot avlämnande av picknickbevis som skickats till lagledarna. OBS! Glöm inte picknickbeviset – utlämning av kasse sker endast mot avlämnande av beviset.

PICKNICKPLATSER finns inne på Sjukhusplan samt på gräsytor runt omkring.

SAMLINGSPLATSER finns vid skyltar från Picadeli. Gör upp med dina vänner om ni ska samlas vid tomat, avocado, paprika, oliv eller rödlök.

FÖRSÄLJNING av korv, godisremmar, kaffe och läsk.

PRISUTDELNINGEN avseende huvudpriserna sker från scenen med början kl. 20. Alla priser måste hämtas under kvällen. De kan inte hämtas senare eller skickas. Övriga priser hämtas, mot uppvisande av nummerlapp, i Informationstältet. Anslag, som visar vilka startnummer som vunnit, finns uppsatta utanför tältet. Eventuella vinstskatter betalas av vinnaren.

MER UPPLYSNINGAR hittar du på www.varruset.se, Facebook VårRuset Sundsvall, mejla oss på varruset@sundsvallsok.se, ring oss på 060-12 53 75.

DRAKLOPPET
SUNDSVALL
12 AUGUSTI 2015
Inte bara för tjejer
www.drakloppet.se



Lycka till i
Vår Ruset!

Rusningstid för energikickar.

Vi vill att du ska ha en bra dag på jobbet. Och en bra början är att investera i sin egen hälsa. Därför är vi stolta sponsorer av Vår Ruset, löparfesten som står för friskvård, glädje och energikickar. Läs mer om Norrporten på norrporten.se eller ring oss på 060-64 12 00.

Norrporten är ett av Sveriges största fastighetsbolag. Bolaget äger och förvaltar fastigheter med en uthyrningsbar yta om drygt 1,1 miljon kvm varav 85 procent är kontor, 10 procent butiker och resterande del bostäder med mera. Fastigheternas värde uppgår till cirka 25 miljarder kronor. Norrporten är miljöcertifierat enligt ISO 14001. Norrporten ägs av Andra AP-fonden och Sjätte AP-fonden.



E-TIDNINGEN
LÄTTASTE SÄTTET ATT
LÄSA TIDNINGEN I SOMMAR.

BESTÄLL NU!
TIDNINGEN UNDER VECKAN
OCH PAPPERSTIDNINGEN
PÅ HELGEN FÖR
119,-
PER MÅNAD.*

*Gäller de första tre månaderna, därefter ord.pris.



E-tidningen i mobilen/datorn hela veckan.
Tidningen i brevlådan fredag-söndag.
Senaste nytt på nyhetssajten, dygnet runt.

Helg 119 kr/mån de tre första månaderna

Ord. pris 219 kr/mån*

Beställ via SMS: Skicka ST505H [mellanslag] ditt namn, personnummer (10 siffror) och adress till 72060.

Vill du hellre ha tidningen i brevlådan hela veckan? Välj **Komplett!**

Komplett 159 kr/mån de tre första månaderna

Ord. pris 299 kr/mån*

Beställ via SMS: Skicka ST505K [mellanslag] ditt namn, personnummer (10 siffror) och adress till 72060.

Eller fyll i kupongen, lägg den i ett kuvert och skriv **Sundsvalls Tidning, Svarspost 20627339, 791 20 Falun** på kuvertet. Där frimärket ska sitta skriver du "Frisvar".

Namn*

Adress*

Postadress*

Personnr*

Tel/mobil*

E-post

*Obl. uppg. Erb. gäller endast privathushåll i spridningsområdet som ej prenumererat de tre senaste mån. Efter tre mån. övergår pren. till en tillsvidarepren. enligt ord. prislista tills dess du själv väljer att avsluta den. De första tre mån. betalas i en totalsumma på en faktura. Lämnade uppgifter behandlas enligt personsuppgiftslagen. Erb. gäller t o m 2015-08-14 och endast dig som ännu inte är prenumerant.

SUNDSVALLS TIDNING