

START OCH MÅLPLATS:

Vår Ruset 2015 har start- och målplats belägen inne på Noliaområdet.

TA SIG TILL LOPPET:

Vi rekommenderar att ni cyklar, går eller åker kommunalt till tävlingsplatsen. Goda bussförbindelser finns. Tag 1:ans buss och kliv av vid hållplats: "Dragonskolan"

Antalet parkeringsplatser är begränsat och det finns stor risk för köbildning. Försök därför att samåka i största möjliga utsträckning.

Förutom parkeringen på Nolia rekommenderar vi Umeå Kommuns parkering vid stadshuset samt parkeringsytorna på I20.

HÅLLTIDER:

Första start sker kl 19.00. Du kommer att springa, jogga eller gå tillsammans med tusentals andra tjejer. Det är viktigt att du kommer i mycket god tid, gärna en timme före start.

18.40 Uppvärmning

19.00 Första start

20.30 Prisutdelning

UPPVÄRMNING:

Gemensam uppvärmning hålls ca 20 minuter före start.

START:

Det finns tre olika startgrupper med första start kl 19.00. Du väljer själv vilken startgrupp du vill starta i. För allas trivsel uppmanar vi dig att vara ärlig mot dig själv och dina motionskompisar genom att välja den startgrupp som du tror att du för dagen hör hemma i. Startgrupperna benämns enligt följande:

19.00 Tidtagning / Springa

19.03 Jogga

19.06 Lunka/Strosa

BANAN:

Banan mäter 5000 m och går på lättlöpt asfaltsunderlag genom Hedlundadungen, bort mot Rödäng för att sedan gå igenom "Koporten" under Vännäsvägen. Banan vänder därefter tillbaka ner mot det nybyggda Sandåkernområdet (se www.ifkumea.com/friidrott för banskiss)

OMKLÄDNING OCH DUSCH:

Omklädningsrum finns inne i friidrottshallen på Noliaområdet. Vi rekommenderar dock att du duschar / byter om hemma.

TOALETTER:

Finns i anslutning till start/mål samt inne i friidrottshallen och ishallen. I friidrottshallen finns även handikapptoiletter.

VÄRDESAKER:

Värdeinlämning finns på kortsidan av friidrottshallen (alldeles vid målområdet). Märk upp det du lämnar in med ditt startnummer.

PICKNICK-PÅSAR:

Utlämnning av picknick-påsar görs på anvisad plats. Påsarna hämtas av lagledaren.

MILJÖSTATION:

Allt avfall sorteras vid någon av våra stationer.
Välkomna!

Lokala sponsorer till Vår Ruset Umeå 2015

