

VårRuset

EST. 1989

PM FÖR VÅR RUSET DEN 19 MAJ 2015

- START/MÅL** Start: Lögarängen på Sjöhagsvägen med första start kl. 19:15. Uppdelning i 4 startgrupper med 5 minuters startintervaller. Tidtagningsklassen, Springa, Jogga och Strosa. Deltagarantalet ställer krav på alla inblandade. För dig som skall springa är det särskilt viktigt att du är ärlig i ditt val av startgrupp.
OBS! Det är inte tillåtet att ha med hund under loppet. Använder ni Walking-stavar eller har barnvagn med er statar ni i sista startgruppen! Vi kommer att ha 5 st återsamlingsflaggor ("hajfenor") efter målgång, där man kan bestämma träff. Olika grönsaker på varje: Tomat, Paprika, Oliv, Avocado och Rödlök.
Ni som har valt tidtagning, på er nummerlappen som du får hemsänd finns ett chip som registrerar din tid när du springer över mållinjen. Ditt resultat kommer att finnas tillgänglig i resultatlistan på www.varuset.se samma kväll efter loppet.
- BANAN** Se baksidan! När ni efter start kommer fram till Hamngatan kan ni välja att spring till vänster, gångvägen bredvid Hamngatan, korsar sedan Ringvägen eller cykelvägen till höger under Kungsängsgatan.
- UPPVÄRMNING** Friskis&Svettis svarar för uppvärmningen med start 19:00.
- VÄTSKA** Två vätskekontroller, en vid torget och en vid slottet.
- TOALETT** Toaletter finns vid start- och målområdet och vid omklädningsrummen.
- OMKLÄDNING** Vid Lögarängsbadet, men ni som bor i Västerås byt gärna om hemma, det blir trångt. Du kan ta med en kasse och märka den med namn eller startnummer som du sedan lägger vid pinnar märkta med nummer ex. 1-500. Ta ej med dig värdesaker, vi har inte möjlighet att ansvara för dessa.
- SJUKVÅRD** Röda Korset kommer att finnas vid start och mål samt utefter banan.
- PARKERING** Tänk miljövänligt när ni tar er till Starten. Gå eller cykla (finns cykelparkering vid Lögarängsbadet). Parkera bilen kan vara svårt. Det finns ett begränsat antal parkeringar vid Lögarängsbadet samt vid Hakonhuset.
- PRISER** Prisutdelningen sker cirka 20:45 då vi lottar ut fina priser bland alla deltagare.
- PICKNICK** **Nummerlappen på kontaktpersonen eller första namn på listan är stämplad. Den måste finnas med för att få ut matkassen.**
- OBS!** Alla fullföljande får en fin medalj och produkter från våra sponsorer när de kommer i mål.

VÄLKOMNA OCH LYCKA TILL

VÄSTERÅS FRIDROTT
021-13 59 60

