

# VårRuset

EST. 1989

ÖREBRO • GUSTAVSVIK • ONSDAG 18 MAJ KL 19

## START

Starten sker i olika startgrupper framför Atlas Copco, Klerkgatan-Stenbackevägen. Ställ dig i rätt startgrupp!

## STARTGRUPPER

- Tidtagning
- Springa Fort - 24 min
- Jogga Fort 24 - 29 min
- Jogga/Strosa 29 min -

## UPPVÄRMNING

Friskis & Sveltis leder gemensam uppvärmning vid starten med början kl 18.40.

## BANAN

Banan är 5 kilometer lång och går genom centrala delar av Örebro på lättlopt asfalt.

## NUMMERLAPPEN

Fäst nummerlappen synlig på bröstet.

## TIDTAGNING

För er som inte har valt tidtagning, finns det rullande tid vid målportalen!

## VÄTSKEKONTROLLER

Vatten serveras efter banan på Våghus-torget's nedre del vid Vågen Galleria och vid Våghus-torget's övre del på Drottninggatan samt vid målet.

## MÅLGÅNG

Efter målgång utdelas medalj och påsar med ett antal fina sponsorprodukter till deltagare med nummerlapp.

## PICKNICKPÅSE

Lagen hämtar sin picknickpåse i Picknick-tältet genom att visa upp lagledarens nummerlapp.

## BAD/OMKLÄDNING

I samband med VårRuset är det fritt inträde till Gustavsviks motionsbad.

## TOALETTER

Toaletter finns på Gustavsviks-området.

## SJUKVÅRD

Sjukvårdspersonal finns vid Start & Mål samt vid vattenstationerna på Våghus-torget.

## FÖRSÄLJNING

VårRusets t-shirt kommer att säljas vid målområdet.

## PARKERING

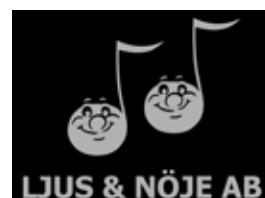
Bilparkering sker i första hand på östra sidan av Gustavsvik och vid p-plats Tappstället. Parkeringsmöjligheterna är begränsade så lämna bilen hemma om du kan. Örebroare uppmanas gå, cykla eller åka kommunalt.

## INFORMATION

Har du frågor? Vänd dig till KFUM Örebro Friidrott. Tfn: 019-10 26 36  
E-post: varruset@kfumorebrofriidrott.se

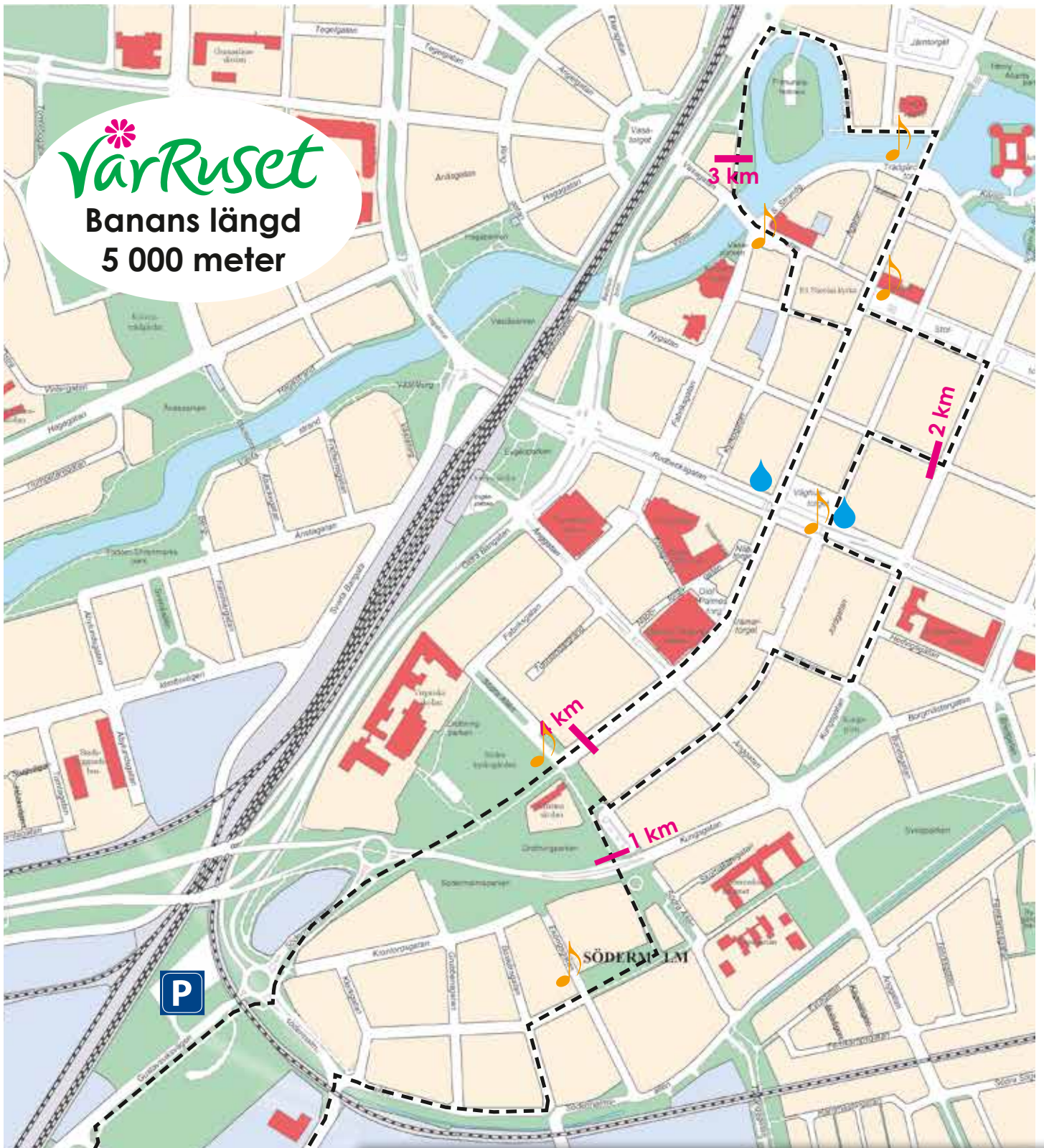
## LOKAL ARRANGÖR

VårRuset i Örebro arrangeras av KFUM Örebro friidrott.



# VarRuset

Banans längd  
5 000 meter



**MÅL**

**START**

