

VårRuset

EST. 1989

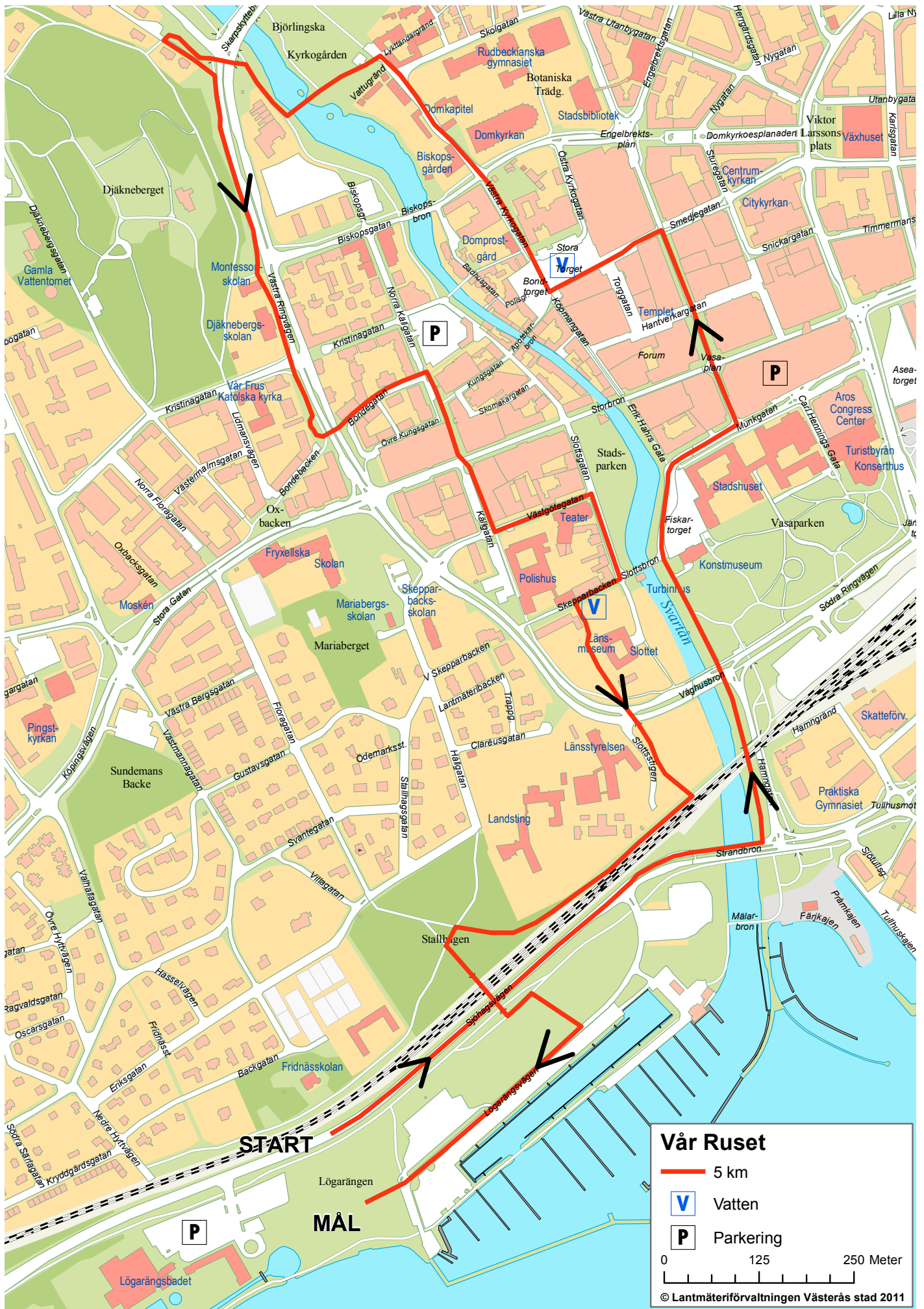
PM FÖR VÅR RUSET DEN 17 MAJ 2016

- START/MÅL** Start: Lögarängen på Sjöhagsvägen med första start kl. 19:00. Uppdelning i 4 start-grupper 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.
- FRÅGESPORT/
MUSIK QUIZ** Vi fortsätter med sponsor frågesporten även i år. Frågesporten finns med i det programblad som ni får tillsammans med nummerlappen. Nyhet för i år är att vi även kommer att ha en musik-quiz, en timme innan första start på alla orter. Blossom och Johan (dj) kommer att köra ett musikmedley med liveuppträdande från scenen.
- 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 18:45.
- 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. Alla anmälda är försäkrade via Folksam. Anmälan av skada i samband med loppet, tel. 0771-960960.
- 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 20:30 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





START

MÅL

P

P

P

Vår Ruset

5 km

Vatten

Parkering

0 125 250 Meter

© Lantmäteriförvaltningen Västerås stad 2011