

Välkommen till VårRuset i Växjö måndagen den 9 maj kl 19.00 vid Strandbjörket!

Våren är här! VårRuset är världens största motionsturné och snart är det dags för VårRuset i Växjö för 27:e gången! Notera 9e maj i kalendern för en härlig folkfest! Fem härliga kilometer väntar oavsett om du väljer att springa, jogga eller varför inte gå baklänges i glada vänners sällskap. Efter ett varv runt Växjösjön så väntar en härlig stämning i Strandbjörket. Underbara Blossom Tainton-Lindquist är vår konferencier även i år. Vi försöker ständigt att förbättra upplevelsen för er som är med i VårRuset och en stor nyhet i år att Actic kommer att hålla i uppvärmningen tillsammans med Academy of Music & Business i Tingsryd dvs alltså till live-musik! Bara det är ju en upplevelse som ni inte vill missa! ☺



Ni som anmäler er i lag via jobbet har väl inte missat att VårRuset Växjö 2016 erbjuder er löpare som vill skapa en hälsosammare arbetsplats en eftermiddag i hälsans tecken den 27/9 kl 16? Detta gör IFK Växjö i samarbete med Kryast i Sverige AB. Eftermiddagen består av en motivationsföreläsning med Gustaf Möller och en löparträff ledd av IFK Växjö. Vi kommer att vara i Telekonsult Arena i Arenastaden, Växjö. Mer information och anmälan via varruset@ifkvaxjo.se.

I detta PM hittar du som deltagare all information du behöver inför loppet. Läs noga igenom.

VårRusiga hälsningar,
VårRuset Växjö som arrangeras av IFK Växjö



ACADEMY OF MUSIC AND BUSINESS



MAGAZINET.



Gävle • Göteborg • Halmstad • Jönköping • Karlstad • Luleå • Malmö • Norrköping • Stockholm
Sundsvall • Umeå • Uppsala • Vänersborg • Västerås • Växjö • Örebro • Östersund

Nummerlapp

Fäst nummerlappen du har fått, väl synligt på bröstet. **Ta med egen säkerhetsnål.**

Picknick

Lagen kan hämta en picknick-kasse vid målområdet från kl 17.30 genom att visa upp lagledarens nummerlapp.

Praktiskt

Vi vädjar till alla som har möjlighet att byta om hemma! Endast begränsade omklädningsmöjligheter finns i Strandbjörkshallen. P-anvisningar finns, men parkeringsmöjligheterna är begränsade så lämna gärna bilen hemma om du kan. Bussparkeringen är norr om Domkyrkan (Norrtulls parkering, infart Linnégatan) och Domprostmossen på Söder (vid Vårdskolan). Ta inte med värdesaker om de inte är absolut nödvändiga. De värdesaker, väskor och påsar du har med dig kan i begränsad omfattning tas emot vid informationstältet, (föreningen ansvarar inte för värdesaker). Toaletter finns.

Loppet

Actic håller en gemensam uppvärmning ca 20 min före start. Banan är 5 km lång och går runt Växjösjön på lättlöpt asfalts- och grusunderlag. Karta finns på www.varruset.se. Vätskestationer på två ställen längs med banan samt vid målgång. Alla deltagare som fullföljer får en medalj vid målgång. Kör om som i trafiken! Den som tar det lite lugnare ombedes att hålla till höger så att de som har mer bråttom kan springa i vänsterfilen, precis som i trafiken.

Starten går vid Strandbjörkshallen i olika startgrupper. Var ärlig mot dig själv och andra deltagare genom att ställa dig i rätt startgrupp. Om alla följer nedanstående undviker vi att det blir stopp utmed banan:

Tidtagning

Springa fort

Springa

Jogga

Lunka

Observera att om du väljer att springa med tid men inte planerar att springa så fort så kan du ställa dig i en annan startgrupp.

Sjukvård

Sjukvårdare finns på plats i Strandbjörket. OBS! I enlighet med Svenska Friidrottsförbundets regler sker deltagande på egen risk.

Erbjudanden

VårRusets t-shirt kommer att säljas vid målområdet. Många sponsorer är på plats med egna erbjudanden, happenings och tävlingar.

Nytt för i år!

Vi kommer att ha ett musikQuiz med Blossom och Johan på scenen kl 18.00, det vill ni inte missa! 😊

Övrigt

Har du några frågor, vänd dig till IFK Växjö på 0470-16116 eller varruset@ifkvaxjo.se.

Följ oss på Facebook (VårRuset Växjö) och Instagram (varrusetvaxjo) för både information och inspiration!

Vi ser fram emot att ses i Strandbjörket den 9 maj!