

2015

VårRuset

**5 FÖR ATT
KM DU KAN!**

TRÄNING & HÄLSA



Blossom & Sara

**18 LOPP
17 STÄDER**



FUN RUN ELLER TIDTAGNING

BILDA EN GRUPP SÅ BJUDER COOP PÅ PICKNICK!

ANMÄLAN DIREKT PÅ VÄRRUSET.SE

VÅRRUSET 2015

MALMÖ 4 maj

Arrangör: Malmö AI
E-post: varruset@mai.se
Tel: 040-869 00

HALMSTAD 5 maj

Arrangör: Halmstad OK
E-post: varruset@halmstadok.se
Tel: 070-614 25 70

VÄXJÖ 6 maj

Arrangör: IFK Växjö
E-post: info@ifkvaxjo.se
Tel: 0470-161 16

JÖNKÖPING 7 maj

Arrangör: IK Hakarpspojarna
E-post: kansli@ikhj.se
Tel: 036-13 30 54

CÖTEBORG 11 maj

Arrangör: IK Vikingen
E-post: vikingen@ullevi.nu
Tel: 031-41 58 14 eller 031-41 08 08

VÄNERSBORG 12 maj

Arrangör: Vänersborgs SK
E-post: varruset.vbg@gmail.com
Tel: 0730-44 97 11

CÄVLE 18 maj

Arrangör: Gefle IF Friidrott
E-post: kansliet@gefleif.se
Tel: 026-54 55 50

VÄSTERÅS 19 maj

Arrangör: Västerås FK
E-post: arrangemang@vasterasfriidrott.se
Tel: 021-13 59 60

ÖREBRO 20 maj

Arrangör: KFUM Örebro Friidrott
E-post: varruset@kfumorebrofriidrott.se
Tel: 019-10 26 36

KARLSTAD 21 maj

Arrangör: IF Göta Karlstad
E-post: tavling@ifgota.se
Tel: 054-21 23 27

STOCKHOLM 25 och 26 maj

Arrangörer: Hässelby SK och
Spårvägens FK
E-post: info@varruset.se
Tel: 08-545 664 40

UPPSALA 27 maj

Arrangör: Korpen Uppsala
E-post: info@korpen-uppsala.se
Tel: 018-15 54 45

NORRKÖPING 28 maj

Arrangör: Golf Tjalve
E-post: tjalve.norrkoping@telia.com
Tel: 011-13 38 39 & 011-13 32 85

LULEÅ 1 juni

Arrangör: Studentidrotten Luleå, Stil
E-post: varruset@mittlivstil.se
Tel: 0920-49 24 60

UMEÅ 2 juni

Arrangör: IFK Umeå Friidrott
E-post: kansliet@ifkumea.com
Tel: 090-77 37 08

SUNDSVALL 3 juni

Arrangör: Sundsvalls OK
E-post: varruset@sundsvallsok.se
Tel: 060-12 53 75

ÖSTERSUND 4 juni

Arrangör: Trångsvikens IF
E-post: varruset@trangsvikensif.se
Tel: 072-296 56 14

ALLMÄNNA FRÅGOR OM VÅRRUSET

E-post: info@varruset.se
Tel: 08-545 66 440.



Låt VårRuset bli en kul grej med kompisarna, en formkoll eller början till ett nytt träningsliv. VårRuset passar alla tjejer – gammal som ung, nyss uttränad eller riktigt vältränad. Du kan springa, jogga eller gå banans fem kilometer.



BILDA ETT LAG – COOP BJUDER

Samla ihop sex VårRuset-kamrater, grannar, släkt och vänner. Anmäl er som en grupp till VårRusets huvudsponsor Coop och få en god picknick, kompis och en bra träningspartner. Sara Begner.

Huvudsponsor:

VårRuset

COOP

Sponsorer:

HH
HELLY HANSEN

life

PicaDeli
SALLAD PÅ DITT SÄTT



...n på ditt nya
...ppstigen ur soffan som
...meter. Vi vet att du kan!



**AG
DER PÅ PICKNICK**
...et-deltagare bland dina arbets-
...ktingar eller gympakompisar.
...p och få en rolig kväll tillsammans.
...sor Coop bjuder hela gruppen på
...onerad av Coops matinspiratör

DET HÄR ÄR VÅRRUSET

- Alla VårRusets 18 lopp arrangeras efter samma modell. Det spelar alltså ingen roll i vilken av våra 17 städer du deltar. Det här får du:
- Uppvärmning tillsammans innan loppet.
 - Springa, jogga eller promenera i ditt eget tempo.
 - Alltid 5 kilometer.
 - Alltid en vardagskväll.
 - Schysst musik längs banan.
 - Två vätskekontroller längs banan.
 - VårRusets medalj när du går i mål.
 - Goodie-bag efter loppet.
 - Coop bjuder alla lag på picknick.

VÄLJ MELLAN FUN RUN OCH TIDTAGNING

Om du vill få exakt tid på den 5 km långa banan så springer du tidtagningsklassen (275 kr). Annars väljer du Fun Run-klassen (225 kr) utan tidtagning. Anmälan gör du på varruset.se

STÖD SOS BARNBYAR

Spring för världens största familj! VårRuset samarbetar med SOS Barnbyar. Du kan stödja insamlingen till SOS Barnbyar genom att lägga till 20 kr när du anmäler dig till VårRuset. Vid loppet kan du dessutom köpa SOS Barnbyars snygga armband för 50 kr.

HJÄLP MED TRÄNINGEN

Häng med och få tips och coaching av träningsexperterna Anders Szalkai och Blossom Tainton Lindqvist. Du väljer själv nivå och träningsupplägg på tio veckor. Du får även tillgång till instruktionsvideor direkt i mobilen, läsplattan eller datorn. Se mer på trana.marathon.se

VÅRRUSETS SKÖNA T-SHIRT!

Passa på och köp 2014 års sköna VårRuset t-shirt när du anmäler dig. Det är en lavendelblå bomullströja. "5 K För att jag kan" samt VårRusets logotype tryckt i vitt. Storlekarna S – XXXL. Pris: 175.



VINN EN RESA TILL PORTUGAL

Vid varje lopp kan alla deltagare vara med i en frågesport med fina priser, bland annat deltagande för en person i SpringTimes Travels VårRuset-vecka i Portugal under hösten 2015.

HÄMTA NUMMERLAPP OCH LÖPARSTRUMPOR HOS COOP

Ett par veckor före VårRuset bjuds du in till att hämta din nummerlapp hos Coop. Du får samtidigt ett par löparstrumpor (värde 69 kr), andra förmåner och fina erbjudanden. När du anmäler dig anger du i vilken av de utvalda Coop butikerna du vill hämta nummerlappen. Har du inte möjlighet att komma under de dagar som utlämningen äger rum får du nummerlappen hemskickad.



TRÄNING & HÄLSA

Kolla smarta knep för att komma i form

Blossom & Sara



Kom-i-form-gurun Blossom Tainton Lindqvist och Coops matkreatör Sara Begner gillar VårRuset. Se videoklippen på VårRusets hemsida under våren. De båda kompisarna ger tillsammans pepp-tips inför VårRuset.

Vad kan vi vänta oss?

- Latmask-enkel matlagning som ger energi, säger Sara.
- Och så träningstips förstås, säger Blossom.

Leverantörer:



Mediapartners:



I samarbete med:



ANMÄL DIG ELLER DIN GRUPP PÅ VÅRRUSET.SE

Anmälningsavgiften för en löpare är 225 kr i Fun Run-klassen och 275 kr i Tidtagningss-klassen. Du anmäler dig enkelt och bekvämt på VårRusets hemsida varruset.se.



KOMBINERA DIN TRÄNING MED RIKTIGT BRA MAT.

I Coops app och på coop.se har vi samlat massor av bra recept – mättande frukostar, härliga middagar, nyttiga mellisförslag och mycket mer. I våra butiker har vi allt du behöver och massor av ekologiska varor. Välkommen!

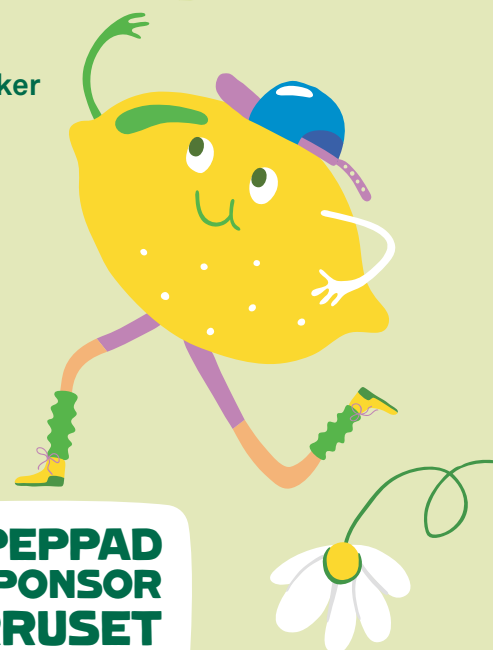
Skördeboost-smoothie

4 portioner 5 minuter

- 3 dl morotsjuice
- 1 msk finrivet färsk ingefära
- 225 g frusna havtorn
- 2 dl honungsyoghurt
- ½ citron, finrivet skal och saft

Gör så här

Lägg alla ingredienserna i en blender och mixa till en slät smoothie. Alternativt lägg allt i en bunke och mixa slätt med en stavmixer. Håll upp i fyra stora glas.



**SUPERPEPPAD
HUVUDSPONSOR
AV VÅRRUSET**

coop