

VårRuset

TORSDAG 16 MAJ
KL 19.00
SUNDSTA

DITT LOKALA PM – KARLSTAD



GÄLLER SOM
BUSSBILJETT
Karlstadsbuss
Torsdag 16 maj
kl. 16.30 – 22.00



VårRuset

www.varruset.se

08-545 66 440

ARRANGÖRER

IF GÖTA



KARLSTAD

www.ifgota.se

054-21 23 27

tavling@ifgota.se

VÅR RUSSET KARLSTADS SAMARBETSPARTNERS



LOKAL SAMARBETSPARTNER



LOKAL SAMARBETSPARTNER



LOKAL SAMARBETSPARTNER



LOKAL MEDIAPARTNER

Välkommen till Karlstad och Vår Ruset den 16 maj!

Vår Ruset-turnén (i 17 städer) är världens största motionsturné där allt fokus handlar om dig som tjej och kvinna! Härligt va?

Tidigare arrangemang har fungerat mycket bra här i Karlstad och vi har haft tusentals nöjda deltagare som tagit sig an de fem kilometrarna med Klarälven som ledsagare.

Dock finns det alltid några uppmaningar för att det skall fungera så bra som möjligt. Därför ber vi er att läsa igenom detta PM extra noga. Viktigt att ni även läser "Vår Ruset information 2013" som ligger i samma kuvert.



Vi hänvisar alla som kommer med bil att parkera på EuroParks pakering i anslutning till Färjestads Travbana. Följ skyltning mot Färjestad/Rud (Parkering Vår Ruset). Härifrån går det gratis skytteltrafik med Karlstadsbuss under hela kvällen.

**Jag är redo!
Är du?**

Jag, Blossom Tainton, önskar tillsammans med IF Göta Karlstad dig varmt välkommen till Vår Ruset 2013.

**Vi ses på Sundsta
den 16 maj!**



Vi hjälper dig att springa lite fortare!

Ta med denna annons till oss så bjuder vi dig på en gratis provträning för dig och en vän!

Vi värmer inte bara upp dig före start, utan ser till att du håller igång även efter målgång...

Vi ses på SATS City eller Färjestad!



SATS

Träning du har glädje av

www.sats.se

INFORMATION

Vid frågor om Vår Ruset i Karlstad kontakta IF Göta Karlstad 054-21 23 27 alt. tavling@ifgota. Se även gärna www.ifgota.se för mer information. Informationstålet på Sundsta (med efteranmälan) öppnar vid lunch på arrangemangsdagen. Det är inte möjligt att byta mellan Fun Run och tidtagningsklass under arrangemangsdagen. Starttid underhållning: kl. 17.00. Starttid loppet: 19.00. (För övriga tider se baksidan)

VÄSKINLÄMNING

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 väskinlämningen på arrangemangsområdet (föreningen ansvarar inte för era värdesaker).

NUMMERLAPP

Bär din nummerlapp synlig på bröstet. Medtag egna säkerhetsnålar.

BANAN

Den lättlöpta banan mäter exakt fem km. Underlaget är en kombination av asfalt och promenadstig. Större delen av loppet går på cykelvägar parallellt med Klarälven. På vissa ställen kan ojämnt underlag förekomma, var därför observant. Det finns även kilometerskyltar utplacerade. Funktionärer finns efter banan som vägvisare och vägvakter. Längs banan bjuds på musik från lokala band som ger dig extra energi! Besök www.ifgota.se för att se banan i detalj.

MÅLGÅNG – MEDALJ OCH SAMPLINGSKASSE

Stanna ej i målfällan efter målgång, detta skapar köer för de efterföljande! När du fått din medalj, dryck och övriga produkter fortsätter du ut på fältet för att träffa övriga deltagare.

VÄTSKEKONTROLL

Längs banan finns en vätskekontroll med vatten där den lokala samarbetspartnern HSB Värmland erbjuder service för alla deltagarna. Även efter målgången kommer det att finnas möjlighet att få vatten.

SJUKVÅRD

I nära anslutning till start- och målområdet, bredvid informationstålet kommer det finnas tillgång till sjukvård.

TÅLT

För företag/grupper som vill göra något roligt tillsammans och hyra ett lagtält, besök vår webbplats eller kontakta MNM Evenemangsservice (054-850013) som har ett flertal bra placerade tält för lag i direkt anslutning till arrangemangsområdet.

PARKERING

Skytteltrafik kommer att ske kostnadsfritt till och från den tillfälliga parkeringen vid Löfbergs Lila Arena på Färjestad med 5 min mellanrum.

Det är alltid mycket trafik på Sundsta under arrangemangskvällen. Tänk därför på att vara ute i mycket god tid.

Bussar: Parkering på Sundstavägen samt området Sundsta. Hänvisning från Nobelplan.

Personbilar: Vi hänvisar samtliga personbilar till parkeringen utanför Färjestadstravet/ Löfbergs Lila Arena. Parkeringen är kostnadsfri och Karlstadsbuss erbjuder kostnadsfri skyttelbuss till och från arrangemangsområdet var femte minut.

Karlstads Parkerings AB erbjuder gratis parkering i mån av plats vid Sundstabadet, Gamla Badhuset och Biblioteket/Sandgrund till deltagare i Vår Ruset.

GÄLLER SOM PARKERINGSBILJETT

Torsdag 16 maj
kl. 16-22

**KARLSTADS
PARKERINGS AB**



TOALETT

Toaletter finns vid omklädningsrummet, ingång Sundstatjärn. Dessutom finns toaletter vid start- och målområdet. Då det väntas över 9000 deltagare till området uppstår ovillkorligen långa köer under vissa perioder.

Vi ber er därför ha överseende med detta och göra eventuella besök i god tid innan start för att behöva slippa stressa.

OMKLÄDNING

Det finns omklädningsrum i Sundsta Idrottshus, ingång från Sundstatjärn.

PICKNICK

Mot uppvisande av picknickbevis (som sitter på lagledarens nummerlapp) hämtar personen ut gruppens picknickpåse i utdelningstålet vid målområdet mellan 18.00 – 21.00. Picknickbeviset är en värdehandling, borttappat picknickbevis ersätts ej.

T-SHIRT

Vid start- och målområdet finns försäljningstålt där det går att köpa årets Vår Ruset-T-shirt.

BILDER FRÅN ARRANGEMANGET

Genom deltagande i arrangemanget ges medgivande till att IF Göta Karlstad kan publicera bilder från arrangemanget på www.ifgota.se eller i annat marknadsföringssyfte.

BANAN



RESPEKTERA STARTGRUPPERNA

Gräsyten väster om Sundstatjärn fungerar som startområde.

Vi ber dig att vara ärlig i ditt val av startfälla. Är det mycket folk i en startfälla är det bättre att välja efterföljande. Då får du bättre möjligheter att ta dig runt banan i egen takt.

Nytt för i år är att det finns en tidtagningsklass. De som är anmälda till tidtagningsklassen har en speciell nummerlapp och startar i första startled.

Du kan välja på följande fällor och starttider (med reservation för vissa ändringar beroende på deltagarantalet).

- Kl. 19.00 TIDTAGNING
- Kl. 19.05 SPRINGA FORT
- Kl. 19.09 SPRINGA
- Kl. 19.13 JOGGA FORT
- Kl. 19.17 JOGGA
- Kl. 19.21 LUNKA
- Kl. 19.23 STROSA / GÅ

Kör som i trafiken

Den som tar det lite lugnare ombedes att hålla sig till höger så att de som har mer bråttom kan springa i vänsterfilen, precis som i trafiken.

VårRuset

PARKERING OCH SKYTTELTRAFIK 2013



GRATIS PARKERING OCH SKYTTELTRAFIK I SAMARBETE MED:

KARLSTADSBUSS



EUROPARK
Member of APCOA Group

**KARLSTADS
PARKERINGS AB**

 Följ Karlstadbus på Facebook!

Vill du ha en vinnande stil, utan bil..?

Åk med oss till VårRuset. Uppvärmning ingår ;)

KARLSTADSBUSS

