



ONSDAG
11 MAJ
KL 19.00
SUNDSTA

PM

VÅR RUSET KARLSTAD

GÄLLER SOM
BUSSBILJETT
Karlstadsbuss
Onsdag 11 maj
kl. 16.30 – 22.00

ARRANGÖRER



www.varruset.se 08-545 66 440

IF GÖTA



KARLSTAD

www.ifgota.se 054-21 23 27 tavling@ifgota.se

VÅR RUSET KARLSTADS SAMARBETSPARTNERS



LOKAL SAMARBETSPARTNER



HUVUDSPONSOR



SVENSKA SPEL

HUVUDSPONSOR



LOKAL MEDIAPARTNER

Välkommen till Karlstad och Vår Ruset den 11 maj!

Våren är den härliga tid då vi alla skyndar ut i det fria för att äntligen kunna inandas dofterna från ett daggigt gräs och en härlig picknick i det gröna... – ja snart är det din tur att uppleva detta, Vår Ruset den 11 maj i Karlstad välkomnar just dig lite extra detta år.

Förra året gratulerade vi jubilerande Gustaf Fröding, i år fokuserar vi fullt ut på ett annat jubileum, nämligen vårt eget.

Det går snabbt när man har kul, i år firar vi nämligen den tionde upplagan av Vår Ruset i Karlstad. Detta sker självklart med pompa och ståt. Efter 10 år på Sundsta känner vi att det är dags att slå till lite extra och göra denna vardagskväll till något extra för alla er 8000 damer som beräknas anlända till Sundsta och Vår Ruset. Fem härliga kilometer längst Klarälvens blåa vatten innebär att ni själva väljer hur ni vill avnjuta detta, jogging, gång eller löpning. Oavsett hur man tar sig runt väntar en överraskningspåse samt medalj vid målgången och för er som deltar i lag, finns den populära picknickkassen att hämta ut på området.

Musikinslag, uppträdanden och charmören Peter Siepen skall göra den 11 maj 2011 till en dag att minnas.

I detta PM finner du som deltagare all den information du behöver känna till inför loppet. Vi vill uppmana samtliga att läsa igenom detta PM noga för att det inte skall uppstå eventuella missförstånd.

Varmt välkomna önskar /

Åke Svensson, tävlingsledare & Ellinor Johansson, arrangemangsansvarig.

VI SES PÅ SUNDSTA!

Vi tycker att du är värd en present!

Välkommen till in till oss på SATS City eller Färjestad eller till vårt tält på plats under vårruset.

Där välkomnar vi dig med en present och en provträning för dig och en vän.

www.satskarlstad.se



Träning du har glädje av

Välkommen till regionens största motionsfest!

Vår Ruset är ett underbart motionsarrangemang där allt har sin givna plats. Tidigare arrangemang har fungerat mycket bra och 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.

Omklädning

Det finns omklädningsrum i Sundsta Bad- och Idrottshus, ingång från Sundstatjärn.

Nummerlapp

Bär din nummerlapp synlig på bröstet. Medtag egna säkerhetsnålar.

Picknick

Mot uppvisande av picknickbevis (som sitter på en lagmedlems nummerlapp) hämtar personen ut gruppens picknickpåse i utdelningstältet vid målområdet mellan 18.00 – 21.00. Endast picknickbevis i original accepteras. Picknick och underhållning pågår mellan 19.30 och 22.00.

TA BUSSEN !

Deltagarna i Vår Ruset Karlstad åker fritt till och från arrangemanget med Karlstadsbuss.

Observera att som färdbevis använder du ditt PM eller din nummerlapp.

Nyttja därför denna möjlighet då du både tar dig snabbt och smidigt till och från arrangemanget och samtidigt väljer ett färd sätt som är skonsamt för miljön.

Från orter utanför Karlstad finns det även många bussföretag som anordnar resor till Vår Ruset Karlstad, kontakta ditt lokala bussbolag för bokning.

Parkering

Det är alltid mycket trafik på Sundsta under arrangemangskvällen. **Tänk därför på att vara ute i mycket god tid** (på plats senast 18.00).

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

Personbilar: Parkering på grusplanen i anslutning till starten (infart från Drottning Kristinas väg vid Norrstrandskyrkan) eller i stadsdelen Norrstrand. Parkering på Drottning Kristinas väg medför garanterat böter!

Det finns även parkeringsytor vid Nobelgymnasiet på norra sidan om E18. Följ skyltar märkta Parkering Vår Ruset – Nobelgymnasiet. Därifrån är det några minuters gångväg till arrangemangsområdet, dock slipper du långa köer och trängsel före och efter arrangemanget.

Cykel: För Er som kan ta cykel till Sundsta, gör det! Ni kommer garanterat dit och hem snabbast på det sättet. Följ skyltarna till cykelparkeringen som finns i direkt anslutning till arrangemangsområdet. **LÄMNA HELST BILEN HEMMA!**

Sjukvård

Personal från Röda Korsets första hjälpen-grupp kommer att ha ett tält placerat på start- och målområdet bredvid informationstältet.

Toaletter

Toaletter finns i omklädningsrummet, ingång Sundstatjärn. Dessutom finns toaletter vid start- och målområdet. Då det väntas över 8000 deltagare till området uppstår ovillkorligen bitvis 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.

MILJÖSTATION

På tävlingsområdet sorterar du ditt skräp vid Vår Rusets miljöstation.

PET-flaskor:

Stockmos cider.

Övrigt:

Övriga förpackningar och skräp.



Övrigt



PET-flaskor



VARVA UPP OCH KÖR MED KARLSTADSBUSS



Arrangemangsområdet

Starten

Gräsyten norr om Sundstatjärn fungerar som startområde. Vi ber dig återigen att vara ärlig i ditt val av startfälla. Är det mycket folk i en startfälla är det ofta bättre att välja efterföljande. Då får du bättre möjligheter att ta dig runt banan i egen takt. Du kan välja på följande fällor och starttider (med reservation för vissa ändringar beroende på deltagarantalet).

Kl 19.00	SPRINGA FORT
Kl 19.03	SPRINGA
Kl 19.08	JOGGA FORT
Kl 19.13	JOGGA
Kl 19.18	LUNKA
Kl 19.23	STROSA / GÅ



Värdesaker

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 era värdesaker).

Underhållning

Peter Siepen kommer även i år att vara konferencier runt start- och målområdet. Underhållningen pågår från 17.00 till 21.30. På flera platser längs banan bjuds du även på glad musik från lokala band. Då vi firar att det är 10:e gången i Karlstad utlovar vi även extra underhållning i samband med picknicken.

Banan

Den lättlöpta banan mäter exakt fem km. Underlaget är mestadels asfalt men viss gräsyta kan även användas. 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. Besök www.ifgota.se för att se banan i detalj. Den som tar det lite lugnare ombedes att hålla till höger så att de som har mer bråttom kan springa i vänsterfilen.

Vätskekontrollen

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.

Målet

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 där träffa övriga deltagare.

Priser

Vid målgång får alla som fullföljer loppet en medalj. Tillsammans med det centrala PM:et som utsänds medföljer en frågetalong. Lämna in denna ifylld senast kl 20.00 i **svarslådan som finns vid scenen** på arrangemangsområdet. På så sätt ges ni chans att vinna fina priser. Presentationen av vinnare sker i samband med picknicken, med början ca kl 20.30. Vi kan utlova fina priser från arrangemangets samarbetspartners.

Souvenirförsäljning

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

Tält

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.

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.

Information

Vid frågor om Vår Ruset i Karlstad kontakta IF Göta Karlstad 054-21 23 27 alt. tavling@ifgota.se

Se även gärna www.ifgota.se för mer information.

Informationstältet på Sundsta (med efteranmälan) öppnar vid lunch på arrangemangsdagen.

- Tänk på att använda den startfälla som ni tror passar er bäst! Det blir bara stressigt och jobbigt att stå för långt fram.
- Har du med dig stavar eller barnvagn skall du stå i sista startgrupp (Strosa/Gå) av säkerhetsskäl.
- Det är ej tillåtet att ha med sig hund eller att använda paraply i Vår Ruset.

TACK PÅ FÖRHAND!