



TORSDAG 10 MAJ

KL 19.00

SUNDSTA

PM

VÅRRUSET
KARLSTAD

GÄLLER SOM
BILJETT
Värmlandstrafik
Torsdag 10 maj

GÄLLER SOM
BUSSBILJETT
Karlstadsbuss
Torsdag 10 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



LOKAL SAMARBETSPARTNER



LOKAL MEDIAPARTNER

Välkommen till Karlstad och Vår Ruset den 10 maj!

Välkommen till tjejernas egen motionsfest!

Våren är här och i samband med den, även den elfte upplagan av Vår Ruset. Den 10:e maj är datumet som skall ringas in i kalendern, för dig som ska vara med på tjejernas egen motionsfest, som ifjol lockade över 8000 deltagare till startlinjen på Sundsta!

För deltagarna väntar traditionsenligt fem härliga kilometer, oavsett om du väljer att springa som en blådåre, vill jogga taktfast eller föredrar att strosa omkring och lukta på blommorna i Tjuren Ferdinand-anda i glada vänners sällskap. Hur man än väljer att ta sig runt banan, så väntar en härlig feststämning i målområdet på Sundsta. För dig som tävlar i lag finns dessutom den eftertraktade picknickkassen att avnjuta efter loppet. Peter Siepen kommer även i år vara er ciceron vilket garanterar god stämning och mycket energi i start- och målområdet.

Vi försöker ständigt förbättra upplevelsen för Er deltagare. Nytt för i år är bland annat bansträckningen, som nu i ännu högre grad ringlar sig längst Klarälvens skimrande vatten. Den största nyheten är att du som deltagare kan ta dig gratis till och från arrangemanget med både Värmlandstrafik och Karlstadsbuss från hela Värmland.

I detta PM finner du som deltagare all den information du behöver känna till inför loppet. Vi vill uppmana samtliga att läsa igenom detta 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 vårt tält
på arrangemangsområdet
under Vår Ruset.

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-turnén (i 16 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:

Karlstad kommun bygger om i stadsdelen Sundsta våren/sommaren 2012 vilket gör att parkeringsmöjligheterna är obefintliga kring start/målområdet. För att skapa ett smidigt och effektivt flöde mellan vår tillfälliga parkering och arrangemangsområdet ber vi er att noga följa parkeringsskyltningen mot Färjestad/Rud. Skytteltrafik kommer att ske kostnadsfritt till och från den tillfälliga parkeringen.

P - För er som kommer med bil är det extra viktigt att ni följer arrangörens markering till parkering. Parkeringen sker i år i anslutning till Färjestad Travbana. Gratis skytteltrafik med Karlstadsbuss sker löpande under hela kvällen.

Årets parkering i samarbete med

EUROPARK
Member of APCOA Group

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.

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 lagmedlemsnummerlapp) 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 21.30. Undvik att använda paraply i Vår Ruset. Tack på förhand!

Sjukvård

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

Toaletter

Toaletter finns vid 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.

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.

Banan

Den lättlöpta banan mäter exakt fem km. Underlaget är i år 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 utmed banan som vägvisare och vägvakter.

Besök www.ifgota.se för att se banan i detalj.



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.

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 målfållan 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.

Priser

Vid målgång får alla som fullföljer loppet en medalj. Tillsammans med det centrala PM:et som utsänds medföljer en frågetalong. Lämna in denna ifyllt senast kl 20.00 i svarslådan som finns vid scenen på arrangemangsområdet. På så sätt ges ni chansen att vinna fina priser. Presentation 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 årets 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.

Parkering

Karlstad kommun bygger om i stadsdelen Sundsta våren/sommaren 2012 vilket gör att parkeringsmöjligheterna är näst intill obefintliga kring start/mål-området. För att skapa ett smidigt och effektivt flöde mellan vår tillfälliga parkering och arrangemangsområdet ber vi er att noga följa skyltningen mot Färjestad/Rud (Parkering Vår Ruset).

Skytteltrafik kommer att ske kostnadsfritt till och från den tillfälliga parkeringen 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 Färjestad Travet / Löfbergs Lila Arena. Parkeringen är kostnadsfri och Karlstadsbuss erbjuder kostnadsfri skyttelbuss till och från arrangemangsområdet var femte minut.

Vi uppmanar våra deltagare att lämna bilen hemma!

**Vi ses på Sundsta
den 10 maj**

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

Åk med oss till VårRuset. Uppvärmning ingår ;)

KARLSTADSBUSS



NYHET!

GRATIS BUSS till och från arrangemanget i HELA Värmland*

- * Deltagare i Vår Ruset Karlstad åker i år fritt till och från Vår Rusets arrangemangsområde med Karlstadsbuss och Värmlandstrafik.
Observera att som färdbevis använder du ditt PM eller din nummerlapp.
Nyttja denna möjlighet då du tar dig snabbt och smidigt till och från arrangemanget och samtidigt väljer ett färdssätt som är skonsamt för miljön.

RES MED OSS I VÄRMLAND

0771 - 32 32 00

| varmlandstrafik.se



Värmlands-
trafik ab

NYA BANAN



RESPEKTERA STARTGRUPPERNA

Gräsyten väster 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 19.20 STROSA / GÅ



PARKERING OCH SKYTTELTRAFIK 2012



GRATIS PARKERING OCH SKYTTELTRAFIK I SAMARBETE MED:

KARLSTADSBUSS



EUROPARK

Member of APCOA Group



Värmlandstrafik AB

WWW.VARMLANDSTRAFIK.SE
0771-32 32 00



CITYTRYCK

I KARLSTAD AB

www.citytryck-karlstad.se 054-22 14 30