

VårKuset



INFORMATION

FALUN 18 MAJ



Bilmetro

COOP



dt

VårRuset

START/MÅL

Start och mål sker på Lugnets friidrottsarena. Första start kl 19.00.

För att underlätta vid starten väljer du den startgrupp som passar dig.

Startgrupp 1 är reserverad för deltagare i tidtagningsklassen.

Startgrupp 2 är för dig som vill springa.

Startgrupp 3 är för dig som vill jogga/strosa.

PARKERING

Avgiftsfri parkering finns vid ishallen.

BANAN



5 km är lättlöpt med blandat underlag av gräs, asfalt och grus. Kilometerskyltar finns uppsatta och banvakter visar vägen.

OMKLÄDNING

Kom gärna ombytt.

Omklädningsmöjligheter finns i sporthallen.

NUMMERLAPPEN

Ska fästas synligt på bröstet. Medtag säkerhetsnålar.

UPPVÄRMNING

Friskis & Sveltis värmer upp kl 18.45.

UNDERHÅLLNING

Tävlingsområdet öppnar kl 17.30 och vi bjuder på underhållning med bl.a. musikquiz och andra kringarrangemang.

VÄTSKEKONTROLLER

Vatten serveras efter banan vid 2.5 och 4 km samt vid målgång.

TOALETTER

Finns vid start- och målområdet.

MÅLGÅNG

Efter målgång får alla medalj, banan och sportdryck samt en påse med produkter från VårRusets samarbetspartner.

PICKNICKPÅSE

Hämtas ut av lagledaren efter loppet mot uppvisande av picknickbeviset.

PRISER

De tre främsta i tidtagningsklassen erhåller pris. Dessutom fina priser att vinna på musikquizen.

SJUKVÅRD

Sjukvårdare finns på plats vid start- och målområdet.

MILJÖSTATIONER

Sortera ditt skräp vid våra miljöstationer.

INFORMATION

För ytterligare information kontakta arrangör på 076-142 97 11 alt faluk@telia.com.

LYCKA TILL I VÄRRUSET!



Falu IK - friidrott