

Allt du behöver veta om

VARARUSET



Allt du behöver veta om Vararuset

När och var: Onsdagen den 16 maj kl 18:30 på Almesåsens Motionsanläggning i Ryda

Banlängd: 5 km., 2,5 km (för barn t o m 12 år)

OBS! Glöm ej - lagtävling! Anmäl ett lag och vinn ett speciellt pris som lottas ut. Laget ska bestå av fyra deltagare, varav minst tre måste fullfölja loppet.

Anmälan: Senast onsdagen den 9 maj.

Kommunanställda i Vara kommun anmäler sig på INSIDAN (Kommunens intranät)

Övriga: Anmälningsskema på Ryda SKs hemsida www.rydask.se

Email: vararuset@rydask.se

Frågor: Maila vararuset@rydask.se eller ring 0510-91644 eller 070-5735791.

Anmälningsavgift: 100 kr för vuxna, 50 kr för barn och ungdom under 18 år.

Sätts in på BG 857-6464 Ryda SK i samband med anmälan. Glöm ej att ange avsändare.

Efteranmälan kan ske t o m kl 18:00 på tävlingsdagen mot ett tillägg av 30 kr för vuxna resp. 20 kr för barn och ungdom.

Nummerlappar hämtas ut på angiven plats på Almesåsen, senast 45 minuter före start.

Tidtagning: Då arrangemanget är ett rent motionsarrangemang sker ingen tidtagning. Vid målet finns dock en klocka där du kan se din egen tid.

Vinster (samtliga vinster lottas ut): Huvudvinst individuellt: en cykel från Sporttorget.

Lagpris: Avkoppling i Relaxavdelningen på Vara badhus för hela laget.

Ett 50-tal övriga vinster lottas ut bland de startande och finns att hämta på särskild plats på Almesåsen efter målgång. Nummerlapp måste visas upp.

Kvällens program

18:10 Camilla från Vara Träningscenter startar uppvärmningen på festplatsen.

18:30 Start gruppvis: Springa fort, Springa, Jogga/lunka eller Gå/stavgång

Ca 20:00 Kommunens vinstutdelning, Priser till bästa skolor, Dragning av Lagvinst samt Huvudvinst (personlig närvaro)

Vätskekontroller 2 stycken finns utefter banan.

Målgång: Efter målgång erhåller alla deltagare en lättare förtäring och dricka mot uppvisande av nummerlapp. Kaffe finns att köpa för deltagare och publik.

Omklädnings- och dusch i bygdegårdens källare.

Sponsring: 25:- för varje deltagare kommer att lämnas till Lions Cancerfond Väst. Valet av denna fond är för att endast 1% av inkomna medel används till administration och 99% går till forskningen.

Arrangör: Ryda Skidklubb i samarbete med Vara kommun