

# Välkommen till Ryda och det 14:e Vara Ruset!



Ett motionsarrangemang för tjejer och killar, unga som gamla.

**Dag:** Tisdagen den 7 maj 2013  
**Tid:** Kl. 18:30  
**Plats:** Ryda motionsanläggning  
**Banlängd:** 5 km

## Anmälan:

Senast tisdagen den 30 april på anmälningsblankett på Ryda SK:s hemsida: [www.rydask.se](http://www.rydask.se)  
Via mail: [vararuset@rydask.se](mailto:vararuset@rydask.se)  
Via post: Vararuset c/o Marcus Branell, Vara Nils Ersgården 2, 534 96 Vara.  
Anmälningsavgift sätts in på BG 857-6464 Ryda SK i samband med anmälan. Glöm ej ange avsändare!

## Avgift:

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

## Efteranmälan:

Kan ske t.o.m. kl. 18:00 tävlingsdagen mot ett tillägg av 30:- resp. 20:-.

## Nummerlappar:

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

## Upplysningar:

Erhålls på tel. 0512-152 85, Nils-Åke Carlsson.  
Se även hemsidan: [www.rydask.se](http://www.rydask.se)

## Tidtagning:

Då arrangemanget är ett rent motionsarrangemang sker ingen tidtagning. Vid målet finns dock en klocka där intresserade kan se sin egen tid.

## Vinster:

En Party-Cooler från Cylinda Service, matchcheckar, samt ett 50-tal fina vinster lottas ut bland de startande.

## Kvällens program:

18:10 Uppvärmning på festplatsen.  
18:30 Start gruppvis: Springa fort, springa, jogga/lunka eller gå/stavgång.  
20:00 Utlotning av vinster (personlig närvaro).

## Vätskekontroller:

2 st finns utefter banan.

## Målgång:

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

## Omklädning:

Omklädning och dusch i bygdegårdens källare.

## Sjukvård:

Finns vid start och mål.

Arrangör: Ryda Skidklubb i samarbete med NLT, Vara Träningscenter, Friskvården samt Fritidsföreningen i Vara Kommun.

## SPONSORER:

**Cylinda  
Service**

Vara  
**tränings  
center**

**profile**  
SUPPORT  
VARA  
[www.profilesupport.se](http://www.profilesupport.se)

Sparbanken  
Skaraborg

