

5 KILOMETER

VårRuset

FÖR ALLA TJEJER

15 KR AV
ANMÄLAN
GÅR TILL
BARNCANCER-
FONDEN

TIDTAGNING
ELLER FUN RUN

COOP BJUDER
ALLA LAG MED
6 DELTAGARE
PÅ PICKNICK

KALMAR
MÅNDAG 14 MAJ

LÄS MER OM LOPPET! →

VÅRRUSET.SE



VÄLKOMMEN!

Alla datum för 2018

Malmö Onsdag 2 maj
Helsingborg Torsdag 3 maj
Göteborg Måndag 7 maj
Halmstad Tisdag 8 maj
Växjö Onsdag 9 maj
Kalmar Måndag 14 maj
Jönköping Tisdag 15 maj
Linköping Onsdag 16 maj
Norrköping Torsdag 17 maj
Falun Måndag 21 maj
Gävle Tisdag 22 maj
Stockholm Onsdag 23 maj
Stockholm Torsdag 24 maj
Vänersborg Måndag 28 maj
Karlstad Tisdag 29 maj
Örebro Onsdag 30 maj
Västerås Torsdag 31 maj
Luleå Måndag 4 juni
Umeå Tisdag 5 juni
Uppsala Måndag 11 juni
Sundsvall Tisdag 12 juni
Östersund Onsdag 13 juni



Låt Våruset bli en kul grej med kompisarna, en formkoll eller början på ditt nya träningsliv. Våruset är ett lopp för alla tjejer - gammal som ung, nyss uppstigen ur soffan, som riktigt vältränad. Du kan springa, jogga eller gå banans fem kilometer.

Det här är Våruset

Alla Våruset, oavsett stad, arrangeras efter samma modell. Det spelar alltså ingen roll i vilken av våra 21 städer du deltar. Det här får du:

- Vi laddar och värmer upp tillsammans innan loppet.
- Springa, jogga eller promenera i ditt eget tempo.
- Alltid 5 kilometer.
- Alltid en vardagskväll.
- Schysst musik längs banan.
- Två vätskekontroller längs banan.
- Vårusets medalj när du går i mål.
- Om du fullföljer loppet får du produkter från Vårusets sponsorer.

Coop bjuder alla lag på picknick

Samla ihop sex Våruset-deltagare bland kollegor, grannar, släktingar eller kompisar. Anmäl er som en grupp och upplev en inspirerande kväll. Vårusets huvudsponsor Coop bjuder hela gruppen på en vegetarisk picknick, komponerad av Coops matinspiratör Sara Begner.

Marie Serneholt är Vårusets nya konferencier



– Jag känner mig väldigt peppad, hedrad och förväntansfull inför mitt nya uppdrag! Jag kan inte få en bättre start på sommaren än att få resa runt till de olika orterna i vackra försommarsverige och träffa och hänga med alla sköna bönor som ska springa loppet. Vi ses!

ANMÄL DIG ELLER DITT LAG PÅ VÅRRUSET.SE

Våruset



#våruset