

VårRuset

5 KILOMETER
FÖR ALLA TJEJER

Gör det tillsammans, gör det själv, gör det bara!

15 KR AV
ANMÄLAN
GÅR TILL



coop

BJUDER
ALLA LAG MED
6 DELTAGARE
PÅ PICKNICK

KALMAR

MÅNDAG 13 MAJ KL. 19
Start och mål i Kalmarsundsparken

Arrangörsklubb: Högby IF och FIK Färjestaden

VÅRRUSET.SE

VårRuset



coop



#våruset

Passa på och anmäl dig redan nu!



DET HÄR ÄR VÅRRUSET

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

- Vi laddar och värmer upp tillsammans innan loppet.
- Du Springer, joggar eller promenera i ditt eget tempo.
- Alltid 5 kilometer.
- Musik och hejjarop längs banan.
- Två vätskekontroller längs banan.
- Vårusets medalj när du går i mål.
- Produkter från sponsorer när du går i mål.

Marie peppar och underhåller

Vi är superglada att Marie Serneholt är med oss även på Våruset 2019. Men sin proffsig-
het och härliga energi får hon dig och dina
kompisar att bli extra pepp och känna er
väldigt välkomna.



Hjälp oss i kampen mot barncancer

2017 startade Våruset ett samarbete med Barncancerfonden som blev en riktig succé. Över 3 miljoner kronor har Vårusets deltagare sedan dess samlat in till kampen mot barncancer. Även i år går 15 kronor för varje anmäld till forskningen. Du kan också själv bidra genom att skänka 15 kr, 25 kr eller 50 kr extra vid anmälan. Du som skänker 50 kr får en speciell blå nummerlapp att bära vid loppet.

Coop bjuder på picknick

Samla ihop sex Våruset-deltagare och anmäl er som en grupp. Vårusets huvudsponsor Coop bjuder hela laget på en vegetarisk picknick komponerad av Coops matinspiratör Sara Begner.

HÄR FINNS VÅRRUSET

Våruset kommer till 21 städer runt om i landet under maj och juni 2019.

- MALMÖ** torsdag 2 maj
- HELSINGBORG** måndag 6 maj
- HALMSTAD** tisdag 7 maj
- GÖTEBORG** onsdag 8 maj
- VÄNERSBORG** torsdag 9 maj
- KALMAR** måndag 13 maj
- VÄXJÖ** tisdag 14 maj
- JÖNKÖPING** onsdag 15 maj
- LINKÖPING** torsdag 16 maj
- ÖREBRO** måndag 20 maj
- FALUN** tisdag 21 maj
- KARLSTAD** onsdag 22 maj
- NORRKÖPING** torsdag 23 maj
- STOCKHOLM** måndag 27 och tisdag 28 maj
- VÄSTERÅS** måndag 3 juni
- GÄVLE** tisdag 4 juni
- UPPSALA** onsdag 5 juni
- ÖSTERSUND** måndag 10 juni
- SUNDSVALL** tisdag 11 juni
- UMEÅ** onsdag 12 juni
- LULEÅ** torsdag 13 juni

Mer information och anmälan på:

VÅRRUSET.SE