Vårruset information 😊

 

Nu är det två veckor kvar till vårruset upplagan 2021! Vårruset appen som kommer att vara mycket central för alla deltagare i årets VR släpps nu på tisdag 20 april, sedan har tjejerna tillgång till den under hela Vårruset turnén (6 veckor).

Appen kommer att vara sprängfylld med träningspass, utmaningar, tips och själva loppet. Tjejerna som har anmält sig till Vänersborg gör sitt lopp när som helst och var som helst mellan 3–9 maj!

I appen kommer det att finnas 3 olika banområden som vi snitslar, både en slinga på 5km och 2,5km. Banorna snitslas under söndagen 2maj. Vita snitslar för 5km och lila för 2,5km. Start och mål skyltar samt en picknick skylt kommer att synas vid varje banområde.

Under nästa vecka 16 kommer picknickkassar, innehållet i picknicken, 9st skyltar, ATA-band att komma. Bonaaqua vattenflaskor levererades i fredags.

Under onsdag 21 april kommer vi att sitta och se hur vi kan leverera ut picknicken och skriva ut etiketter till picknickkassarna. På torsdag 22 april börjar vi packa picknick, det kommer att vara 2st i taget som får packa, vad som ingår i picknick samt instruktioner finns i stugan.

Vi kommer att leverera ut picknicken under vecka 17 (26–2/5). Om du kan tänka dig att hjälpa till med utleverans av picknick, kontakta Charlotte på e-post: [charlotte.osterman@outlook.com](mailto:charlotte.osterman@outlook.com) eller mobil 0706–456957.

Det är 730 anmälda och det kommer att komma in flera lag till under nästa vecka 16 som vi vet om. Sedan kan tjejer anmäla sig enskilt enda in i evenemangsveckan.

På vår lokala Vårruset hemsida kommer information att finnas hur deltagare får deras picknick mm.

Titta gärna in på Vårruset Vänersborgs sociala medier, där kan vi alla följa förberedelser och snart själva evenemangsveckan. FB: Vårruset i Vänersborg, Instagram: varruset.vanersborg

Nu kör vi Vårrusets hälsoturné och hoppas på fortsatt fint vårväder!

Charlotte