



DELTAGARINFORMATION FÖR DIN VÅRASET VECKA 26 APRIL – 2 MAJ I MALMÖ

INFÖR LOPPET

- Ladda ner appen (finns att ladda ner från 20 april)
- Starta din hälsoresa 2021!
- Se till att ni är anmälda i lag för att få picknick
- Läs igenom deltagarinfo (banor, picknickplats)
- Picknick levereras hem till lagledaren.
- Printa nummerlapp på Våruset.se – I år en namnlapp
- Om du når silvernivå i appen – skriv in din storlek så får du ett par trosor från SofterDays



I år inget evenemangsområde, därmed ingen klädinlämning eller sjukvård, ring 112 om något händer.

Vi skiljer inte på tidtagningsklass eller fun run i år utan alla som vill har möjlighet att springa med tidtagning i appen. Vill du inte ange tid så finns givetvis det alternativet också.

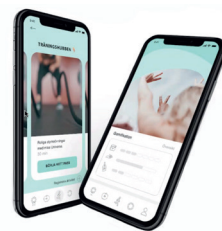
DIN VÅRSETDA

- Välj själv var du springer ditt Vårus, i appen hittar du 3 stycken 2,5 och 5 km ´s banor. Dessa är snitslade med lila (2,5 km) och vita (5km) plastband. I anslutning till målgång finns det Vårusets förslag till picknickplats.
- Gör Våruset Quizet – vinn fina priser .
- Du kan göra det innan eller efter loppet, viktigast är att du gör det senast på söndagen under din Vårusetvecka. På måndagen veckan efter drar vi vinnaren.
- Samla ditt gäng
- Kör vårusets Uppvärmning med STC och Marie Serneholt – det viktigt att värma upp kroppen!



UNDER LOPPET

- Starta igång loppet
- Det går att pausa loppet under tiden
- Alla löpare har möjlighet till tidtagning inne i appen, men i år är det ingen officiell tidtagning.
- Starta vid Startskylten och följ den snitsling för den bana du vill springa:
 - 2,5 km – lila plastband
 - 5 km – vitt plastband
- Du kan springa med din favoritspellista, ljudbok eller Våruset's Spotifylista om du önskar
- Ljudstationer med pepp från Marie Serneholt under loppet. Dessa kan du stänga av om du önskar att springa utan.
- Målgång – ta din Våruset selfie inne i appen och lägg till något av våra fina filter
- Använd hashtag #våruset2021 och tagga en kompis som du utmanar för att vinna fina priser.
- Vinnare väljs veckan efter din orts evenemangsvecka.



EFTER LOPPET

- Stretcha, njut av picknicken – tävla om en fin italiensk matkorg från Granarolo #våruset #granarolo
- (för tidiga orter) Fortsätt Våruset's Hälsoresa hela vägen fram till 6 juni.
- Inne i appen kan du låsa upp erbjudanden och rabatter under hela resan – även efter loppet.
- Turnén fortsätter i Sverige, Medalj och presentbox får du efter sista loppet runt 6 juni
- Tänk på att följa rådande restriktioner och håll avstånd till varandra!
- Tänk på att inte skräpa ner, ta med skräpet hem!



HÄLSORESAN

- Våruset 2021 är så mycket mer än bara loppet.
- Alla anmälda löpare får tillgång till Våruset-appen där det finns träningsvideor, recept, inspiration, utmaningar och Våruset-loppet.
- Under turnén så samlar du poäng genom att träna och logga träningen i appen. All träning värderas lika. En promenad är lika mycket värd som en löptur eller ett styrkepass.
- Du får även poäng för Våruset-loppet och om du antar utmaningar inne i appen.
- Dina poäng hjälper dig att låsa upp erbjudanden och rabatter.
- Hälsoresan pågår under hela turnén – så oavsett om du genomför loppet tidigt eller sent under turnén så har du inlogg till appen och kan träna och samla poäng så länge turnén pågår (t.o.m. 6 juni).

FRÅGOR?

Kontakta din lokala Våruset arrangör:

MAI, Tel: 040 86 900, E-post: varruet@mai.se