

# Välkommen till Buggruset 2012

*Årets motionsfest i Malung. I samband med  
Dansbandsveckan!*

Torsdag 19/7 Kl. 13.00

[www.buggruset.se](http://www.buggruset.se)

## **Start och mål:**

"PD-Området" vid bron över Västerdalälven, ca 200 m från Grönlandsparken. Packa picknickkorgen, och njut i gräset efter loppet!

Starten går 13.00.

## **Parkering:**

Hela Malung har fri parkering, dock kan det vara trångt under denna vecka! Ett bra tips är ca 300m söder om tävlingsplatsen vid älven.

## **Nummerlappar:**

Hämtas vid målområdet från kl.10.00

## **Banan:**

Exakt 5 lätta kilometer på asfalt längs Västerdalälven ([Banöversikt](#))

I Buggruset springer alla i sitt eget tempo utan tävlingshets.

Det viktigaste är att alla trivs! uppvärmning med Friskis och Svettis!

På banan finns en vätskekontroll efter halva distansen, och efter målgång.

## **Ombyte och dusch:**

Vi rekommenderar Blå hallen eller Ishallen.

## **Underhållning:**

Hela eftermiddagen i Grönlandsparken, 100m från målområdet, med bl.a. Lars Kristerz!

## **Priser:**

Första dam och herrlöpare erhåller speciellt pris, i övrigt en hel del utlottningspriser på startnumren. Ett RIKTIGT fint utlottningspris utlovas!

## **Övrigt:**

Alla deltagare erhåller en T-shirt specialdesignad för Buggruset.

## **Anmälan enskilda:**

Sker via betalning till Bank Giro:135-1576

Ange: *Buggruset, Förnamn, Efternamn, storlek på T-shirt*

Ordinarie anmälan ska ske senast måndag 9 Juli.

## **Anmälningsavgift enskilda:**

- Ordinarie t.o.m. 9 Juli. – 150kr/person
- Direkt på plats i Grönlandsparken måndag till onsdag 16-18 Juli, mellan kl 15-17.00 – 170kr/person
- Tävlingsdagen vid start och mål, mellan kl 10-12.00 – 200kr/person

## **Anmälan grupp:**

Samla ihop ett gäng bland arbetskamrater, släktingar, kompisar föreningar med mera och få rabatt på anmälningsavgiften.

Minst 5 st/grupp

Gruppanmälan görs genom att ladda hem den blankett som finns här ([PDF](#) | [Excel](#)). (Detta för att få plats med alla namn och T-shirt storlekar.)

Ladda hem, fyll i uppgifterna och skicka tillbaka med mail till [info@buggruset.se](mailto:info@buggruset.se)

Alternativt per vanlig post: Malungs OK, Idrottens Hus, 782 31 Malung.

Betala sedan in avgiften till: BG 135-1576 (ange *Buggruset* och *gruppens namn*)

**Anmälningavgift grupp:**

- Ordinarie t.o.m. 9 Juni – 130kr/person
- Direkt på plats i Grönlandsparken måndag till onsdag 16-18 Juni mellan kl 15-17.00 – 150kr/person.
- Tävlingsdagen vid start och mål mellan kl 10-12.00 – 180kr

**För ytterligare information och frågor:**

Ring 0280-71985, vardagar 8-12 eller maila [info@buggruset.se](mailto:info@buggruset.se)

**Välkommen till ett motionsevenemang att minnas!**

**Malungs OK Skogsmårdarna**

**Malungs Skid och Friidrottsklubb**