

# VÅRRUSET



Alla friskistjejer i Vänersborg.  
Ni hänger väl på?



## SPRING ELLER GÅ VÅRRUSET FÖR FRISKIS VÄNERSBORG. FÖR DIG SOM ÄR MEDLEM I FÖRENINGEN

Spring eller gå vårruset torsdag den 15/5 kl.19.00 för Friskis Vänersborg. Vi hoppas på att vi kan bli ett stort gäng från vår förening.

Springer du för föreningen, då betalar du endast 200kr för funrun och 250kr för tidtagning.

### DU FÅR ÄVEN EN SNYGG T-SHIRT MED FRISKIS LOGGA ATT SPRINGA I.

Häng på! - Det blir kul! - Vi blir många! - Härligt gäng!

Ni anmäler er i medlemservice på friskis och betalar startavgiften och väljer tröjstorlek.

- Anmälan senast den 30/4.
- Vi samlas torsdag den 15/5 kl 17.00 för utdelning av nummerlapp och T-shirt mm.
- Kl 18.00 promenerar vi upp till start för Vårruset.
- Efter vårruset träffas vi tillsammans för en vegetarisk picknick.
- T-shirt kommer att finnas i damstorlekar (tex: xs s,m osv, går ej att förprova).
- Du som redan är medlem och är anmäld till vårruset, kan ändra och springa för Friskis Vänersborg och få en t-shirt, men avgiften kan vi inte göra något åt.
- Mer information kommer närmare.