



Nyhetsbrev juli/augusti 2017 – Blodomloppet Örebro

Välkomna till det 20:e Blodomloppet i Örebro!

Blodomloppet genomförs **torsdagen den 24 augusti** på Trängens IP i Örebro.

Klasser

Du kan anmäla dig i följande klasser:

- 5 km löpning
- 10 km löpning
- 5 km Promenad
- Individuellt eller i lag (5 personer)
- Lilla Blodomloppet (ca 750 m) för alla barn upp till 12 år

Är du blodgivare får du 40 kr rabatt på startavgiften!

Anmäl dig redan idag via www.blodomloppet.se

Sista anmälningsdag är den 16/8!

Efteranmälan i mån av plats.

OBS! Ingen efteranmälan av lag är möjlig.

Träningskväll 10/8

Vi bjuder in till gemensam träningskväll med IF Start den 10 augusti kl 18.00, samling utanför entrén till Trängens IP.

Vi gör en gemensam uppvärmning, därefter visar vi hur man kan förbättra sin löpteknik (kallas även löpskolning) och sen springer vi Blodomloppets 5 km bana tillsammans. Vi delar in oss i flera grupper så att alla kan vara med oavsett tidigare erfarenhet. Efter träningen bjuder vi på dryck, ger tips och information om Blodomloppet. Ni kan även anmäla er på plats, kontant betalning (jämna pengar) eller Swish.



Nummerlappsutdelning 19-20/8

Utdelning av nummerlappar och tröjor sker i år i Vångallerian (bottenplanet), Våghustorget.

19/8 kl 10-16

20/8 kl 12-16

Resterande nummerlappar och tröjor delas ut utanför Trängens IP den 24/8 från kl 15.00.

PM för deltagare

I följande [PM](#) får du all nödvändig information om Blodomloppet. PM:et finns även i nummerlappskuvertet.

Blodbussar

Blodbussar och personal från Blodcentralerna i Örebro Län finns på plats under Blodomloppet, där du kan få information om blodgivning, göra provtagning samt lämna in din intresseanmälan.



Prova på Löpskytte

Även i år kan ni prova på Löpskytte under Blodomloppet. Det blir en prova-på-tävling, "minisprint". Det är en helt ofarlig skjutning med elektroniska gevär. Både vuxna och barn kan vara med.



Preliminärt tidsprogram 24/8

13.00	Blodbussarna öppnar
15.00	Nummerlappsutdelning, tröjor och efteranmälan öppnar
16.00	Prova på Löpskytte "minisprint"
16.30	Uppstart Blodomloppet från scenen
16.30	Hoppborg för alla barn
16.55	Friskis & Sveltis leder uppvärmning av Lilla Blodomloppet
17.15	Start Lilla Blodomloppet (startgärdet)
17.50	Friskis & Sveltis leder uppvärmning av 5/10 km/Promenad från scenen
18.15	Start 10 km (startgärdet)
18.22	Start 5 km grupp 1 (startgärdet)
18.27	Start 5 km grupp 2 (startgärdet)
18.30	Start Promenad (startgärdet)
18.30-20.45	Målgång och picknick inne på Trängen
19.30	Prisutdelning från scenen
20.45	Avslutning

Kontakt

Om du har frågor om Blodomloppet så skicka gärna ett mail till orebro@blodomloppet.se.

Du får regelbunden information på www.blodomloppet.se/orebro/ och på [Facebook](#).

Har du frågor om blodgivning eller vill bli blodgivare, besök www.geblod.nu för att fylla i en intresseanmälan eller ring direkt för att boka en tid **019-602 1180**.

Är ni intresserade av att hyra ett tält och bord/bänkar under Blodomloppet, kontakta tävlingsledare Per Almkrantz via mail till per.almkrantz@gmail.com.

Är du intresserad av att börja träna med IF Start, besök vår hemsida www.ifstart.se eller skicka ett mail till ifstart.friidrott@gmail.com



Geblod.nu
BLODGIVNING I SVERIGE

GRUNDARE

Geblod.nu
BLODGIVNING I SVERIGE

HUVUDPARTNER

Scandic

octapharma

NEH

Praktikertjänst

BAUHAUS