



Blodomloppet i Örebro 25 augusti 2016 PM för deltagare

IF Start och **Blodcentralerna i Region Örebro Län** hälsar alla välkomna till det 19:e Blodomloppet i Örebro.

Syftet med blodomloppet är att manifesteras betydelsen av blodgivning. Du som är mellan 18-60 år och känner dig fullt frisk – bli blodgivare nu. Blodcentralen kommer att finnas på plats med sina två blodbussar under arrangemanget för intresseanmälan, provtagning och frågor om blodgivning.

Bansträckningar

Start och mål: Trängens IP, Karlsgatan 62, Örebro

Bansträckningarna är delvis nya 2016 och målgången sker via en ny infart till Trängens IP.

Banorna går på cykel- och gångbanor runt Örebros västra delar, underlaget är främst asfalt men även grus och gräs förekommer. Både 5 km och 10 km går i ett varv.

Du som inte har så bråttom, tänk på att hålla till höger och försök att inte gå fler än två i bredd.

Lilla Blodomloppet

Lilla Blodomloppet, som genomförs för 5:e året, är ett lopp på ca 750 m för alla barn upp till 12 år. Lilla Blodomloppet har en ny bansträckning 2016 med gemensam start och målgång som för 5 km och 10 km.

Parkering

Det finns parkering för personbilar på Trängens grusplan samt för bussar på parkeringen framför Trängens kanslibyggnad. Det finns skyltning och funktionärer på plats som visar vägen.

Då det är ont om parkeringsplatser vid Trängens IP, vädjar vi att så många som möjligt går, cyklar, samåker eller åker kommunalt till tävlingsplatsen. Det finns en särskild markerad parkering för cyklar på gräsplanen på vänster sida innan Trängens IP.

Observera att bilparkering utanför anvisat område är ej tillåtet och det finns risk för parkeringsböter.

Omklädning, dusch och toaletter

Omklädningsrum med dusch och toaletter finns i ishallen för både damer och herrar. Det finns även toaletter utanför Trängens IP.

Starttider

17.15 Lilla Blodomloppet

18.15 10 km löpning

18.25 5 km löpning grupp 1 (förväntad sluttid under 27 min)

18.30 5 km löpning grupp 2 (förväntad sluttid över 27 min)

18.35 5 km promenad

Reservation för eventuella ändringar.

Tidtagning sker för 5 km och 10 km löpning. Vid starten finns en startbåge vilket innebär att man får sin starttid registrerad när man passerar startlinjen. För er som tävlar om topplaceringarna (plats 1-3 i varje klass) är det dock först i mål som gäller.

OBS! Det är inte tillåtet att gå med stavar, hund, barnvagn, rullator eller likande i löparklasserna men du är välkommen i promenadklassen. Ställ dig långt bak i startfällan pga trängseln vid start. Tänk på säkerheten!

Du deltar på egen risk!

Uppvärmning

Friskis & Svettis leder uppvärmningen från scenen inne Trängens IP, ca 16.55 för Lilla Blodomloppet och ca 17.50 för 5 km och 10 km.

Vätska

5 km: vatten serveras efter ca 3 km och efter målgång.

10 km: vatten serveras efter ca 4 km, 7 km och efter målgång.

Lilla Blodomloppet: vatten serveras efter målgång.

Nummerlappar

För klasserna 5 km och 10 km löpning är nummerlapparna försedda med ett chip som måste sitta fast på nummerlappen för att start- och måltider ska kunna registreras.

Utdelning av nummerlappar sker följande dagar:

18/8, 19/8 och 22/8, plats: USÖ Gallerian. Mer info om tid och plats finns på Blodomloppets hemsida www.blodomloppet.se/vara-lopp/orebro/bra-att-veta/.

På tävlingsdagen kan nummerlappar hämtas från ca 15.00 på Trängens IP.

Efteranmälan och ändringar

Efteranmälan av lag är inte möjligt, vilket beror på att slutlig beställning av picknickkassar sker ca 1 vecka före loppet.

Efteranmälan av individuella deltagare kan ske i samband med nummerlappsutdelningen (se ovan) och på tävlingsdagen ca 15.00-17.30 (ca 15.00-16.30 för Lilla Blodomloppet) på Trängens IP.

OBS! Då det brukar bli långa köer till efteranmälan, vädjar vi att du är ute i god tid för att vara säker på att kunna delta i loppet.

Ändringar, t ex byte av klass eller distans, kan göras genom att skicka ett mail till

orebro@blodomloppet.se senast den 14/8 eller på tävlingsdagen kl 15.00-17.30 på Trängens IP.

OBS! Vi tar ut en avgift på 50 kr för ändringar efter den 14/8.

Efteranmälan och ändringar kan betalas kontant (jämna pengar) eller via Swish (123 13 26180).

Funktionströjor

Även i år delas tröjorna ut i samband med nummerlappsutdelningen (se ovan). Även deltagarna i Lilla Blodomloppet får funktionströjor. Tröjstorlek anges i samband med anmälan.

OBS! Vi ber om överseende att det finns risk att vissa tröjstorlekar tar slut! Om du fick fel tröjstorlek när du hämtade ut nummerlappen, kan du byta storlek på tävlingsdagen vid nummerlappsutdelningen på Trängens IP.

Priser

Alla deltagare som går i mål får medalj efter målgång.

Hederspriser delas ut till de tre första damerna respektive herrarna på 5 km och 10 km.

Prisutdelningen sker ca 19.30 från scenen på Trängens IP.

Resultatlista

Rullande resultatlistor visas på bildskärmar vid målområdet. Resultatlistor kommer även finnas efter loppet på www.blodomloppet.se.

Picknickkasse

En picknickkasse delas ut till alla anmälda lag. Varje lag får en "Picknick-biljett", som är fastsatt på en av nummerlapparna, vilken kan kvitteras mot en matkasse vid picknick-tältet.

Korv med bröd

Alla individuella deltagare och deltagarna i Lilla Blodomloppet får en "Korvbiljett", som är fastsatt på nummerlappen, vilken kan kvitteras mot en korv med bröd vid korvserveringen.

Väskor och värdesaker

Väskor och värdesaker kan lämnas in för förvaring under Blodomloppet. Inlämning och utlämning kan ske ca 17.00-20.30 vid Trängens IP:s kanslibyggnad. Eventuellt kvarglömda persedlar kan avhämtas på BK Forwards kansli, telefon 019-10 53 70.

Observera att inlämning sker på egen risk. Området kommer vara bevakat av funktionärer, men vi tar inget ansvar för förlorade föremål.

Sjukvård

Sjukvårdare kommer att finnas vid start- och målområdet samt vid vätskekontrollerna på 5 km och 10 km. Sjukvårdspersonal finns även i blodbussarna. Hjärtstartare finns hos sjukvårdarna och i blodbussarna.

OBS! Om en allvarlig olycka eller sjukdomsfall inträffar, ring alltid 112, och kontakta därefter sjukvårdare eller funktionär!

Massage

Möjlighet att få massage efter loppet kommer finnas på Trängens IP efter loppet. Massagen utförs av Massageakademin

Blodgivare

Blodbussar och personal från Blodcentralerna i region Örebro län kommer finnas på plats under Blodomloppet där du kan få information om blodgivning, göra provtagning samt lämna in intresseanmälan att bli blodgivare.

Alla anmälda blodgivare har fått en "Blodgivarbiljett" som är fastsatt på nummerlappen i nummerlappskuvertet, vilken kan kvitteras mot en särskild VIP-gåva i blodcentralens tält.

Ytterligare upplysningar

IF Start: e-post: orebro@blodomloppet.se, telefon: 019-611 03 81, telefontid mån-tor kl 9-12.

Observera att vi inte ha möjlighet att svara på mail eller telefon på tävlingsdagen!

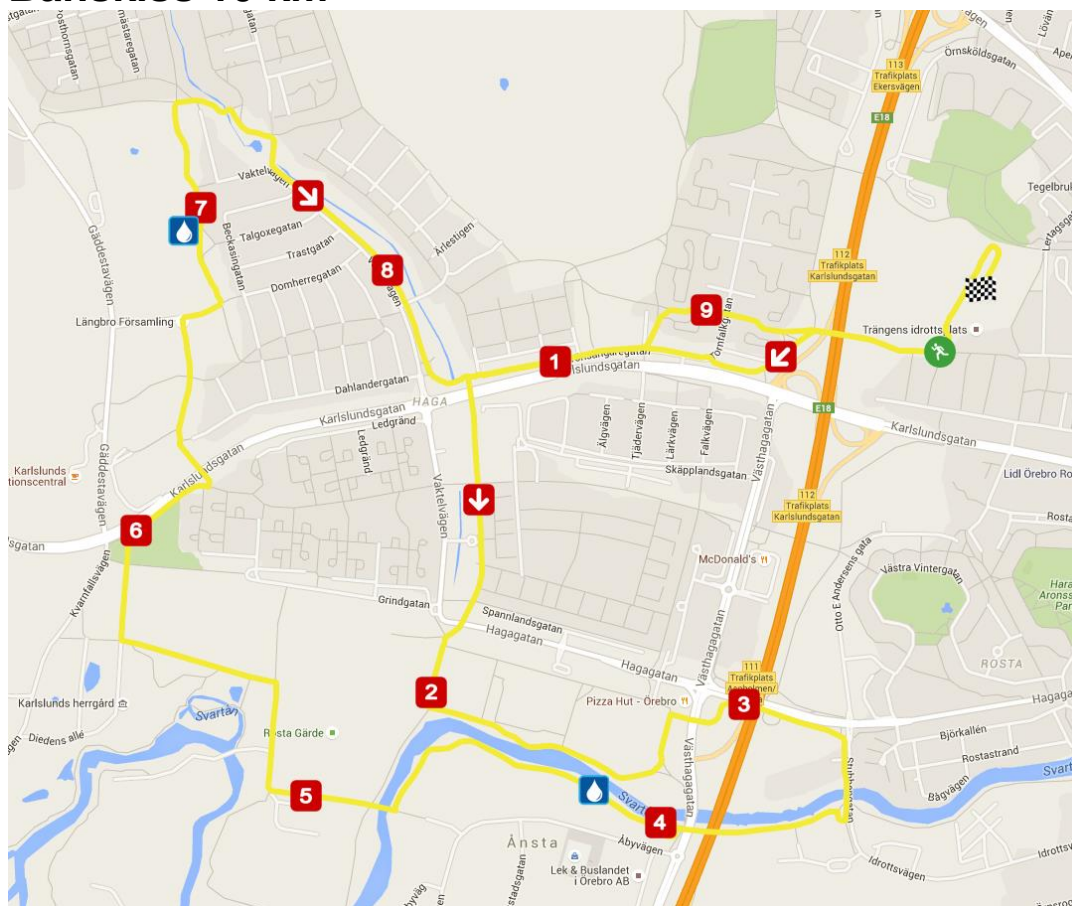
På tävlingsdagen kan du vända dig till informationstältet på Trängens IP eller ta kontakt med någon av våra funktionärer med gula västar.

Information kommer ske löpande på blodomloppets hemsida: www.blodomloppet.se/vara-lopp/orebro/ och på Facebook [Blodomloppet i Örebro 2016](https://www.facebook.com/Blodomloppet-i-Örebro-2016).

Lycka till!



Banskiss 10 km



Banskiss 5 km och Promenad

