



Blodomloppet i Örebro 24 augusti 2017 PM för deltagare

IF Start och **Blodcentralerna i Region Örebro Län** hälsar alla välkomna till det 20:e Blodomloppet i Örebro.

Syftet med Blodomloppet är att manifestera 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

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 6:e året, är ett lopp på ca 750 m för alla barn upp till 12 år. Lilla Blodomloppet har gemensam start och målgång som för 5 km och 10 km. Alla deltagare får medalj, funktionströja och något gott att äta.

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
18.20 5 km löpning grupp 1 (förväntad sluttid under 27 min)
18.25 5 km löpning grupp 2 (förväntad sluttid över 27 min)
18.30 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!

Uppvärmning

Uppvärmning sker 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:

19/8 och 20/8, plats: Vågengallerian bv, Våghustorget.

Mer info om tid och plats finns på Blodomloppets hemsida www.blodomloppet.se/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.

Avgifter efteranmälan: 5, 10 km, Promenad: 300 kr, Lilla Blodomloppet: 100 kr

Ändringar (t ex byte av namn, klass eller distans) kan göras genom att skicka ett mail till orebro@blodomloppet.se eller på tävlingsdagen kl 15.00-17.30 på Trängens IP.

Avgift ändringar: 50 kr

OBS! Vi tar ut en avgift på 50 kr för ersättning av förlorad nummerlapp.

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

Funktionströjor

Funktionströjor delas 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, som kan hämtas i närheten av målområdet.

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 och till dem som beställt "Extrakasse". Varje lag får en "Picknick-biljett", som är fastsatt på en av nummerlapparna, vilken kan kvitteras mot en matkasse vid picknick-tältet.

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 väskor eller värdesaker 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.

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: 0705-200 693, 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.

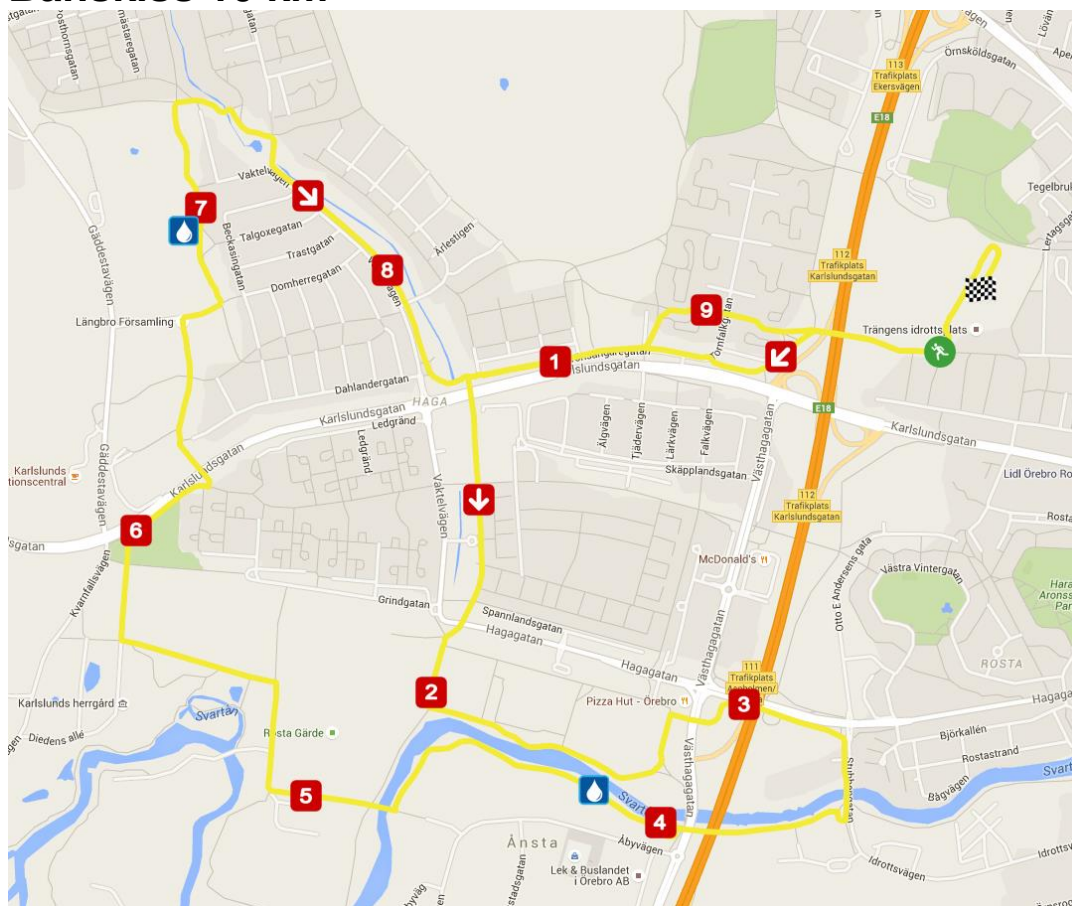
Information kommer ske löpande på Blodomloppets hemsida: www.blodomloppet.se/orebro/ och på Facebook [Blodomloppet i Örebro 2017](#).

Lycka till!



Geblood.nu
BLODGIVNING I SVERIGE

Banskiss 10 km



Banskiss 5 km och Promenad

