

ÅRETS VIKTIGASTE LOPP

# Linköping 1 juni

5 km | 10 km | Lilla Blodomloppet



IK Akele och Blodtappen Östergötland hälsar dig välkommen till Stångebrofältet och Blodomloppet Linköping.

Ett lopp, en utmaning som förenar de som vill fort fram med de som vill utmana sig själva och de som helt enkelt vill en god sak.

Här är nämligen målet större än din tid och prestation.

Blodomloppet är en folkfest där alla kan delta, både publik och löpare.

Välj vilken sträcka som passar dig bäst, gå 5 km eller spring 5 eller 10 km. För de minsta finns även Lilla Blodomloppet.

**Dag: Torsdag 1 juni 2017**  
**Plats: Stångebrofältet, Linköping**  
**Sista anmälningsdag: 12 maj**

Linda  
Bengtzing  
avslutar  
kvällen



## Blodomloppet

GRUNDARE

**Geblood.nu**  
BLODDGIVNING I SVERIGE

HUVUDPARTNER

**Scandic**

octapharma

**NEH**

 Praktikertjänst

 **BAUHAUS**

## Inbjudan

### Klasser

5 km tidtagn (dam & herr),  
10 km tidtagn (dam & herr),  
Promenad 5 km (dam & herr),  
Lilla 600 m (flickor & pojkar),  
Lilla 1,6 km (flickor & pojkar)

**Anmälan** sker på [blodomloppet.se](http://blodomloppet.se)  
Betalningsinstruktioner kommer i slutet av anmälningsproceduren. Man kan välja mellan bankgiro-betalning, plusgirobetalning, kortbetalning eller direktbetalning i internetbank. Företag, organisationer och föreningar kan också få faktura på epost (ingen extra-kostnad) eller pappersfaktura (50 kr tillägg).

**Individuella löpare** För individuella löpare anges namn, födelseår, telefon/e-post, tröjstorlek, klass och om du är blodgivare. Är du blodgivare får du rabatt på startavgiften.

**Lag** Ett lag består av 5 deltagare. I anmälan anges lagnamn och kontaktpersonens namn, adress, telefon och e-post. För samtliga lagmedlemmar måste också anges för- och efternamn, födelseår, tröjstorlek, klass och om de är blodgivare. Blodgivare får rabatt på startavgiften.

**Nyhet 2017:** Deltagare i Lilla Blodomloppet kan ingå i lag, till ordinarie lagstartavgift.

**Ungdomslag** (alla fem lagmedlemmar födda år 2000 eller senare) får halva startavgiften sponsrad av Corren och Lejonfastigheter. Gäller endast t o m 12 maj.

### Nummerlappar och tröjor

30/5 kl 11.00-19.00 på Blodtappen, Storgatan 32 i Linköping.  
31/5 kl 11.00-19.00 på Blodtappen.  
1/6 kl 16.00-18.00 i Saab Arena.

### Ändringar och efteranmälningar

30/5 kl 16.00-19.00 på Blodtappen.  
31/5 kl 16.00-19.00 på Blodtappen.  
1/6 kl 16.00-18.00 i Saab Arena.

### Starttider

Tidig anmälan ger tidig startgrupp. Slutlig startgrupp meddelas då nummerlappen hämtas. Preliminära starttidsintervall för resp klass:

Lilla Blodomloppet 600 m kl 17.30.  
Lilla Blodomloppet 1,6 km kl 17.45.  
10 km tidtagn kl 18.30 - 19.15.  
Promenad 5 km kl 18.30 - 19.15.  
5 km tidtagn kl 18.45 - 19.45.

**Seedning** Snabba löpare (10 km max 45 min, resp 5 km max 25 min) ska starta i första startgrupp för respektive distans.

**Priser** Alla som deltar får tröja och medalj. Alla lag får en picknickkasse. Hederspriser till de tre snabbaste löparna i 5 km och 10 km tidtagn.

**Lagtävling** Lag där alla deltagare springer samma sträcka (med tidtagning) deltar automatiskt i lagtävlingen där lagets sammanlagda tid räknas. Inga priser delas ut.

**Mer information** Du kan ringa oss på 0140-75 50 10 eller skicka e-post till [linkoping@blodomloppet.se](mailto:linkoping@blodomloppet.se)  
Hemsidan [www.blodomloppet.se](http://www.blodomloppet.se)

## Lilla Blodomloppet

För barn födda 2005 eller senare. I anmälan anges namn på barnet, födelseår, tröjstorlek, klass samt telefon/e-post till vårdnadshavare. Medalj och överraskningspåse till alla som kommer i mål.

**Nyhet 2017:** En längre bana (1,6 km) med tidtagning och resultatlista. Passar framförallt de lite äldre barnen som vill veta hur fort de sprang och kanske tävla mot sina kompisar. Däremot har vi inga prestationspriser utan alla som kommer i mål får samma priser.

600 m-banan är förstås kvar och här får man gärna ta en vuxen i hand. Ingen tidtagning.



Linköping 1 juni 2017

## Träningskvällar

Våra träningskvällar vänder sig till alla som tillsammans med oss vill förbättra sin löpform. Du är välkommen oavsett om du är nybörjare eller erfaren löpare. Träningskvällarna genomförs i samarbete med GöteborgsVarvets löparkvällar, men nivån anpassas till de deltagare som är med oavsett vilket mål man har med träningen.

Under kvällen springer vi 5-8 km (45-60 min), kortare om man promenerar. Passen innehåller en kort introduktion i något aktuellt ämne kopplat till hälsa/löpning, gemensam uppvärmning, löpning i grupper efter nivå och avslutas med gemensam stretching. Efter passet bjuder vi på vatten, Kexchoklad och energidryck.

Ingen föranmälan, ingen deltagarregistrering och det är gratis. Samling vid Ryds motionscentral i Linköping kl 18.00 på måndagar 3 april - 8 maj samt 22 maj.

Måndag 15 maj provspringer vi 5 km-banan. Samling vid Scandic City kl 18.00.



### Måttabell Blodomloppströjan 2017

Notera att alla mått är vad man mäter med en linjal då tröjan ligger på plant underlag (d v s inte "omkrets" vilket brukar vara det vanliga sättet att ange vidd-mått).

[cm]	120	140	XS	S	M	L	XL	XXL
Rygglängd	57	60	63	66	68	71	72	74
Bröstvidd	37	40	42	45	48	51	54	57
Höftvidd	37	40	42	45	48	51	54	57

Startavgift vid anmälan	senast 12 maj	13-26 maj	27 maj-1 juni
Individuell deltagare	220 kr	260 kr	300 kr
Lag (5 personer)	1 100 kr	ej möjligt	ej möjligt
Lag (upp till 17 år)	550 kr	ej möjligt	ej möjligt
Lilla Blodomloppet 600 m	80 kr	80 kr	100 kr
Lilla Blodomloppet 1,6 km	110 kr	110 kr	140 kr

Blodgivare har rabatt 40 kr/person, gäller både individuellt och lagmedlemmar.

Ändringar av namn och/eller klass 40 kr/person.