



LOKALT PM

BLODOMLOPPET I ÖSTERSUND TISDAG 12 SEPTEMBER

4,5; 5 & 10 KM samt Lilla Blodomloppet 500 eller 800 meter

www.blodomloppet.se

Blodomloppet är ett breddlopp för alla åldrar och framförallt ett arrangemang för att uppmärksamma den viktiga blodgivningen. Helt enkelt ett lopp med ett lite större mål – att rädda liv. Tisdag den 29 augusti är det en motionsfest för alla som vill gå, jogga, springa 4,5 km terräng 5 eller 10 km. Mål- och startområdet är förlagt till Östersund skidstadion. När du når målet väntar en härlig feststämning i målområdet. För dig som anmäler ett lag finns dessutom en härlig picknick att hämta. På nummerlappen har en i laget en picknickstämpel på sin nummerlapp, med den hämtar man ut sin picknickkasse.

Blodomloppet genomförs för andra gången i Östersund och arrangeras av St Olavsgruppen tillsammans med Storsjötappen. Välj mellan 4,5 km terräng med tidtagning 5 km utan tid, för dig som vill ta det lite lugnare och kanske promenera eller 10 km tidtagning på grus-och asfaltsvägar

I detta PM finner du som deltagare all den information du behöver inför loppet. Vi vill uppmana samtliga att läsa igenom det.

Trångsvikens IF tillsammans med Storsjötappen önskar alla deltagare varmt välkomna, en trevlig kväll och LYCKA TILL!



Parkering

På befintlig parkering, intill skidstadion samt grusytan nedanför stadion (ÖFK parkeringen).

Cykel

Ta gärna din cykel till Blodomloppet. Parkera gör du på anvisad plats på området.

Omklädning

Omklädningsrum "Mediahuset" skidstadion, följ skyltning. Byt gärna om hemma då omklädningsrummen inte har så stor plats.

Värdesaker

Ta inte med värdesaker om de inte är absolut nödvändiga.

Värdesaker kan i begränsad omfattning tas emot i informationen, mot uppvisande av nummerlapp (Blodomloppet ansvarar ej för värdesaker).

Överdragskåder

Tas emot på anvisad plats. Tag med påse att förvara dina kläder i. Skriv ditt startnummer på påsen med tuschpenna.

Nummerlapp

Bär din nummerlapp fullt synligt på bröstet

Kom ihåg dina säkerhetsnålar!

Toaletter

Finns på start & målområdet, stadionområdet. Se skyltar.

Uppvärmning



med *Friskis & Svettis* ca 10 min innan start

Lilla Blodomloppet – uppvärmning ca 17.35

10 km – uppvärmning ca 18.05

4,5 och 5 km – uppvärmning ca 18.20

Se till att vara i tid! Uppvärmning sker från scenen.

Starter:

Lilla Blodomloppet 800 meter, **17.45**

10 km **18.15**

5 km **18.30**

Se till att vara på plats för din start i tid!



För alla barn upp till 12 år. I mål får alla medalj, banan samt grillad korv med bröd och festis.

Ansiktsmålning med Cirkus Kul&Bus. Maskoten Sigge finns på plats och hälsar alla barn välkomna i mål.

Anmäl på blodomloppet.se eller direkt på plats 100 kr.

Banbeskrivning

Banorna 4.5 km 5 km och 10 km är markerade med Blodomloppets röda snitslar. Utmed banan finns funktionärer och vägvakter, följ deras anvisningar! Start och mål på skidstadion.

4,5 km terräng

Terrängbana. Start skidstadion, följer rullskidbanan ut från stadion, följ motionsspår ner mot snölagret, följ spåret ovanför snölagret(följer till stor del ÖSK cykelspår), varierad terräng, gräs, sågspån, blöta partier. 1 vätskestation serveras vatten vid 2,5 km. Rolig och lite krävande bana. Målgång på skidstadion

5 km promenad

Asfalt- och grusunderlag. Start skidstadion över bron mot Ica Maxi, svänger sedan ner mot Jämtkraft Arena, vänder tillbaka mot Ica Maxi där banans vätskestation finns vid 3,7 km. Tillbaka upp till målet på skidstadion. Asfalt- och grusunderlag, gång och cykelvägar. Följer samma första varv som 10 km banan

10 km

Asfalts och grusunderlag. Start skidstadion över bron mot Ica Maxi, svänger sedan ner mot Jämtkraft Arena. Kommer in på grusvägar vänder tillbaka mot Ica Maxi och första vätskestation 3,7 km, tillbaka mot Jämtkraft arena och in på varv 2. Kommer tillbaka till Ica Maxi för andra vätskestation 8,3 km. Tillbaka upp till målet på skidstadion.

Nummerlappar

Du som inte hämtat nummerlapp i förväg eller gjort efteranmälan hämtar din nummerlapp **på anvisad plats**. Följ skyltning. Alla får en t-shirt vid uthämtning av nummerlapp.

Efteranmälan

Möjlighet att efteranmäla på plats, endast individuella anmälningar. Direktanmälan 400 kr för klasserna 4,5; 5 och 10 km. Lilla Blodomloppet, ingen efteranmälningsavgift 100 kr. Swish eller kontant.

Ändringar i anmälan

Namnbyte och ändringar i klass kan göras på plats mot en avgift på 50 kr.

Vätska

Vatten finns utmed banan 10 km har två vätskestationer, 4,5 och 5 km har en vätskestation samt i mål

Sjukvård

Sjukvårdare finns på plats vid start- och målområdet. Röda Korset. Vid akut sjukvård ring 112.

Underhållning

Vår speaker Jessica Falkman kommer leda dig genom kvällen och tillsammans med bl.a. Emil Eklöv som kommer att underhålla från kl. 17 fram till ca 20.00.

Picknick

Alla deltagare som ingår i ett lag om fem personer har fått en **picknickstämpel på en nummerlapp**. Med den hämtar ni er picknick.

Blodgivargåva

Årets blodgivargåva är en picknickfilt. Du som angett i anmälan att du är blodgivare, hämtar din gåva i blodcentralens tält.

Försäljning

På området finns möjlighet att köpa grillad korv med bröd, läsk och kaffe.

Priser

I målet får alla fullföljande Blodomloppetets medalj, du väljer själv om du vill ta din medalj.

Prisceremoni till de tre främsta från scenen. Priser från våra centrala sponsorer samt Mörsjö Deli.

RÖDASTE LAGET

Vilket lag utses till rödaste laget i Östersund? Priset är hörlurar + presentkort från storytel.

Samarbetspartners:

Ica Maxi

Bjuder alla barn på grillad korv med bröd och festis i mål. Finns på plats utefter 5 och 10 km banans vätskestation.

Intersport

Friskis & Svettis

Håller i uppvärmningen inför varje start och finns på plats på området.

Mörsjö Deli

I Mörsjö Delis monter kan du bl.a. provsmaka deras goda tunnbrödschips i olika smaker.

Norma Jeane blomster

Lundstams

Lundstams hjälper oss med sophantering under Blodomloppet, se till att kasta ditt skräp i sopstationerna, på rätt plats.

Bilder från arrangemanget

Genom ditt deltagande i arrangemanget ges medgivande till att St Olavsgruppen kan publicera bilder från arrangemanget på hemsida eller i annat marknadsföringssyfte.

Mer information: www.blodomloppet.se

Vid frågor om Blodomloppet Östersund: blodomloppet@trangsvikensif.se

