



LOKALT PM

BLODOMLOPPET I ÖSTERSUND TISDAG 23 AUGUSTI

5 & 10 KM samt Lilla Blodomloppet 800 meter

www.blodomloppet.se

Blodomloppet står för motion och hälsa. Tisdag den 23 augusti är det en motionsfest för alla som vill gå, jogga, springa 5 eller 10 km. Mål- och startområdet är förlagt till Östersundstravet. När du når målet väntar en härlig feststämning i målområdet. För dig som anmäler ett lag finns dessutom en härlig sallad med tillbehör att hämta hos ICA Maxi, efter loppet. På nummerlappen har alla lagmedlemmar en picknickstämpel på sin nummerlapp, med den hämtar man ut sin picknicksallad.

Blodomloppet genomförs för första gången i Östersund och arrangeras av Trångsvikens IF tillsammans med Storsjötappen. Välj mellan 5 och 10 km, 5 km banan är lättlöpt och går till stor del på cykelvägar, 10 km banan är lite mer krävande, den tar dig bl.a. runt natursköna Lillsjön. Filips Combo kommer att erbjuda underhållning i målområdet för alla deltagare under kvällen. Så hoppas vi på att vädergudarna är med oss och vi kommer få en härlig motionsfest tillsammans.

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

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



Parkering

På befintlig parkering, Östersundstravet.

Cykel

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

Omklädning

Eftersom det är brist på omklädningsmöjligheter, så uppmanar vi alla deltagare att byta om hemma. Ta gärna med varma torra kläder till ombyte.

Värdesaker

Ta inte med värdesaker om de inte är absolut nödvändiga.

Värdesaker kan i begränsad omfattning tas emot i samma byggnad som nummerlappsutdelning, "Toto hallen", 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 samt Östersundstravet befintliga toaletter.

Uppvärmning

med Friskis&Svettis ca 15 min innan start

Lilla Blodomloppet – uppvärmning ca 16.45

5 km – uppvärmning ca 17.15

10 km – uppvärmning ca 18.45

Starter:

Lilla Blodomloppet 800 meter, **17.00**

5 km **17.30**

10 km **19.00**

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 prova på olika aktiviteter med Cirkus Kul&Bus, ponnyridning och ansiktsmålning.

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

Banbeskrivning

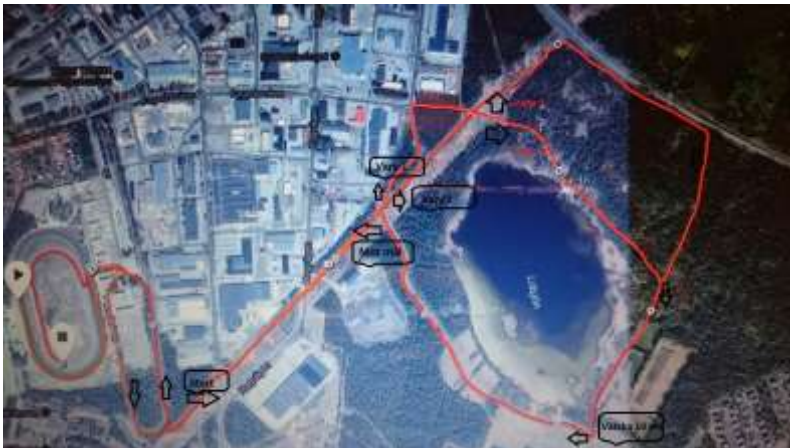
Banorna 5 och 10 km är markerade med Blodomloppet's röda snitslar. Utmed banan finns funktionärer och vägvakter, följ deras anvisningar!

5 km



Start och mål på Östersundstravet. Banan går ut via "träningsbanan", en runda på cykelväg i Odensala innan du kommer tillbaka till travet. Lättsprungen grus och cykelväg. Vätskestation efter ca halva banan.

10 km



Start och mål på Östersundstravet. Banan startar med en slinga inne på travbanan, fortsätter sedan på "träningsbanan" samma väg som 5 km, sedan fortsätter banan "travvägen", grusväg backe upp mot E14, följs av en utförslöpa på skogsstig, därefter ansluter du till gång- och cykelbanan runt Lillsjön som du följer 1 ½ varv. Varierat underlag med både grus, asfalt och en kort sträcka terräng. Vätskestationen passerar du två gånger längst ner vid Lillsjön(se karta).

Nummerlappar

Du som inte hämtat nummerlapp i förväg eller gjort efteranmälan hämtar din nummerlapp i "Totohallen" på Östersundstravet. Följ skyltning.

Efteranmälan

Möjlighet att efteranmäla på plats i "Totohallen", endast individuella anmälningar. Direktanmälan 350 kr för klasserna 5 och 10 km. Lilla Blodomloppet 100 kr. Swish eller kontant.

Vätska

Vatten finns utmed banan 10 km har två vätskestationer, 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. coverbandet Filips Combo underhålla från kl. 17 fram till ca 21, så länge du är kvar. Mellan loppet 5 och 10 km kan du även delta i en samba med Camilla Karlsson, Coach CamOn.

Picknick

Alla deltagare som ingår i ett lag om fem personer har fått en **picknickstämpel på sin nummerlapp som visas upp för att hämta ut sin sallad.**

Ica Maxi

Serverar en härlig salladsbuffé från Edens till alla deltagare som delar i ett lag. Till salladen serverar de bröd från eget bageri och Icas kolsyrade vatten.

Försäljning

På området finns möjlighet att köpa grillad hamburgare, kaffe och fika.

Priser

I målet får alla fullföljande Blodomloppetets medalj samt en t-shirt: **Prisceremoni till de tre främsta från scenen. Blommor från Norma Jeane blomster. Lokala priser delas ut av Blodomloppetets samarbetspartners.**

Samarbetspartners:

Berners

Blodomloppetets bil finns på plats och under kvällen kommer en lycklig vinnare få ta del av sin vinst på en fri bilweekend med "Blodomloppet" bilen.

ÖFK



Våra ambassadörer från ÖFK finns på plats. I ÖFK:s tält kan du köpa deras souvenirer och träffa några av spelarna. Var med i vår tävling och vinn fribiljetter till ÖFK:s hemmamatch mot Helsingborg den 27 september!

Intersport

I Intersports tält kan du vara med och tävla och vinna en cykel från Intersport Östersund.

Friskis & Sveltis

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. Delta i tipstävlingen, fina priser från Mörsjö Deli.

Norma Jeane blomster

De tre första i vardera klass dam och herr 5 och 10 km, uppmärksammas från scen med bl.a. blommor från Norma Jeane blomster.

Lundstams

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

Östersundstravet

Vårn värd för Blodomloppet Östersund. Var med i vår tävling och vinn luncher för två personer hos Östersundstravet.

Bilder från arrangemanget

Genom ditt deltagande i arrangemanget ges medgivande till att Trångsvikens IF kan publicera bilder från arrangemanget på hemsida eller i annat marknadsföringsyfte.

Mer information

www.blodomloppet.se

Vid frågor om Blodomloppet Östersund

blodomloppet@trangsvikensif.se

