



## LOKALT PM

BLODOMLOPPET I ÖSTERSUND TISDAG 23 AUGUSTI

5 & 10 KM samt Lilla Blodomloppet 800 meter

[www.blodomloppet.se](http://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](http://blodomloppet.se) eller direkt på plats 100 kr.

### **Efteranmälan**

Möjlighet att efteranmäla på plats, 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.

### **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 loppen 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 salladsbuffe 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 o 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.**

### **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.

### **Intersport**

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

### **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. Delta i tipstävlingen, priser från Mörsjö Deli.

### **ÖFK**

Våra ambassadörer från ÖFK finns på plats

### **Lundstams**

Lundstams hjälper oss med sophanteringen under Blodomloppet, se till att kasta ditt skräp i sopstationerna.

### **Byggvän**

Byggställningar, hjälper oss att göra uppvärmarna mer synliga med podier.

### **Bilder från arrangemanget**

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

### **Mer information**

[www.blodomloppet.se](http://www.blodomloppet.se)

Vid frågor om Blodomloppet Östersund  
[blodomloppet@trangsvikensif.se](mailto:blodomloppet@trangsvikensif.se)

**PARTNERS**

GRUNDARE

**Geblod.nu**  
BLODDGIVNING I SVERIGE

HUVUDPARTNER

octapharma®

HUVUDPARTNER

**Scandic**

HUVUDPARTNER

**NEH**

MEDIAPARTNER

**Hälsa**

**LOKALA PARTNERS**

**INTERSPORT**  
SPORT TO THE PEOPLE

ÖSTERSUND  
**MAXI**  
ICA STORMARKNAD

ÖSTERSUNDS  
**TRAVET**

**Mörsjödeli**  
www.morsjo.se

**LUNDSTAMS**

*Norma Jeane*  
BLOMSTER

**BYGGVÄN AB**  
Byggställningar  
065-18 32 22 - www.byggvan.se

**BERNERS**

**Friskis & Svettis**