

PM – Blodomloppet

Karlstad 30 augusti
5 km | 10 km



GÄLLER SOM
BUSSBILJETT
Karlstadsbuss

Tisdag 30 augusti
kl. 16.30–22.00



KARLSTADSBUSS



Blodomloppet

ARRANGÖR



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Danske Bank

LOKALA HUVUDPARTNERS

**KNSUM
VÄRMLAND**

VF

MEDIAPARTNER

SKANSKA

LOKAL PARTNER

IF Göta Karlstad och Blodcentralerna i Värmland hälsar dig varmt välkommen till den 1:a upplagan av Blodomloppet i Värmland.
Detta PM ger dig som deltagare all nödvändig information du behöver om arrangemanget.

Vi ses på Tingvalla IP tisdag 30 augusti.

Med vänlig löparhälsning/

Jennie Persson

Marknads- & arrangemangsansvarig IF Göta Karlstad

NUMMERLAPPSUTDELNING

Fredag 26 augusti Stora Coop Bergvik (utanför kassorna) 16.00 – 19.00

Lördag 27 augusti Claratappen, Karolinen 11.00 – 14.00

Måndag 29 augusti IF Göta Kansli, Tingvalla IP 10.00 – 15.00

På tävlingsdagen kan nummerlappar hämtas från klockan 14.00 på arrangemangsområdet på Tingvalla IP.

OBS! Innan du hämtar din nummerlapp ber vi dig ta reda på ditt startnummer, som du hittar på blodomloppet.se/varalopp/karlstad/startlista

STARTEN

Starten går från gräsmattan bredvid parkeringen på Tingvalla IP.

Var ute i god tid till din starttid.

**Kl. 19.00 10 km löpning
5 km promenad
5 km löpning**

Det är inte tillåtet att gå med stavar, hund, barnvagn, rullator eller liknande i löparklasserna men du är välkommen i promenadklassen.

Allt deltagande sker på egen risk.

T-shirts

I samband med nummerlappsutdelningen får du din T-shirt. Vi reserverar oss och ber om överseende ifall vissa tröjstorlekar tar slut.

Tidtagning!

För klasserna 5 km och 10 km löpning har vi tidtagning.

För att kunna registrera tiderna har vi försett nummerlapparna med ett radiochip.

Resultatlista presenteras dagen efter på

www.blodomloppet.se

Efteranmälan och ändringar

Efteranmälan av individuella starter går bra att göra i samband med nummerlappsutdelning på ovan angivna ställen samt på själva tävlingsdagen. Anmäler du dig den 30 augusti ber vi dig vara ute i god tid för att vara säker på att du hinner i tid till ditt lopp startar.

Det går bra att efteranmäla ett lag, men vi kan inte garantera att det finns picknickkassar till alla. Efter ordinarie anmälningsstid, 16 augusti tas en trasselavgift ut vid ändring av till exempel deltagare eller lopp.

Arrangemangsområdet – Tingvalla IP

Start och målgång kommer ske från anrika Tingvalla IP, Regementsgatan 8, Karlstad.

Inne på själva arenan har vi byggt upp ett trevligt arrangemangsområde med utställare, underhållning, möjlighet att köpa lite fika och för er som har en picknickpåse att se fram emot efter sprunget lopp intas den här.

Parkering

Q-Park och Hemfosa bjuder alla deltagare på parkering vid Karolinen (den delen som ligger närmast huvudentrén).

Det finns även en parkering norr om Karolinen mot Tingvalla IP där det går bra att parkera, men då mot en avgift fram till kl. 18.00.

Banan

I årets upplaga av Blodomloppet har vi två banor.

För de som valt att delta i 5 km promenad utlovar vi en vacker och trevlig bana på promenad- och cykelbanor längs Klarälven.

Deltagare som springer 5 km följer en bana som bjuder på både älvutsikt och härlig skogsmiljö. Blandat asfalt och grus. **Observera att du som promenerar 5 km korsar Sandbäcksgatan in på cykelvägen för att komma upp på bron. Funktionärer kommer finnas men vi ber dig att se dig om noga då vägen inte kommer vara avstängd.**

Löpare som valt 10 km-loppet, springer 5 km-banan två varv.

Observera att när löparklassen passerat viadukten under E18 fortsätter 10 km in på sitt andra varv genom att springa rakt fram.

5 km viker av mot höger för att gå i mål på Tingvalla IP.



Uppvärmning

Kom i stämning innan loppet och värm upp med våra vänner från KMTi som kommer se till att ni är ordentligt varma innan startskottet går.

Uppvärmningen startar cirka 7 minuter innan loppets starttid.



BLDOMLOPPETS BANA FÖR 5 KM PROMENAD



BLDOMLOPPETS BANA FÖR 5 KM & 10 KM LÖPNING



Ombyte

Omklädningsrum med dusch finns i läktarsektionen inne på Tingvalla IP. Även toaletter finns. Ingång på kortsidan.

Sjukvård

Vi kommer ha sjukvårdspersonal på plats, både på arrangemangsområdet och på banan.



Picknickkasse

Beställda picknickkassar hämtas ut på arrangemangsområdet i tältet för picknicken från klockan 16.30 mot uppvisande av biljetten du fått tillsammans med nummerlappen.

Det kommer finnas möjlighet att köpa picknickkassar på tävlingsdagen för 250 sek/kasse. OBS! Så långt lagret räcker!



Till alla blodgivare

Är du blodgivare vill vi premiera det genom en gåva som du hämtar ut i Blodcentralernas tält på arrangemangsområdet.

Blodgivargåvan delas ut till de deltagare som angivit i anmälan att de är blodgivare.

Vill du bli blodgivare men ännu inte anmält ditt intresse så kommer det finnas personal från Blodcentralerna på plats. Passa på att ställa alla frågor du har!



Vill du ha en vinnande stil, utan bil..?

Åk med oss till Blodomloppet. Uppvärmning ingår ;)



KARLSTADSBUSS