

PM TILL BLODOMLOPPET DEN 16 maj 2017

Du hälsas hjärtligt välkommen till det 22:a arrangemanget av Blodomloppet i Malmö!

Blodomloppet är ett mycket uppskattat och gemytligt motionslopp, där syftet är att marknadsföra och uppmärksamma den livsviktiga blodgivningen.

Du får här viktig information om arrangemanget.

Nummerlappen: Ska bäras på bröstet.

Det är viktigt att ni i löpklasserna har nummerlappen på bröstet enligt anvisning på startkuvert. Vid inlämning i effektförvaringen river ni av fliken på er nummerlapp och fäster med gummisnodd eller säkerhetsnål på väskan eller annat ni lämnar in.

Ändringar: Om ni skall ändra sträcka eller byta namn på deltagare gör ni detta vid nummerlappsutdelningen. Det kostar 50 kronor och går bra att betala kontant eller via swish till nummer: **123 466 44 62. Ange ändring blodomloppet**

Efteranmälan: Kan ni göra vid nummerlappsutdelningen och kostar 380 kronor. Det går bra att betala kontant eller via swish till nummer: **123 466 44 62. Ange efteranmälan Blodomloppet.** *Efteranmälan ej möjlig för lag.*

Start: Kl. 18.25 startar promenadklassen.
Kl. 18.40 startar alla som springer 10 km
Kl. 19.00 startar alla övriga på 5 km.

För att kunna vinna på 5 eller 10 km så gäller det att vara först över mållinjen

Omklädning: Kom om möjligt omklädda. Vi kommer att ha tält på plats för omklädnad. Dock ingen dusch. Ni som önskar duscha finns det möjlighet på Bulltofta Motionscenter mot en avgift.

Uppvärmning: Friskis & Svettis håller i gemensam uppvärmning på området för de som vill kl. 18.00

Toaletter: BajaMajor på området och toaletter utanför Motionscentret.

Banan: En slinga för 5 km och en slinga för 10 km löparna. Båda banorna kontrollmätta av förbundsbanmätare Per Månsson. Se bifogad banskiss. Löpslingorna är markerade med blå linje för 10 km och 5 km. Förcyklist kommer att finnas på löpklasserna. Promenadslingan är 5 km och markeras med vit linje. På strategiska ställen finns vägvakter för att visa vägen, gäller både löpare och promenad.

Km-markeringar: Finns utsatta längs alla banor

Vätskekontroller: Finns - vid vattenverket på Vattenverksvägen
- vid Dammstorpsvägen (enbart 10 km slingan)
- efter 2 och 4 km för promenadklassen
- Efter målgång

Glöm inte bort att dricka: Före - Under - Efter loppet.

Du mår bättre och det går lättare att springa om man återställer vätskebalansen så snabbt som möjligt.

Underhållning: Musik och annan underhållning kommer att finnas utmed banan och på arrangemangsområdet.

- Sjukvård:** Sjukvårdspersonal vid vätskekontrollen Vattenverket, Dammstorpsvägen och på arrangemangsområdet efter målgång där även tävlingsläkare finns.
- Tidtagning:** Tid tas på alla fullföljande i varje lopp. **Ej promenadklassen.** Resultat visas på dataskärmar. Resultatlista presenteras på vår hemsida: blodomloppet.se/malmo och www.racetimer.se
- T-shirts:** T-shirts delas i år ut vid nummerlappsutdelningen.
- Medaljer:** Medalj hämtas vid sidan efter passerad målgång för de som vill ha.
- Priser:** Ettan, tvåan och trean i varje löpklass kallas till prisutdelning. Prispåtagare är, Octapharma, Scandic och Bauhaus. Tidningen Hälsas hälsopris samt rödaste laget via pris från storytel delas också ut. Besök gärna våra sponsorer i deras tält.
Inga priser i promenadklass.
- Utlottningspriser:** De 50 första som anmäler sig som nya blodgivare och tar prov på plats kommer att få en Pyrex matlåda som tack.
- Organisation:** För att allt ska fungera smidigt efter målgång:
– Dricker vatten, tar banan
– Hämtar sin picknickkasse i vårt Picknicktält. (Gäller lag och de som beställt extra picknickkasse).
– Umgås, picknickar, lyssnar på underhållning av DJ Magnus m.m.
- Blodbuss:** Det finns en blodbuss inne på området. Vi uppmanar alla att vid något tillfälle under kvällen göra ett besök i bussen. Om du inte redan är blodgivare så ta tillfället att anmäla dig som blodgivare.
- Tipsrunda:** Före, under och efter loppet kan man gå en liten kort tipsrunda. Start och mål vid blodcentralen. För att delta i tipsrundans utlottning måste man ha lämnat in sitt svar senast kl.19.00. Efter 19.30 kan ni kontrollera vid blodcentralen om ni vunnit.
- Picknickkassar:** Dessa finns till samtliga lag att hämtas på området mot avlämnande av picknickbevis i år är detta orange.
- Kioskförsäljning:** Finns inne på motionscentret. Vid Bauhaus grillar kan korv köpas. Betalning sker med swish.
- Parkering:** **Lämna helst bilen hemma om det går.**
Parkering finns på XXXLutz och på Optimera. Vi tackar för att vi får använda deras parkeringar under kvällen. Åk gärna kollektivt eller cykla. Buss 6 och 31.
- Cykla till Bulltofta:** **Cykla till Bulltofta!**
- Värdesaker** Använd vår effektförvaring som finns på området utan kostnad och är öppet mellan 16 – 21. Använd den avrivningsbara fliken på nummerlappen vid inlämning.

LYCKA TILL!

