



## **Deltagar- PM Blodomloppet i Uppsala torsdagen 18/5 2017!**

Vi hälsar Dig välkommen till det nittonde Blodomloppet i Uppsala. Det viktigaste är inte tävlingen utan att Du är med i din takt och visar att blodgivning är en viktig angelägenhet för alla. Vi är glada att Du deltar i detta arrangemang! Blodomloppet har funnits sedan 1993 med början i Stockholm och Malmö. I år genomförs loppet på sexton orter i Sverige under sommarmånaderna. Det är ett årligt arrangemang i Uppsala och arrangeras av Uppsala IF tillsammans med Blodcentralen i Uppsala.

### **Tävlingsplats**

Start- och målplats är Studenternas IP med ombyte och dusch i bandyarenans läktare. I år kan vi inte ha picknick på fotbollsplanen. Den kalla våren har gjort att den är i dåligt skick och kommunen har beslutat att vi inte får använda den. Vi erbjuder i stället picknick i Stadsparken omedelbart norr om arenan och naturligtvis även på läktarna. Vi tror och hoppas att det kommer fungera utmärkt!

### **Bansträckning**

Banan utgår från Studenternas IP. Korta banan är 5 km och den långa banan (med dragning över åsen) är 10 km (båda banorna är kontrollmätta). Starten sker på parkeringen mellan Studenternas och minigolfbanan. Båda banorna går sedan söderut under bron för Kungsängsleden. Därefter förbi Lundellska skolan och svagt uppför genom Ulleråkersområdet där de viker av mot Fyrisån.

Femkilometersbanan svänger där vänster och följer cykelvägen längs Fyrisån till Studenternas IP, som rundas, och ingången till arenan sker genom grinden vid korsningen Ulleråkersvägen/Sjukhusvägen. Målgången sker inne på arenans upplopp utmed huvudläktaren.

Tiokilometersslingan svänger istället höger på cykelvägen längs Fyrisån och går söderut för att runda en del av Ultuna. Tillbakavägen går över åsen via Ulleråker, parallellt med Dag Hammarskjölds väg genom Kronparken, Polacksbacken och därefter upp över åsen via Sten Sture-monumentet. Sista biten in mot Studenternas IP är brant nerför och slutar med en tvär sväng över Ulleråkersvägen. Ingången till arenan och målgången är som för 5 km-slingan. Efter målgång serveras vatten, saft och bananer.

### **Vätska**

Vatten och saft finns efter ca 2 km på både 5 och 10 km-slingorna samt efter ca 7 km på 10 km-slingan. Vätska finns även efter målgång.

### **Starttider & uppvärmning**

Möjlighet till uppvärmning kommer att finnas. Ta vara på den möjligheten. Det är viktigt med uppvärmningen. Blodomloppets uppvärmning sker på bandyplanen. Lilla Blodomloppets uppvärmning sker på löparbanorna efter målbågen.

<b>Starttid Lilla Blodomloppet ( 10-12 år )</b>	<b>17.15</b>	<b>Uppvärmning 17.00 – Efter målbågen</b>
( 6-9 år )	17.30	
( 0-5 år )	17.45	
<b>Starttid 10 km (Springa fort – snabbare än 50 min):</b>	<b>18.15</b>	<b>Uppvärmning 18.00 – På bandyplan</b>
<b>Starttid 10 km (Springa – över 50 min):</b>	<b>18.20</b>	
<b>Starttid 10 km (Jogga/lunka – i min egen takt):</b>	<b>18.20</b>	
<b>Starttid 5 km (Springa fort – snabbare än 25 min):</b>	<b>18.35</b>	<b>Uppvärmning 18.20 – På bandyplan</b>
<b>Starttid 5 km (Springa – över 25 min):</b>	<b>18.45</b>	
<b>Starttid 5 km (Jogga/lunka – i min egen takt):</b>	<b>18.55</b>	
<b>Starttid 5 km Promenad:</b>	<b>19.10</b>	<b>Uppvärmning 18.55 – På bandyplan</b>

### **Nummerlappar och funktionströja**

Hämtas ut på **ICA Maxi Stenhagen 14- 17 maj kl. 10-20**, alternativt på tävlingsdagen fr.o.m. kl. 15.30 på Studenternas IP. Blodcentralen bjuder deltagarna i Lilla Blodomloppet på tröja även i år! Glöm inte funktionströjan på tävlingskvällen! **Vi vill att så många som möjligt springer i den röda tröjan!**

### **Efteranmälan och ändringar**

Det går att efteranmäla sig i mån av plats. Endast efteranmälan till de individuella klasserna är möjlig (ej lag). Avgiften är 360:- (inga rabatter). För Lilla Blodomloppet är avgiften 140:-. Efteranmälan kan göras vid nummerlappsutdelningen på ICA Maxi eller på Studenternas IP på tävlingsdagen. Även namn- och distansändringar kan göras vid nummerlappsutdelningen. Distansändringar görs mot avgiften 50:-. Namnändringar är gratis. **Betala gärna med kort eller swish.** Både efteranmälan och ändringar görs senast 18.00 på tävlingsdagen!

## Tidtagning

Tidtagning sker genom chiptidtagning för klasserna 5 & 10 km (ej promenad och Lilla Blodomloppet). Resultatlista kommer att publiceras på Internet ([www.blodomloppet.se](http://www.blodomloppet.se)). Det är mycket viktigt att följa informationen som ges angående nummerlapparna för tidtagningsklasserna.

## Picknickkassar för lagtävlingen

Picknickkassar hämtas ut efter loppet vid målområdet. Kassen lämnas endast ut i utbyte mot det uthämningsbevis som laget får tillsammans med nummerlapparna. **Glöm inte det gula uthämningsbeviset!**

## Avfall

Det kommer finnas containrar samt flera soptunnor där vi önskar att ni slänger era sopor. Pant och bananskal slängs i separata behållare. Tänk på miljön!

## Medaljer

Medaljer fås av alla som fullföljer Blodomloppet, delas ut i samband med målgång. Lilla Blodomloppets deltagare får medalj och överraskningspåse efter målgång.

## Blodgivare som deltar

Anmälda blodgivare får en gåva från Blodcentralen mot uppvisande av stämplad nummerlapp. Den hämtas i Blodcentralens tält.

## Priser - Prisutdelning ca 19.30.

Hederspriser delas ut till de tre främsta i alla klasser med tidtagning.

## Väskinlämning med självbetjäning.

På lilla bandyplanen bakom bandyläktaren finns möjlighet att lämna in väskor och ryggsäckar för förvaring (ej regnskyddat). Märk väskan/ryggsäcken med remsan som finns på nummerlappen (plastband för fastsättning finns vid inlämningen). **Visa nummerlappen både vid in- & utlämning.** Vi ansvarar inte för värdesaker. Uthämtning senast 21.00.

## Hundar, stavar och barnvagnar

Av hänsyn till hundrädda och att det bitvis är trångt efter banan ber vi er att ej ta med hunden. Stavar och barnvagnar får tas med i loppet. Vänligen starta då långt bak i promenadklassen och ta hänsyn till övriga deltagare vid trånga partier längs banan.

## Kiosk/Kaffe

Under kvällen finns försäljning av korv, smörgåsar, kaffe samt övrig dryck.

## Toaletter

Toaletter finns bland annat vid huvudläktaren, vid omklädningsrummen i bandyläktaren samt mellan uppvärmningsplatsen och startplatsen - se skyltar.

## Parkering, kollektivtrafik

**Har du möjlighet att cykla eller åka buss rekommenderas det starkt.** UL erbjuder samtliga deltagare att resa med buss och Uppståget under tävlingsdagen mellan 15.00 och 22.00 med nummerlappen som färdbiljett. Tänk på miljön, åk kollektivt! Vi lottar ut priser till de som åker kollektivt, kom till infotältet och anmäl dig! **Det kommer att vara mycket ont om parkeringsplatser pga nybyggnationer.** Följ funktionärernas anvisningar och de skyltar som finns. Parkeringsplatser finns öster om Fyrisån, vid Studenternas IP och vid Ångströmlaboratoriet. På vissa ställen kommer en (frivillig) parkeringsavgift på 40:- att tas ut.

## Cykel

Parkering av cykel görs med fördel på anvisade platser. Parkera ej på banan!

## Ytterligare upplysningar

Önskar du ytterligare upplysningar är Du välkommen att i första hand läsa på <http://www.blodomloppet.se> eller skriva till [upsala@blodomloppet.se](mailto:upsala@blodomloppet.se).

## Arrangörerna

Blodcentralen och Upsala IF Friidrott har ett informationstält där ni kan få information om våra respektive verksamheter.



**VÄLKOMMEN TILL BLODOMLOPPET 2017!**  
**UPSALA IF FRIIDROTT och BLODCENTRALEN i UPPSALA**