



Deltagar-PM Blodomloppet i Uppsala torsdagen 17 maj 2018!

Vi hälsar dig välkommen till det tjugonde 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 sjuorton orter i Sverige under sommarmånaderna. Det är ett årligt arrangemang i Uppsala och arrangeras av Upsala IF tillsammans med Blodcentralen i Uppsala.

Tävlingsplats

I år är vi för första gången på Gränby sportfält! Titta gärna på arenakartan så du vet var väskinlämning, uppvärmning och start är. Startplatsen är på parkeringen vid Gränby ishall (A-hallen) med startfällor upp mot Relitahallen och målgång sker på Uppsala friidrottsarena (nya ute-arenan). Picknicken är på innerplanen och läktaren.

Nummerlappar och funktionströja

Hämtas ut på **IFU Arena 12-13 maj kl 10-17 och 14-16 maj kl. 10-20. En trappa upp utanför stora A-hallen.** Alternativt på tävlingsdagen från klockan 16.00 på IFU Arena. Glöm inte funktionströjan på tävlingskvällen! **Vi vill att så många som möjligt springer i den röda tröjan!**

Bansträckning

Banan utgår från Gränby Sportfält. Korta banan är drygt 4,8 km och den långa banan, med dragning över Röbo är 10,0 km. Starten sker på parkeringen vid Gränby ishall (A-hallen).

Korta banan följer cykelvägen längs Gränbyparken. Banan svänger vänster innan Lidl genom Gränbyparken där vätskekontrollen finns och sedan vidare mot Gränby Centrum och gångvägen tillbaka mot Gränby Sportfält. Ingången till arenan sker genom grinden på cykelvägen vid parkeringen mellan IFU Arena och ute-arenan. Målgången sker inne på arenans upplopp utmed huvudläktaren.

10 km-slingan svänger istället höger på cykelvägen längs von Bahrska häcken för att sedan gå över Tycho Hedens väg och mot Röbo under Bärbyleden. Där följer grusväg bort mot Gamla Uppsala högar och vänder sedan söderut på Sivs väg. Efter vätskekontrollen på Yrsaplan springer löparna utmed Vattholmavägen. Förbjudet att springa på bilvägen! Här finns en sluss för att komma över till den vänstra sidan av gatan innan Runebergsgatan. Banan går vidare genom Nyby Gård och Nyby för att sedan gå under Bärbyleden igen vid Arenahotellet. 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 korta banan och på 10 km-banan efter ca 6 km. 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 torget framför IFU Arena. Lilla Blodomloppets uppvärmning sker på löparbanorna efter målbågen.

Starttid Lilla Blodomloppet	(10-12 år)	17.15	Uppvärmning 17.00 – Efter målbågen
	(6-9 år)		Startar när alla från förra gruppen gått i mål
	(0-5 år)		Startar när alla från förra gruppen gått i mål
Starttid 10 km (Springa fort – snabbare än 50 min):	18.15		Uppvärmning 18.00 – På torget
Starttid 10 km (Springa – över 50 min):	18.20		
Starttid 10 km (Jogga/lunka – i min egen takt):	18.20		
Starttid 5 km (Springa fort – snabbare än 25 min):	18.35		Uppvärmning 18.20 – På torget
Starttid 5 km (Springa – över 25 min):	18.45		
Starttid 5 km (Jogga/lunka – i min egen takt):	18.50		
Starttid 5 km Promenad: (OBS Tiden!)	18.55		Uppvärmning 18.40 – På torget

Beträffande 10 km så uppmanar vi alla löpare att välja startgrupp med rätt hastighet. Efter 1 km passeras Gamla Uppsalagatan där gatan stängs av under passage. Det är mycket viktigt att vi får en lucka mellan de två startgrupperna för att låta trafiken passera. Sålunda kan efterslänrare få vänta vid passage samt de som promenerar.

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 kr (inga rabatter). För Lilla Blodomloppet är avgiften 140 kr. Efteranmälan kan göras vid nummerlappsutdelningen på IFU Arena, den 12-16 maj och på tävlingsdagen. Även namn- och distansändringar kan göras vid nummerlappsutdelningen. Distansändringar görs mot avgiften 50 kr. Namnändringar är gratis. **Betala med kort eller swish (nummer 123 465 61 20)**. Både efteranmälan och ändringar görs senast **17:45** på tävlingsdagen!

Tidtagning

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

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 ljusgröna uthämningsbeviset!**

Avfall

I år har Blodomloppet Uppsala blivit ett miljömärkt event, hjälp oss därför att sortera soporna! 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 kan hämtas ut av den som önskar efter genomfört Blodomlopp 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. Gåvan 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 parkeringen mellan IFU Arena och Uppsala friidrottsarena finns möjlighet att lämna in väskor och ryggsäckar för förvaring (ej regnskyddat). **Märk väskan/ryggsäcken med remsan som finns på nummerlappen. Sätt gärna fast remsan innan du lämnar in väskan.** Extra plastband för fastsättning finns vid inlämningen. För er med nummerlapp 4200 - 4999, 15 100-16 299 och 21 900 - 22 599 saknas väskinlämningsremsan. Använd frystejp eller liknande för att märka väskan. Det kommer även finnas vid väskinlämningen. **Visa nummerlappen både vid in- & utlämning.** Vi ansvarar inte för värdesaker. Uthämtning senast klockan 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 vid Väskinlämningen samt inne på Friidrottsarenan i södra änden efter målgången samt även i norra änden - se arenakartan.

Parkering, kollektivtrafik

Har du möjlighet att cykla eller åka buss rekommenderas det starkt. Tänk på miljön, åk kollektivt! **Det kommer att vara mycket ont om parkeringsplatser!** Följ funktionärernas anvisningar och de skyltar som finns. Parkeringsplatser finns väster och norr om IFU Arena. En parkeringsavgift på 40 kr kommer att tas ut via swish (123 465 61 20, märk med Parkering i meddelanderutan).

Cykel

Parkering av cykel görs norr om väskinlämningen. 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 [uppsala@blodomloppet.se](mailto: uppsala@blodomloppet.se).

Arrangörerna

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



VÄLKOMMEN TILL BLODOMLOPPET 2018!
UPSALA IF FRIIDROTT OCH BLODCENTRALEN I UPSALA