



Blodomloppet i Örebro 23 augusti 2018 PM för deltagare

IF Start och **Blodcentralerna i Region Örebro Län** hälsar alla välkomna till det 21:a Blodomloppet i Örebro.

Bansträckningar

Start och mål: Trängens IP, Karlskatan 62, Örebro

Banorna går på cykel- och gångbanor runt Örebros västra delar, underlaget är främst asfalt men även grus och gräs förekommer. Både 5 km och 10 km går i ett varv. Banskisser finns på vår hemsida.

Lilla Blodomloppet

Lilla Blodomloppet är ett lopp på ca 750 m för alla barn upp till 12 år. Lilla Blodomloppet har samma start- och målområde som 5 och 10 km, men en egen starttid. Alla deltagare får medalj, funktionströja och korv med bröd.

Parkering

Det finns parkering för personbilar på Trängens grusplan samt för bussar på parkeringen framför Trängens kanslibyggnad. Det finns skyltning och funktionärer på plats som visar vägen.

Då det är ont om parkeringsplatser vid Trängens IP, vädjar vi att så många som möjligt går, cyklar, samåker eller åker kommunalt till tävlingsplatsen. Det finns en särskild markerad parkering för cyklar på gräsplanen på vänster sida innan Trängens IP.

Observera att bilparkering utanför anvisat område ej är tillåtet och det finns risk för parkeringsböter.

Omklädningsrum, dusch och toaletter

Omklädningsrum med dusch och toaletter finns i ishallens (ingång i byggnadens högra del) för både damer och herrar. Tillfälliga toaletter finns mitt emot Trängens IP, nära cykelvägen där startområdet är.

Starttider

17:15	Lilla Blodomloppet
18:15	10 km löpning
18:22	5 km löpning grupp 1 (förväntad sluttid under 27 min)
18:27	5 km löpning grupp 2 (förväntad sluttid över 27 min)
18:30	5 km promenad

Reservation för eventuella ändringar. Startgrupp för 5 km löpning väljer du själv på plats efter egen förmåga.

Tidtagning sker för 5 km och 10 km löpning. Vid starten finns en startbåge vilket innebär att man får sin starttid registrerad när man passerar startlinjen. Stressa inte! För er som tävlar om topplaceringarna (plats 1-3 i varje klass) är det dock först i mål som gäller. Det är inte tillåtet att byta sträcka under loppets gång utan att meddela oss före loppet.

OBS! Det är inte tillåtet att gå med stavar, hund, barnvagn, rollator eller likande i löparklasserna men du är välkommen i promenadklassen. Ställ dig långt bak i startfällan p.g.a. trängseln vid start. Tänk på säkerheten!

Uppvärmning

Uppvärmning sker från scenen inne på Trängens IP, ca 16:55 för Lilla Blodomloppet och ca 17:55 för 5 km och 10 km.

Vätska

5 km: vatten serveras efter ca 3 km och efter målgång.

10 km: vatten serveras efter ca 4 km, 7 km och efter målgång.

Lilla Blodomloppet: vatten serveras efter målgång.

Nummerlappar

För klasserna 5 km och 10 km löpning är nummerlapparna försedda med ett chip (fliken högst upp) som måste sitta synligt på nummerlappen för att start- och måltider ska kunna registreras.

Nummerlapparna kan hämtas dagarna innan på aviserad plats (se nyhetsbrev eller hemsida) och på Trängens IP under tävlingsdagen från ca 15:00.

Funktionströjor

Funktionströjor delas ut i samband med nummerlappsutdelningen. Även deltagarna i Lilla Blodomloppet får funktionströjor. Tröjstorlek anges i samband med anmälan.

OBS! Vi ber om överseende att det finns risk att vissa tröjstorlekar tar slut! Om du fick fel tröjstorlek när du hämtade ut nummerlappen, kan du byta storlek på tävlingsdagen vid nummerlappsutdelningen på Trängens IP.

Efteranmälan och ändringar

Efteranmälan av individuella deltagare kan ske i samband med nummerlappsutdelningen (se ovan) och på tävlingsdagen ca kl. 15:00-17:30 (ca kl. 15:00-16:30 för Lilla Blodomloppet) på Trängens IP.

Efteranmälan av lag är inte möjligt, vilket beror på att slutlig beställning av picknickkassar sker ca 5 dagar före loppet.

OBS! Då det brukar bli långa köer till efteranmälan, vädjar vi att du är ute i god tid.

Ändringar (t.ex. byte av namn, klass eller distans) kan göras genom att skicka ett mail till orebro@blodomloppet.se eller på tävlingsdagen kl. 15:00-17:30 på Trängens IP. Om du mejlar, så gör det i god tid innan loppet. Har du inte fått svar, så har inte ändringen utförts. Det är inte tillåtet att springa en annan sträcka eller i annat namn utan att meddela oss först.

OBS! På tävlingsdagen tar vi ut en avgift på 50 kr för ändringar eller ersättning av förlorad nummerlapp.

Efteranmälan och ändringar betalas kontant (jämna pengar) eller via Swish (123 13 26180), ange ditt startnummer som meddelande. Blodgivare får ingen rabatt under efteranmälan, men blodgivargåva efter målgång.

Priser

Alla deltagare som går i mål får medalj, som kan hämtas på bord i närheten av målområdet.

Hederspriser delas ut till de tre första damerna respektive herrarna på 5 km och 10 km. Prisutdelningen sker ca kl. 19:30 från scenen på Trängens IP.

Resultatlista

Rullande resultatlistor visas på bildskärmar vid målområdet. Resultatlistor kommer även finnas efter loppet på blodomloppet.se.

Picknickkasse

En picknickkasse delas ut till alla anmälda lag och till dem som beställt "Extrakasse". Varje lag får en "Picknick-biljett", som är fastsatt på en av nummerlapparna, vilken kan kvitteras mot en matkasse vid picknick-tältet.

Korv med bröd

Alla individuella deltagare och Lilla Blodomloppet får en "Korvbiljett", som är fastsatt på nummerlappen, vilken kan kvitteras mot en korv med bröd vid serveringen vid Trängens kanslibyggnad (mot planen).

Blodgivare

Alla anmälda blodgivare har fått en "Blodgivarbiljett" som är fastsatt på nummerlappen i nummerlappskuvertet, vilken kan kvitteras mot en särskild VIP-gåva i blodcentralens tält.

Väskor och värdesaker

Väskor och värdesaker kan lämnas in för förvaring under Blodomloppet. Inlämning och utlämning kan ske ca 17:00-20:30 vid Trängens kanslibyggnad (mot parkeringen). Eventuellt kvarglömda väskor eller värdesaker kan avhämtas på BK Forwards kansli, telefon 019-10 53 70.

Observera att inlämning sker på egen risk. Området kommer vara bevakat av funktionärer, men vi tar inget ansvar för förlorade föremål.

Sjukvård

Sjukvårdare kommer att finnas vid start- och målområdet samt vid vätskekontrollerna på 5 km och 10 km. Sjukvårdspersonal finns även i blodbussarna. Hjärtstartare finns hos sjukvårdarna och i blodbussarna.

OBS! Om en allvarlig olycka eller sjukdomsfall inträffar, ring alltid 112, och kontakta därefter sjukvårdare eller funktionär!

Ytterligare upplysningar

IF Start: e-post: orebro@blodomloppet.se, telefon: 0705 - 200 693.

Observera att vi inte har möjlighet att svara på mail eller telefon på tävlingsdagen!

På tävlingsdagen kan du vända dig till informationstältet på Trängens IP eller ta kontakt med någon av våra funktionärer med gula västar.

Information kommer ske löpande via nyhetsbrev på mejl till deltagarna och på Blodomloppets hemsida: blodomloppet.se/orebro/ och på Facebook [Blodomloppet i Örebro 2018](https://www.facebook.com/Blodomloppet-i-Orebro-2018).

Lycka till!



GeBlod.