



## Nyhetsbrev augusti 2018 – Blodomloppet Örebro

Välkommen till årets viktigaste lopp torsdagen den 23 augusti på Trängens IP.

Gå in på [blodomloppet.se](http://blodomloppet.se) och anmäl dig redan idag!

### Klasser

5 och 10 km (löpning och promenad)  
Lag (5 personer)  
Lilla Blodomloppet (ca 750 m)

Extra VIP-rabatt för blodgivare!

**Sista anmälningsdag för lag är den 15/8!**

### Träningskväll 13/8

Vi bjuder in till en [träningskväll](#) med IF Start måndagen den 13 augusti kl 18.00. Vi samlas utanför entrén till Trängens IP.

Vi gör en gemensam uppvärmning, därefter visar vi hur man kan förbättra sin löpsteknik (kallas även löpskolning) och sen springer vi Blodomloppets 5 km bana tillsammans. Vi delar in oss i flera

grupper så att alla kan vara med oavsett tidigare erfarenhet.

Efter träningen bjuder vi på dryck, ger tips och information om Blodomloppet.



## Örebro City Sport Festival



IF Start och Blodomloppet kommer medverka i [Örebro City Sport Festival](#), som genomförs den 16-18 augusti i centrala Örebro.

**Torsdag 16/8 kl 12-17** Löpskyttetouren, Löpskytte Örebro och IF Start

**Lördag 18/8 kl 11, 14 och 17** Löpträning med IF Start  
Ni hittar oss vid Kansligatan/Slottsparken!

### Nummerlappsutdelning

Utdelning av nummerlappar och tröjor kommer ske följande tider:

17/8 kl 11-19 Vångallerian, Örebro

18/8 kl 10-16 Vångallerian, Örebro

20/8 kl 11-13 USÖ-gallerian, Örebro

(enbart deltagare från USÖ)

21/8 kl 09.30-17 Blodcentralen, Karlskoga lasarett

(enbart deltagare från Karlskoga/Degerfors)

23/8 från kl 15.00 Trängens IP

### Preliminärt tidsprogram 23/8

13.00	Blodbussarna öppnar för info och anmälan
15.00	Utdelning av nummerlappar, tröjor och efteranmälan öppnar
16.30	Uppstart Blodomloppet från scenen
16.55	Friskis & Svettis leder uppvärmning av Lilla Blodomloppet (scenen)
17.15	Start Lilla Blodomloppet (startgärdet)
17.50	Friskis & Svettis leder uppvärmning av 5 och 10 km (scenen)
18.15	Start 10 km (startgärdet)
18.22	Start 5 km grupp 1 (startgärdet)
18.27	Start 5 km grupp 2 (startgärdet)
18.30	Start Promenad (startgärdet)
18.30-20.30	Målgång och picknick inne på Trängen
19.30	Prisutdelning från scenen

ca 20.30 Avslutning

### PM för deltagare

I följande [PM](#) får du all nödvändig information om Blodomloppet. PM:et finns även i nummerlappskuvertet.

### Kontakt

Om du har frågor om Blodomloppet skicka gärna ett mail till [orebro@blodomloppet.se](mailto:orebro@blodomloppet.se).

Du får regelbunden information på vår hemsida [blodomloppet.se/orebro/](http://blodomloppet.se/orebro/).

Har du frågor om blodgivning eller vill bli blodgivare, besök [GeBlod.nu](http://GeBlod.nu) för att fylla i en intresseanmälan eller ring direkt för att boka en tid **019-602 1180**.

Är du intresserad av att börja träna med IF Start, besök vår hemsida [ifstart.se](http://ifstart.se) eller skicka ett mail till [ifstart.friidrott@gmail.com](mailto:ifstart.friidrott@gmail.com)

Blodomloppshälsningar



**GeBlod.**

GRUNDARE

**GeBlod.**

HUVUDSPONSORER

**Scandic**

**octapharma**

**NEH**

**Praktikertjänst**

**BAUHAUS**

**Ramudden**