

Blodomloppet är ett mycket uppskattat motionslopp som vill visa på hur viktigt det är att vara blodgivare samt att motionera.

### Nummerlappen

Du som springer 5 och 10 km har ett chip på nummerlappen som registrerar din tid och placering. Nummerlappen ska placeras synligt på bröstet. Den hämtas på Blodcentralen under onsdagen mellan 9-16 eller på Gutavallen på torsdagen innan loppet.

### Start och mål samt uppvärmning – på Gutavallen

Kl. 17.30	Lilla Blodomloppet (upp till och med 10 år)	Uppvärmning ca 17.15
Kl. 18.00	10 km löpning	Uppvärmning ca 17.45
Kl. 18.20	5 km löpning	Uppvärmning ca 18.05
Kl. 18.20	5 km promenad	

Längs banan finns kilometerskyltar samt plastband utplacerade som visar vägen.

### Omklädning, toalett och effektförvaring

Det finns omklädningsrum på Gutavallen men bäst är att komma omklädd. Arrangören ansvarar ej för värdesaker. Toaletter finns utplacerade på grusplanen.

### Vätska under loppet

Vätskestationer finns längs banan vid ca 2,5 km, efter ca 7,5 km samt vid mål. Kom ihåg att dricka både före, under och efter loppet.

### Tidtagning

Tid tas till alla som springer 10 respektive 5 km. Ingen tidtagning i promenadklassen. Resultaten anslås snarast. Kolla din tid och placering i resultattältet.

### Matkassen

För er som är laganmälda kan matkassen hämtas i COOP-tältet av den som är kontaktperson/Lagledare (**Värdekupong ligger i kuvertet ihop med nummerlapparna**). Barnen får en egen påse med ätbart i Coops tält, och en överraskningspåse hos Scandic.

### Medaljer och Priser

Samtliga deltagare får en medalj vid målgång. Priser till de tre främsta i löpklasserna som speakern kallar. Speakern ropar även ut vinnarna i högtalaren

## Parkering

Platser i anslutning till Gutavallen, på Kajsanparkeringen.

**Ingen parkering inne på Gutavallen är tillåten.** Undantag för vissa företag och funktionärer.

*LYCKA TILL!*

**VIF GUTE FRIIDROTT**



**BLODCENTRALEN VISBY**

**GeBlod.**