



Deltagar-PM

Blodomloppet i Uppsala torsdagen den 16 maj 2019

Vi hälsar dig välkommen till det 21:a 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 sjutton orter i Sverige under sommarmånaderna. Det är ett årligt arrangemang i Uppsala och arrangeras av Upsala IF tillsammans med GeBlod Uppsala.

Årets ambassadör - Felicia Grimmenhag

Felicia är en erkänt duktig ryttare i paradressyr med en internationell tävlingskarriär med sikte på framtida Paralympics 2020 i Tokyo, med hästen Tarot. När hon var 17 år var hon med om en dramatisk mopedolycka där hon blev mycket svårt skadad. Felicia drabbades bl.a. av ett hjärtstopp och förlorade båda sina ben. Om inte Felicia fått hjälp av blodet från 92 blodgivare hade hon inte funnits med oss idag. Felicia visade enorm styrka och envishet och inom ca 10 veckor efter olycka satt hon åter i sadeln. Felicia är en mycket uppskattad föreläsare och budskapet är att vi människor skapar våra egna möjligheter och att det är när vi slutar sätta våra egna gränser som vi verkligen kan lyckas.

Boka gratisbiljett via e-post: blodcentralen@akademiska.se Barn endast tillsammans med vuxet sällskap. Först till kvarn gäller!

Välkomna på inspirationsföreläsning tisdagen den 14 maj klockan 18:00-20:15 på Arenahotellet Gränby sportfält.

18:00 - Helena Grönqvist, forskare vid Institutionen för Kvinnors och Barns hälsa vid Uppsala universitet föreläser och hälsar er välkomna

18:15 - Felicia Grimmenhag föreläser om motivation, inspiration och målsättning.

Arrangör: Blodomloppet tillsammans med GeBlod Uppsala och Uppsala universitet.

Tävlingsplats

I år är vi för andra året på Gränby sportfält. Det är förändringar mot förra året, så titta på arenakartan så du vet var väskinlämning, uppvärmning och start är. Startsamlingen är på parkeringen vid Gränby ishall (A-hallen) med startfällor upp mot Relitahallen, själva startlinjen är i år på gång- och cykelbanan mellan Relitahallen (bandyhallen) och utearenan. Målgången är densamma, inne på Uppsala friidrottsarena (ute-arenan). Picknicken är på läktaren, innerplanen och andra gröna ytor.

Nummerlappar och funktionströja

Hämtas ut på **IFU Arena 11-12 maj kl 10-15 och 13-15 maj kl. 12-19, 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 årets tröja!**

Bansträckning

Banorna utgår från Gränby Sportfält. Korta banan är i år tyvärr lite kortare pga diverse vägarbeten (ca 4.7 km) och den långa banan, med dragning över Röbo är kontrollmätt 10,0 km. Starten sker på gång- och cykelvägen mellan Relitahallen (bandyhallen) och Friidrottsarenan (utearenan).

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 Hedéns väg och mot Röbo under Bärbyleden. Där följer den grusvägen bort mot Gamla Uppsala högar och vänder sedan söderut på banvallen fram till Nybyplan där den andra vätskekontrollen är. Efter Nybyplan utmed Vattholmavägen 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 den korta banan.

Efter målgång serveras vatten, saft och bananer.

Vätska

Vatten och saft finns efter ca 2,5 km på korta banan och på 10 km-banan efter ca 3 km och 6,5 km. Vätska finns även efter målgång.

Starttider & uppvärmning

Möjlighet till uppvärmning kommer att finnas. Det är viktigt med uppvärmningen, så ta vara på den möjligheten. 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) gått i		Startar när alla från förra gruppen gått i mål
Starttid 10 km (Springa fort – snabbare än 50 min):	18:10		Uppvärmning 17:55 – På torget
Starttid 10 km (Springa – över 50 min):	18:18		
Starttid 10 km (Jogga/lunka – i min egen takt):	18:18		
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	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 eftersläntrare få vänta vid passage samt de som promenerar.

Efteranmälan och ändringar

Det går att efteranmäla sig i mån av plats, gå in på Blodomloppets hemsida. Endast efteranmälan till de individuella klasserna är möjlig (ej lag). Efteranmälan kostar **380 kronor** för Blodomloppet och **150 kronor** för Lilla Blodomloppet. Efteranmälan kan även göras vid nummerlappsutdelningen på IFU Arena, den 11-15 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 tidtagningsklasserna.

Picknickkassar för lagtävlingen

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

Källsortering

Även i år är Blodomloppet i Uppsala ett **miljömärkt event!** I år fokuserar vi extra på källsortering. Vi kommer att ha uppmärkta behållare för många fraktioner: komposterbart, plast med mera. Hjälp oss med källsorteringen, tänk på vår miljö!

Medaljer

Medaljer kan fås 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 GeBlod mot uppvisande av stämplad nummerlapp. Gåvan hämtas i GeBlod gåvotält, bredvid Trailern.

Priser - Prisutdelning ca 19.30

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

Väskinlämning med självbetjäning

På området 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. **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 både utanför och inne på Friidrottsarenan - se arenakartan.

Parkering, kollektivtrafik

Har du möjlighet att cykla eller åka buss rekommenderas det starkt. Då många under kort tid ska ta sig till området ber vi er att åka buss i mycket god tid! UL sätter in extrabussar. 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

Tänk på att parkera cyklar eller el-sparkcyklar där cykelparing är utmärkt, så att cyklarna inte står i vägen. 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

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



Blodomloppet

VÄLKOMMEN TILL BLODOMLOPPET 2019!

UPSALA IF FRIIDROTT OCH GEBLOD UPPSALA