

## Blodomloppet i Örebro 22 augusti 2019 PM för deltagare

IF Start och Blodcentralerna i Region Örebro län hälsar alla välkomna till det 22:a Blodomloppet i Örebro!

### Plats och bansträckning

Start och mål: Trängens IP, Karlsgatan 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.

**Lilla Blodomloppet**, är ett lopp på ca 750 m för alla barn upp till 12 år. Lilla Blodomloppet har gemensam start och målgång som för 5 km och 10 km. Alla deltagare får medalj, funktionströja och korv med bröd. Anhöriga vuxna får assistera och följa med vid behov.

### 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.

**OBS!** *Bilparkering utanför anvisat område ej är tillåtet och det finns risk för parkeringsböter.*

### Omklädning, dusch och toaletter

Omklädningsrum med dusch och toaletter finns i ishallens (ingång i byggnadens högra del) för både damer och herrar. Ett stort antal tillfälliga toaletter finns mittemot Trängens IPs kansli, vid bussparkeringen, på väg mot starten.

### Starttider

|       |   |
|-------|---|
| 17.15 | Lilla Blodomloppet                                    |
| 18.15 | 10 km löpning   |
| 18.20 | 5 km löpning grupp 1 (förväntad sluttid under 27 min) |
| 18.25 | 5 km löpning grupp 2 (förväntad sluttid över 27 min)  |
| 18.30 | 5 km promenad   |

Reservation för eventuella ändringar. Ändringar kommuniceras via hemsida/Facebook, nyhetsbrev eller på Trängens IP.

**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. För er som tävlar om topplaceringarna (plats 1-3 i varje klass) är det dock först i mål som gäller.

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

**Uppvärmning** sker från scenen inne 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 som måste sitta fast på nummerlappen för att start- och måltider ska kunna registreras. Ev. reklam på nummerlapparna får ej vikas eller tas bort.

På tävlingsdagen kan nummerlappar hämtas från ca 15.00 på Trängens IP. Kom i tid! Tänk på att det kan vara lång kö!

### Efteranmälan och ändringar

Efteranmälan av individuella deltagare kan ske i samband med nummerlappsutdelningen (se ovan) och på tävlingsdagen ca 15.00-17.30 (ca 15.00-16.30 för Lilla Blodomloppet) på Trängens IP.

Efteranmälan av lag är inte möjlig, vilket beror på att slutlig beställning av picknickkassar sker ca 1 vecka före loppet.

**OBS!** *Då det brukar bli långa köer till efteranmälan, vädjar vi att du är ute i god tid för att vara säker på att kunna delta i loppet.*

Ändringar (t ex byte av namn, klass eller distans) kan göras genom att skicka ett mail till [orebro@blodomloppet.se](mailto:orebro@blodomloppet.se) eller på tävlingsdagen kl 15.00-17.30 på Trängens IP.

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

Betalning görs kontant (jäma pengar) eller via Swish (123 13 26180) till IF Start.

**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.*

#### **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 19.30 från scenen på Trängens IP.

#### **Resultatlista**

Rullande resultatlistor visas på bildskärmar vid målområdet. Resultatlistor kommer även finnas efter loppet på [blodomloppet.se](http://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 efter målgång.

**Blodomloppet är ett miljömärkt event** certifierade av Håll Sverige Rent! Det innebär att vi satsar på sopsortering, så hjälp oss att sortera; papper, mat, pant, metall, rest och plast. Kom ihåg det efter att picknicken har avnjutits.

#### **Korv med bröd**

Alla individuella deltagare (inkl. Lilla Blodomloppet) får en "Korvbiljett", som är fastsatt på nummerlappen, vilken kan kvitteras mot en korv med bröd vi serveringen vid Trängens kanslibyggnad (mot planen). Begränsat antal vegetariska alternativ finns.

#### **Blodgivare**

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

#### **Väskor och värdesaker**

Inlämning och utlämning kan ske 17.00-20.30 vid Trängens kanslibyggnad vg se skyltning. Eventuellt kvarglömda väskor eller värdesaker kan avhämtas på BK Forwards kansli, telefon 019-10 53 70.

**OBS!** *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**

[orebro@blodomloppet.se](mailto:orebro@blodomloppet.se)

0705-200 693

**OBS!** *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 gul väst.

Aktuell info uppdateras löpande på Blodomloppets hemsida: [blodomloppet.se/orebro](http://blodomloppet.se/orebro) och på Facebook [Blodomloppet i Örebro 2019](https://www.facebook.com/Blodomloppet-i-Örebro-2019).

Välkomna till Blodomloppet Örebro och lycka till!



# GeBlod.