



Blodomloppet

27 AUGUSTI



INFORMATION

GÄLLER SOM
PARKERINGSBILJETT

Tisdag 27 aug. kl. 16.00-22.00

**KARLSTADS
PARKERINGS AB**



Gäller parkeringen
tillhörande Karolinen.

OBS! Gäller INTE på förhyrda platser.

ARRANGÖR



**IF GÖTA
KARLSTAD**

www.blodomloppet.se

054-21 23 27

tavling@ifgota.se

GÄLLER SOM
BUSSBILJETT

Tisdag 27 aug. kl. 16.30-22.00

Vi uppmanar alla som har möjlighet att lämna
bilen hemma och välja ett mer miljövänligt färdsmätt.

DETTA PM ÄR DITT FÄRDBEVIS!

KARLSTADSBUSS



**IF GÖTA
KARLSTAD**

ARRANGÖRSFÖRENING



KARLSTADS KOMMUN

ARENASPONSOR

NWT

LOKAL MEDIAPARTNER

INFORMATION

Vid frågor om Blodomloppet i Karlstad, kontakta IF Göta Karlstad 054-21 23 27 alt. tavling@ifgota.se. Se även gärna www.blodomloppet.se för mer information. Informationstältet på Tingvalla IP (med möjlighet till efteranmälan) öppnar kl. 15.00 på arrangemangsdagen.

Starttid aktiviteter på arrangemangsområdet: kl. 17.00.
Starttid loppet: kl. 18.30.

NUMMERLAPPSUTDELNING

Du är välkommen att hämta ut din nummerlapp på ICA Maxi Välsviken*:

Lördag 24/8 kl. 10.00-16.00

Söndag 25/8 kl. 10.00-16.00

*För våra långväga deltagare finns möjlighet att hämta ut sin nummerlapp på arrangemangsområdet den 27 augusti från kl. 15.00.

För att hämta ut din nummerlapp behöver du ditt startnummer som du hittar bredvid ditt namn i startlistan på hemsidan. Kom även förberedd tillsammans med önskad storlek på din Blodomlopps t-shirt.

Bär din nummerlapp synligt på bröstet.

Viktigt! Medtag egna säkerhetsnålar.

PARKERING

Hemfosa och Karlstad kommun bjuder alla deltagare på parkering utanför Karolinen. Detta mot uppvisande av parkeringsbiljetten som finns på framsidan av detta informationsblad.

TOALETT OCH OMKLÄDNING

Toaletter finns inne på Tingvalla IP på ett flertal ställen. Omklädningsrum med dusch finns i läktarsektionen på Tingvalla IP.

VÄSKINLÄMNING

Ta inte med värdesaker om de inte är absolut nödvändiga. Vi erbjuder ingen övervakad väskinlämning på området.

PICKNICK - KOM IHÅG PICKNICKBEVISET

Mot uppvisande av picknickbevis (som sitter på lagledarens nummerlapp) hämtar någon i laget ut er picknickpåse i utdelningstältet mellan kl. 17.30-21.00. Picknickbeviset är en värdehandling, borttappat picknickbevis ersätts ej. Det kommer finnas möjlighet att köpa picknickkassar tävlingsdagen för 250 kr/kasse. OBS! Så långt lagret räcker!



IF Göta Karlstad

och Blodcentralerna

i Värmland hälsar dig varmt

välkommen till den 4:e upplagan

av Blodomloppet i Värmland!

Vi ses på Tingvalla IP tisdag 27 augusti.

Med vänlig löparhälsning / Hannah Johansson
Projektledare



@blodomloppetkarlstad

UPPVÄRMNING

Kom i stämning innan loppet och värm upp med våra vänner från KMTI som kommer se till att ni är ordentligt varma innan startskottet går.

Uppvärmningen startar ca 8 minuter innan loppets starttid.



BANAN

I årets upplaga av Blodomloppet erbjuder vi två olika bansträckningar för 5 km promenad, 5 km löpning och 10 km löpning.

Deltagare som promenerar eller springer 5 km respektive 10 km följer en bana som bjuder på både älvutsikt och härlig skogsmiljö. Underlaget är en kombination av asfalt, promenadstig och grus. På vissa ställen kan ojämnt underlag förekomma, var därför observant.

Håll till höger för att möjliggöra passering på vänster sida. Funktionärer finns längsmed vägen som vägvisare och vägvakter. På nästa sida hittar du en karta över bansträckningarna.

Längs banan finns två vätskekontroller med vatten. Även efter målgång kommer det att finnas möjlighet att få vatten.

SJUKVÅRD

På arrangemangsområdet i nära anslutning till start- och målområde kommer det att finnas tillgång till sjukvård.

T-SHIRTS

I samband med nummerlappsutdelningen får du din t-shirt.

Vi reserverar oss och ber om överseende ifall vissa tröjstorlekar tar slut.





BILDER FRÅN ARRANGEMANGET

Genom deltagande i arrangemanget ges medgivande till att IF Göta Karlstad kan publicera bilder från arrangemanget på hemsida och sociala medier och i annat marknadsföringssyfte.

TÄLT

För företag/grupper som vill göra något roligt tillsammans och hyra ett lagtält, kontakta info@ifgota.se som erbjuder tält för lag och större grupper i direkt anslutning till arrangemangsområdet.

UTSTÄLLARE PÅ ARRANGEMANGSOMRÅDET

Missa inte att besöka alla utställare på området som från kl. 17.00 erbjuder roliga tävlingar och spännande produkter.

TRANSPORT TILL OCH FRÅN ARRANGEMANGET

Området kring Tingvalla IP har mycket begränsat med parkeringsmöjligheter, vi uppmanar därför våra deltagare att åka kollektivt med sin KarlstadBuss-biljett som finns på framsidan av vårt PM (som finns i digital version här på hemsidan under "PM"). Stadsbuss på linje 2 och 8 passerar arrangemangsområdet, kliv av vid hållplats "Tingvalla IP", alternativt ta cykeln till området.

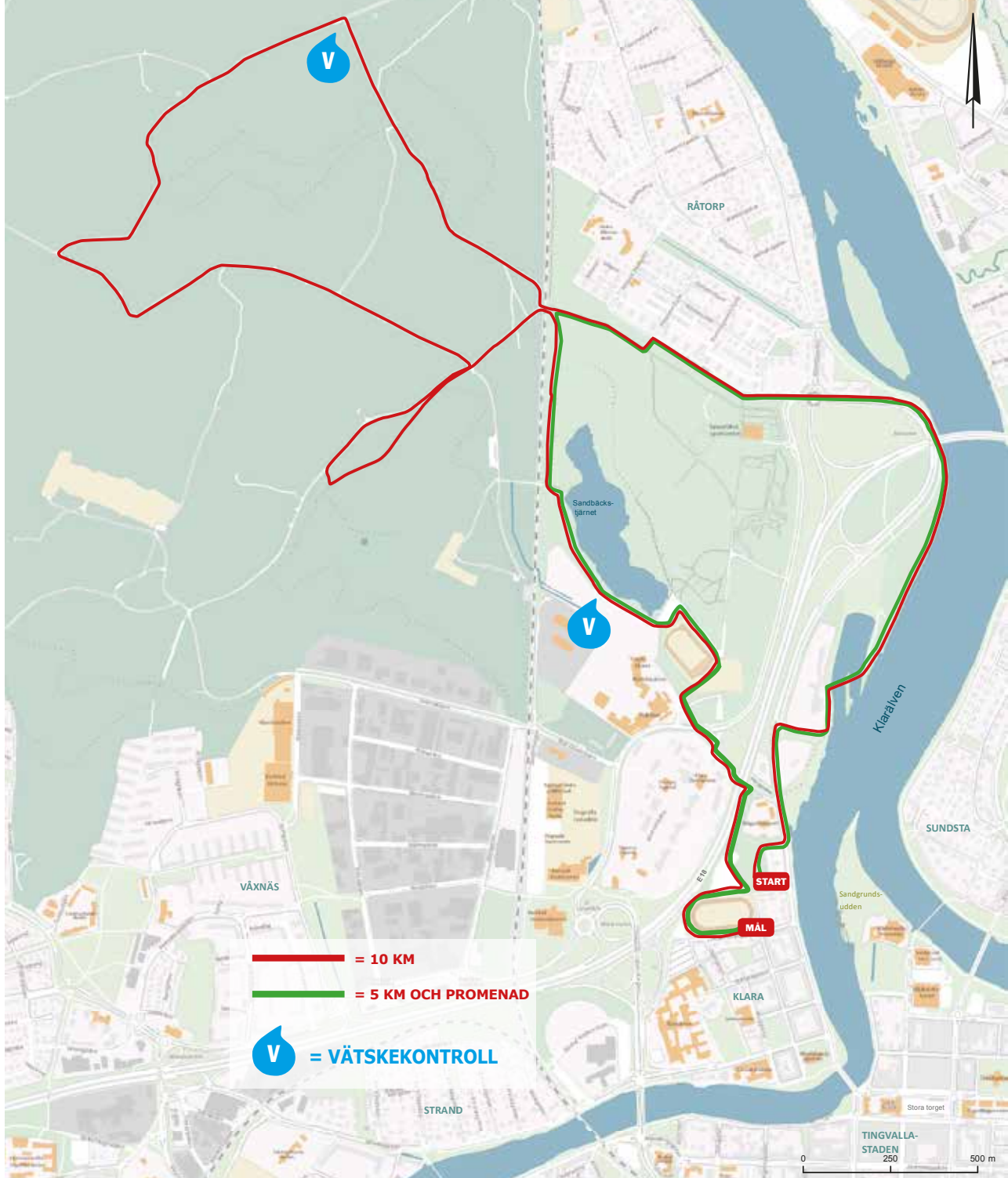
Om du besöker Blodomloppet i Karlstad med bil tar du avfarten från E18 mot "Skåre/Råtorp", kör sedan mot centrum, kör vidare på Sandbäcksgatan i ca 1km, sväng sedan höger in på Regementsgatan, du kommer då att ha Tingvalla IP på höger sida.

FRIIDROTTS-SM
2019 KARLSTAD

TINGVALLA IP
30 AUG - 1 SEP
2019

KÖP DINA BILJETTER PÅ
2019.smfriidrott.com





STARTEN

Starten går från gräsmattan bredvid parkeringen på Tingvalla IP.

Var ute i god tid till din starttid.

Kl. 18.30 10 km löpning

Kl. 18.30 5 km löpning

Kl. 18.30 5 km promenad

Det är inte tillåtet med hund eller barnvagn i någon av våra deltagarklasser. Men du som går med stavar, rullator eller barnvagn är välkommen i vår promenadklass.

Allt deltagande sker på egen risk.

BANAN

I årets upplaga av Blodomloppet erbjuder vi två olika bansträckningar, en för **10 km löpning** och en för **5 km löpning och promenad**.

Deltagare som springer 10 km kommer den första halvan av loppet att få en utmanande och kuperad bana med grus och barkstig som främsta underlag. De sista kilometrarna kommer sedan att löpas tillsammans med deltagare som springer eller går 5 km, som även de kommer att få en bana med främst grus och barkstig. Båda banorna erbjuder både vacker utsikt över Klarälven och skönt lugn i I2-skogen. På vissa ställen kan ojämnt underlag förekomma så var observant.

Vi vill uppmana 10 km-löpare att hålla till höger genom banan och 5 km-löpare och gångare till vänster.

Funktionärer finns längs med banan som vägvisare och vägvakter.



Blodomloppet

Föreningen Blodomloppet Sverige är en ideell förening vars medlemmar är idrottsföreningar och blodcentraler. Blodomloppets syfte är att uppmärksamma och manifestera behovet av blodgivning samt att främja en hälsosam livsstil. Över 20 år har gått sedan vi i augusti 1993 genomförde de första loppet med ca 500 deltagare i varje stad.

Loppens överskott går tillbaka till arrangörsföreningarnas ungdomsverksamheter och till att främja vikten av blodgivning. 1993 sade grundarna:

"Framtidens blodgivare finns bland motionärer. Vi startar ett lopp och kallar det Blodomloppet."

Blodomloppet 2018 i korthet

- Totalt 106 184 anmälda deltagare (17 orter)
- Blodcentralerna rekryterade 2 495 nya blodgivare i anslutning till loppet (tillkommer gör de som anmält sig efter själva loppdagen)
- 14 709 deltagare var blodgivare
- 4,4 av 5 är snittbetyget bland deltagare

Ett stort rungande tack till alla sponsorer.

Vi vill såklart tacka alla som hjälper oss att bli det vi är. Det är tack vare våra sponsorer och leverantörer vi kan göra det här evenemanget till den självklara folkfest det har blivit – 18 evenemang på 17 orter – en hel sommar. Alla är lika viktiga. Vi hoppas naturligtvis på ett långsiktigt samarbete där vi alla kan känna att vi hjälps åt att nå våra mål – och gör blodgivning till ett självklart ställningstagande för så många som möjligt.

17 stycken motionslopp med gemensamt mål och syfte



ETT EXTRA
STORT
TACK
till våra
ambassadörer

Följ Karlstadsbuss på Facebook!

Du kommer att ha en vinnande stil, om du tar dig till loppet utan din bil.

Åk gärna med oss, uppvärmning ingår ;)



KARLSTADSBUSS

BLODOMLOPPETS HUVUDSAMARBETSPARTNERS

GRUNDARE

GeBlod.

HUVUDSPONSORER

Scandic

ICA

octapharma

NEH

LOKALA SAMARBETSPARTNERS

Region Värmland

NWT

BAUHAUS

Ramudden

BLODGIVARGÅVAN

Är du blodgivare vill vi premiera det genom en gåva som du hämtar ut i Blodcentralernas tält på arrangemangsområdet.

Blodgivargåvan delas ut till de deltagare som angivit i anmälan att de är blodgivare.

Årets gåva är ett paraply!



Blodomloppet är motionsloppet som gör skillnad på alla plan – tillsammans räddar vi liv!

BLODGIVNING I VÄRMLAND

Först vill vi tacka alla blod-/plasmagivare som redan är givare och kommer till våra blodcentraler i Värmland. I Värmland finns det för närvarande 8 tappställen på dessa orter för blod-/plasma alt. enbart blod.

Arvika: Blod & Plasma.

Filipstad: Blod.

Hagfors: Blod.

Karlstad: Blod & Plasma.

Kristinehamn: Blod & Plasma.

Sunne: Blod.

Säffle: Blod.

Torsby: Blod.



Blod är en färskvara, det tillverkas inte på konstgjord väg utan ges från människa till människa.

Tack vare alla blod-/plasmagivare kan tusentals operationer, transplantationer och sjukdomsbehandlingar genomföras varje år på människor i alla åldrar. (Du som är man kan även ge trombocyter, läs mer om det på geblod.nu) Under Blodomloppet finns representanter för blodcentralerna på plats och berättar om hur viktigt det är att ge blod-/plasma. Det går även att anmäla sitt intresse för att bli blod alt plasmagivare under kvällen.

Vill du också vara en av dessa fantastiska blod-/plasmagivare som gör skillnad för en medmänniska?

Ps. På Geblod.nu hittar du allt du behöver veta om blod-/plasmagivning; hur det går till, vad man ska tänka på och vilka regler och riktlinjer som finns.

Kom till oss, maxat med träning glädje och energi



Ditt kompletta träningscenter!

KMTI | Säterivägen 6 | 653 41 Karlstad, Våxnäs | 054 - 55 77 100 | www.kmti.se

14 SEPT
2019

TJURRUSET

ÅRETS SKITIGASTE LÖPARFEST

ORIGINALET FRÅN KARLSTAD

ANMÄL DIG PÅ TJURRUSET.COM



IF GÖTA
KARLSTAD



@tjurruset



KARLSTAD.SE

NWT



Region
Värmland



KMTi



CITYTRYCK
I KARLSTAD

ENERGIRUSET

ETT ENERGILOPP FÖR HELA FAMILJEN!

TORSDAG
7/11

Anmäl dig på ENERGIRUSET.COM



ENERGI
karlstadsenergi.se



Energi-
ruset



IF GÖTA
KARLSTAD