



Blodomloppet

30 AUGUSTI



INFORMATION

GÄLLER SOM
PARKERINGSBILJETT

Torsdag 30 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

Torsdag 30 aug. kl. 16.30-22.00

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

DETTA PM ÄR DITT FÄRD BEVIS!

KARLSTADSBUSS



COOP

LOKAL HUVUDSPONSORER

Riksbyggen
Rum för hela livet



KARLSTADS KOMMUN

ARENASPONSOR

NWT

LOKAL MEDIAPÄRTNER

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 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 Stora COOP Bergvik*:

Söndag 26/8 kl. 11.00-15.00

Måndag 27/8 kl. 16.00-19.00

Tisdag 28/8 kl. 16.00-19.00

Onsdag 29/8 kl. 16.00-19.00

*För våra långväga deltagare finns möjlighet att hämta ut sin nummerlapp på arrangemangsområdet den 30 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 Karlstads 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.

SJUKVÅRD

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

PICKNICK – KOM IHÅG PICKNICKBEVISET

Mot uppvisande av picknickbevis (som sitter på baksidan av lagledarens nummerlapp) hämtar någon i laget ut er picknickpåse i utdelningstältet mellan kl. 18.30-20.30. Picknickbeviset är en värdehandling, borttappat picknickbevis ersätts ej.

Det kommer att finnas möjlighet att köpa picknickkassar på tävlingsdagen för 250 kr/kasse. OBS! Så långt lagret räcker!



**IF Göta Karlstad
och Blodcentralerna**
i Värmland hälsar dig varmt
välkommen till den 3:e upplagan
av Blodomloppet i Värmland!
Vi ses på Tingvalla IP torsdag 30 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 cirka 8 minuter innan loppets starttid.



VÄTSKEKONTROLL

Längs banan för 10 km finns en vätskek kontroll efter 4 km och en vid 9 km. För 5 km löpning och promenad kommer det finnas en vätskestation vid 4 km. Även efter målgång kommer det att finnas möjlighet att få vatten.

MILJÖMÄRKT EVENT

Miljömärkt Event är det verktyg Håll Sverige Rent har tagit fram för att hjälpa och stötta eventarrangörer i sitt hållbarhetsarbete. Sedan 1999 har flera hundra festivaler, sportevenemang, mässor och möten miljömärkts som alla har bedömts och godkänts enligt Håll Sverige Rents kriterier. Med hjälp av en checklista och personlig vägledning kan arrangörer på ett systematiskt sätt planera evenemang med större hänsyn till miljön. Resan till ett Miljömärkt Event är både utmanande och inspirerande, där arrangörer, medarbetare, sponsorer och samarbetspartners tillsammans tänker till och engagerar sig för att hitta miljösmarta lösningar.

Blodomloppet i Sverige arbetar under 2018 för första gången med Miljömärkt event. Vi hoppas att du som deltagare vill hjälpa oss att tänka på miljön både innan, under och efter vårt arrangemang!

T-SHIRTS

I samband med nummerlappsutdelningen får du din T-shirt.

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



VÄSKINLÄMNING

Ta inte med värdesaker om de inte är absolut nödvändiga. På arrangemangsområdet finns ett avgränsat område för förvaring. Vi tillämpar självbetjäning och du tar själv ansvar för dina tillhörigheter.

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 så vi uppmanar därför våra deltagare att åka kollektivt med sin Karlstadsbuss-biljett som finns på framsidan av detta PM eller med sin nummerlapp som färdbevis.

Stadsbusslinjerna 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.

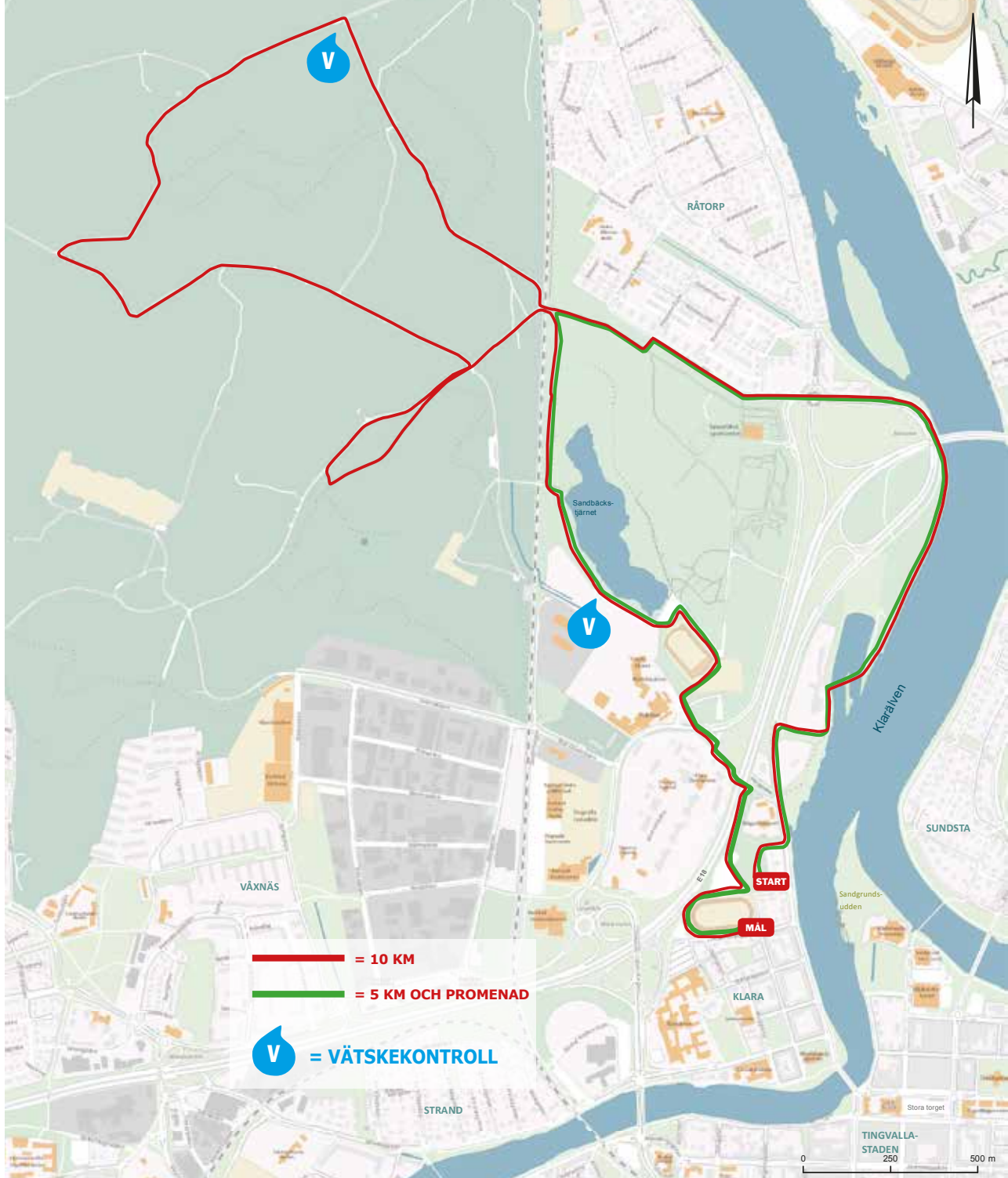


En miljon skäl att bry sig

Riksbyggen utvecklar, förvaltar och förbättrar rummen som du bor och arbetar i.

Genom att uppgradera miljonprogram skapar vi nytt liv och trygghet i bostadsområden runt om i Sverige. Och förnyelse mår alla bra av. Både de som flyttar in, de som bor i närheten och våra samarbetspartners på kommunen. Läs mer om förnyelse på riksbyggen.se/bostad/hyresratter

 **Riksbyggen**
Rum för hela livet



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.

SOLSTA Cykel

Våra funktionärer tar sig runt banan med hjälp av elcyklar från SolstaCykel.

sweagents

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

25
ÅR

17 stycken motionslopp med gemensamt mål och syfte

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 2017 i korthet

- Totalt 112 054 anmälda deltagare (16 orter)
- Blodcentralerna rekryterade 2 374 nya blodgivare i anslutning till loppet (tillkommer gör de som anmält sig efter själva loppdagen)
- Var sjunde deltagare var blodgivare sedan tidigare
- 20 227 picknickkassar delades ut vid loppet
- Lilla Blodomloppet (barn) arrangerades på 12 orter och lockade 2 621 deltagare
- 2018 firar Blodomloppet 25-årsjubileum

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. Några har varit med länge på vår 25-åriga resa. Några är nya. 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.



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

octapharma

NEH



Praktikertjänst

LOKALA SAMARBETSPARTNERS

coop

Riksbyggen
Rum för hela livet

Landslaget
i 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



IF GÖTA KARLSTAD

Bli medlem i en av Sveriges mest framgångsrika friidrottsföreningar!



@ ifgota

Aktivt medlemskap

– du tränar och/eller tävlar i föreningen.

Aktiv medlem under 18 år	500 kr
Aktiv medlem över 18 år	600 kr
Aktiv familj (minst 1 aktiv)	1 150 kr

- Medlems T-shirt IF Göta Karlstad
- Ledarledd träning 1-10 ggr/vecka
- Fri anmälan till samtliga tävlingar enligt föreningens tävlingsplan
- Fri start på Götas Ungdomsspel inomhus & utomhus*
- 50 % rabatt på ordinarie startavgifter i Karlstad Stadslopp, Karlstad Minilopp, Tjurruset och Kalvruset. Kan inte kombineras med andra rabatter, t.ex. ungdoms-/studentavgift (gäller endast under ordinarie anm.tid)
- Du slipper olika typer av försäljning, istället får du som medlem och målsman hjälpa till vid föreningens arrangemang vid minst två tillfällen. Elitaktiv hjälper till vid minst tre tillfällen under året.

Som medlem i IF Göta Karlstad har du möjlighet att följa utvecklingen inom en av Sveriges största och mest framgångsrika friidrottsföreningar på nära håll. Vi erbjuder all typ av friidrottsverksamhet och vi genomför många olika arrangemang på ett år. Visste du att vi även har löpgrupper oavsett ambitionsnivå, föräldraträning, friidrottsskola, sommarkollo och mycket annat. Läs mer om vad vi kan erbjuda på www.ifgota.se

Ta chansen att bli del av gemenskapen!

Icke aktivt medlemskap

– för dig som inte tränar och/eller tävlar i föreningen:

Icke aktiv medlem under 18 år	200 kr
Icke aktiv medlem över 18 år	300 kr
Icke aktiv familj (minst 1 aktiv)	600 kr

- 50 % rabatt på ordinarie startavgifter i Karlstad Stadslopp, Karlstad Minilopp, Tjurruset och Kalvruset. Kan inte kombineras med andra rabatter, t.ex. ungdoms-/studentavgift (gäller endast under ordinarie anm.tid)
- Du slipper olika typer av försäljning, istället får du som medlem ställa upp som funktionär vid föreningens arrangemang.

GRATIS SYNUNDERSÖKNING TILL ALLA DELTAGARE

Under Blodomloppet finns vi från Smarteyes Karlstad på plats. Kom förbi oss vid start- och målområdet så får du boka en gratis synundersökning, värd 400 kronor. Du kan även ta med din nummerlapp till vår butik innan den 30 september för att boka din gratis synundersökning.

Vi ses!

SPARA
400:–

smarteyes®

Karlstad Drottninggatan 8, 054-10 10 37
Boka synundersökning på smarteyes.se/boka eller ring 0775-70 71 00.

15 SEPT
2018

FÅTAL PLATSER KVAR!
ANMÄL DIG NU!

TJURRUSET

ÅRETS SKITIGASTE LÖPARFEST

ORIGINALET FRÅN KARLSTAD



IF GÖTA
KARLSTAD

ANMÄL DIG PÅ TJURRUSET.COM

NWT



KMTi



KARLSTAD.SE

ENERGIRUSET

ETT ENERGILOPP FÖR HELA FAMILJEN!

Tillsammans trotsar vi höstmörkret i Mariebergsskogen. Välj mellan distanserna 2 km eller 5 km.

25/10

Anmäl dig
och läs mer på
energiruset.se

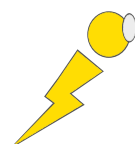
Arrangeras av:



IF GÖTA
KARLSTAD



ENERGI
karlstadsenergi.se



Energi-
ruset