

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 i entrén på Ica Maxi under onsdagen mellan 12-17 eller på Gutavallen på torsdagen från kl 16.

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.

Matkassen

För er som är laganmälda kan matkassen hämtas i ICAs tält. **(Värdekupong ligger i kuvertet ihop med nummerlapparna).**

Barnen får en egen påse med ätbart i Icas tält.

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.