

Välkommen till Blodomloppet Karlskrona tisdagen 7 juni

Arrangörerna Blodcentralerna i Blekinge tillsammans med KA 2 IF hälsar dig hjärtligt välkommen till Blodomloppet 2022. Vi är så glada att vi kan ha ett lopp på plats på Västra Marks IP i år.

Tävlingsplats och bansträckning

Banan utgår från Västra Marks IP. Starten sker på löparbanan på den borte långsidan och målet är efter arenans upplopp. Snitslar kommer att märka ut banan. Nytt för i år är att promenadklassen har en ny bansträckning. Trafiken är inte avlyst, däremot finns det funktionärer utplacerade i de större korsningarna längs banan. Se bilaga med kartor över bansträckningen.

OBS: Håll till höger så att de löpare som har högre hastighet kan springa om.

Vätska

Vatten och saft finns efter ca 3 km på 5 km-slingan och efter ca 5 km och 8 km på 10 km-slingan. Vätska finns även efter målgång. För promenadklassen finns vatten och saft efter ca 2 km.

Starttider & uppvärmning

Friskis & Svettis erbjuder fartfylld uppvärmning ca 15 min före start – för 5 km löpning värmer båda startgrupperna upp samtidigt.

Starttider

17:00 Lilla Blodomloppet

17:45 5 km promenadklass. Samtliga i promenadklassen måste ha lämnat arenan kl 17.55 (Kommer du sent får du starta sist i 5 km löpning.)

18:00 10 km löpning

18:20 5 km startgrupp 1 (självseedning – för dig som springer snabbare än 27 min)

18:25 5 km startgrupp 2 (självseedning – för dig som springer långsammare än 27 min)

Tidtagning

Tiden tas för deltagare i klasserna 5 & 10 km. När du passerar startbågen startar tidtagningen (det sitter ett chip i nummerlappen). Resultatlista kommer att publiceras på www.blodomloppet.se. Observera att vinnaren i 5 & 10 km dam och herr är den som passerar först över mållinjen. Så om du har planer på att vinna ställ dig långt fram i fältet.

Observera att chipet på nummerlappen inte får tas bort, då registreras ingen tid – se info till höger

Promenadklassen har inget chip.

Uthämtning av nummerlappar och tröjor

Sker i Amiralens köpcentrum (utanför Intersport) i Karlskrona
Torsdag 2 juni kl. 14.00 - 18.00 och
lördag 4 juni 10-14.

OBS ändrat Blekingesjukhuset i Karlshamn Söndag 5 juni kl 13-15

Utlämning av nummerlappar sker även på tävlingsdagen fr.o.m. 14.00 på Västra Marks IP bakom huvudläktaren. Kom i tid för att vara säker på att du hinner hämta nummerlapp och tröja innan start – det kan bli kö.

Vi rekommenderar starkt att hämta nummerlapp och tröja i förväg.



Viktig information angående tidtagningen

Högst upp på nummerlappen sitter en flik med ett radiochip som används till tidtagningen.

RIV INTE BORT DENNA FLIK!

För att tidtagningen ska fungera optimalt ska fliken vara utvikt från kroppen med en vinkel på ca 90 grader - **se bild.**

Fäst nummerlappen med säkerhetsnålar i hörnen och låt nummerlappen sitta synligt på bröstet genom hela loppet.



Priser - Prisutdelning ca 19.15

Hederspriser från sponsorer delas ut till de två som kommer först i mål i alla klasser med tidtagning (Damer respektive herrar 5 och 10 km). Det kommer också lottas ut fler fina sponsorpriser.

Ombyte och överdragskläder

Byt gärna om innan du kommer – det finns begränsad möjlighet att byta om i idrottsplatsens befintliga omklädningsrum.

Det är möjligt att lämna in väskor i vår bemannade väskinlämning. Visa upp din nummerlapp när du hämtar och lämnar din väska.

Matkassen

Hämta matkassen efter loppet – visa upp det uthämningsbevis som laget får tillsammans med nummerlapparna – kuvertet alternativt en speciell biljett för efteranmälda lag.

Det kommer att finnas återvinningsstationer på arenan. Sortera komposterbart avfall i påsen som följer med picknickkassen. Aluminiumburkar och PET-flaskor återvinns i speciella kärl.

Medalj

Alla som fullföljer Lilla Blodomloppet och Blodomloppet har möjlighet att få medalj i samband med målgång.

Blodgivare som deltar i Blodomloppet

Blodgivare som **anmält detta vid anmälan** kan hämta en blodgivargåva i Blodcentralens tält.

Hundar, stavar och barnvagnar

Det är inte möjligt att ta med hund, barnvagn eller stavar på Blodomloppet.

Kiosk finns med försäljning av kaffe, dryck, godis. Grillmeny med hamburgare och korv.

Sjukvård – sjukvårdspersonal finns på arenan och vid vätskestationerna.

Toaletter

Toaletter finns på baksidan av huvudläktaren, i omklädningsrummen samt vid huvudentrén.

Res med Blekingetrafiken

Lämna bilen hemma och res fritt med Blekingetrafiken mot uppvisande av nummerlappen. Erbjudandet gäller resa i Blekinge med tåg och buss till och från Bergåsa mellan kl. 15 - 22.

Parkering

För dig som ändå tar bilen finns parkering:

- Region Blekinges stora personalparkering (gamla tennisplanerna) och grusparkeringen mitt emot Region Blekinges personalparkering (Gamla Vämöhallen) (ca 1,5 km till Västra Mark),
- Battsam (ca 600 m till Västra Mark)
- C-plan (ca 100 m till Västra Mark)

Observera att parkeringarna vid C-plan och Battsam kommer att vara stängda under loppet så om du vet att du behöver åka före 1930 – välj en annan parkering.

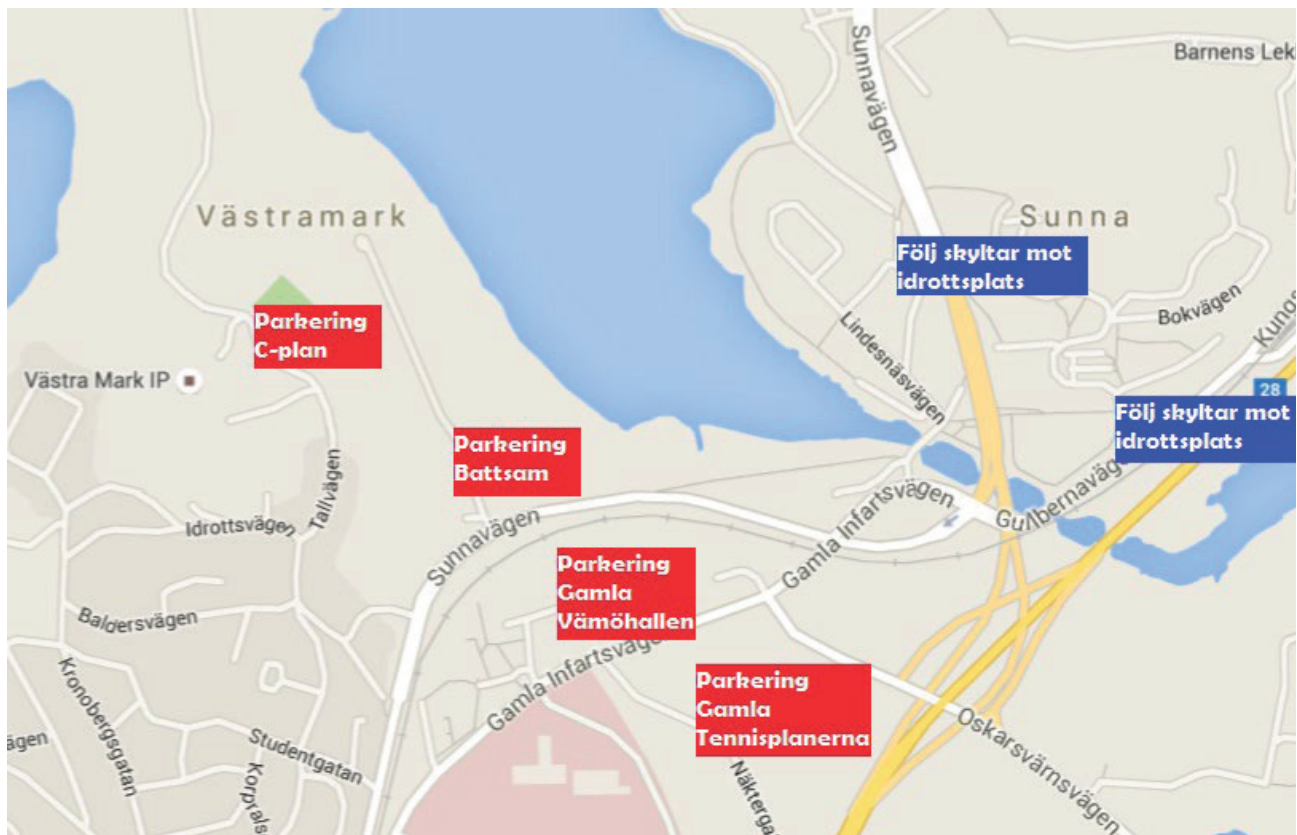
Cykel

Cykelparkering finns bakom omklädningsrummen.

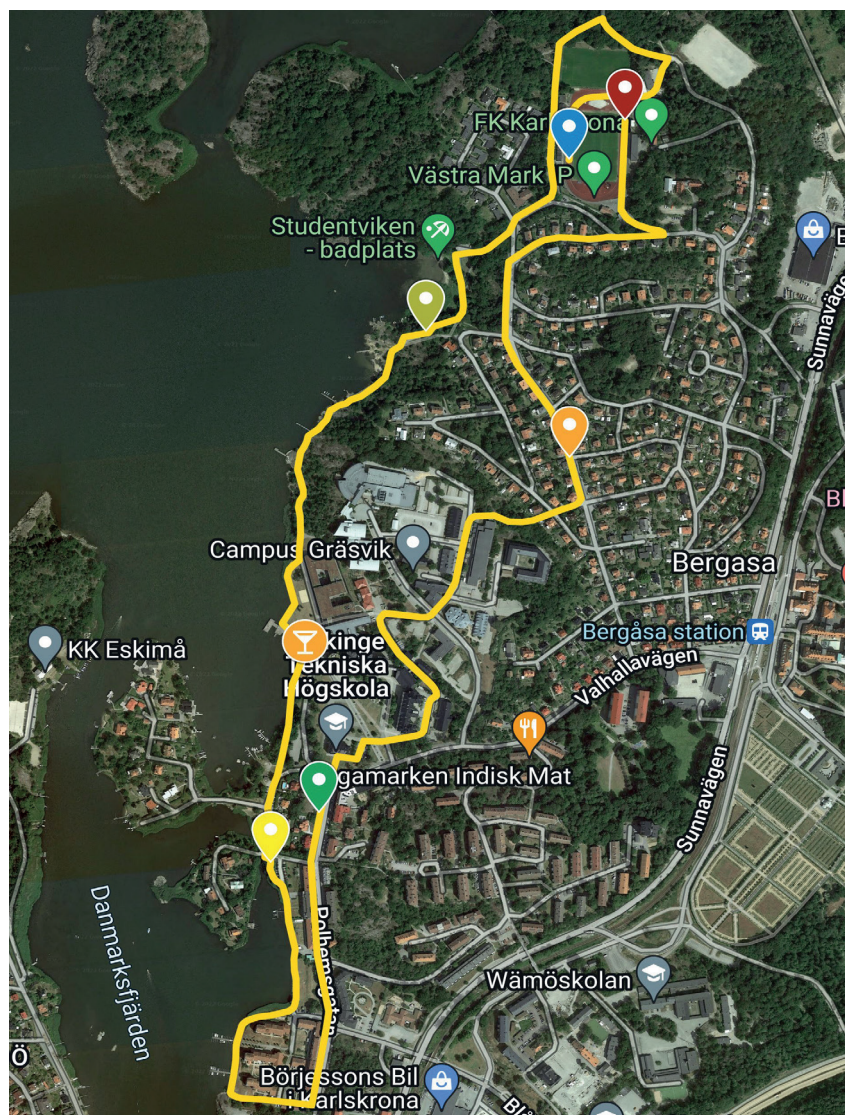
LOKALA PARTNERS



Översikt Blodomloppet 2022 7 juni

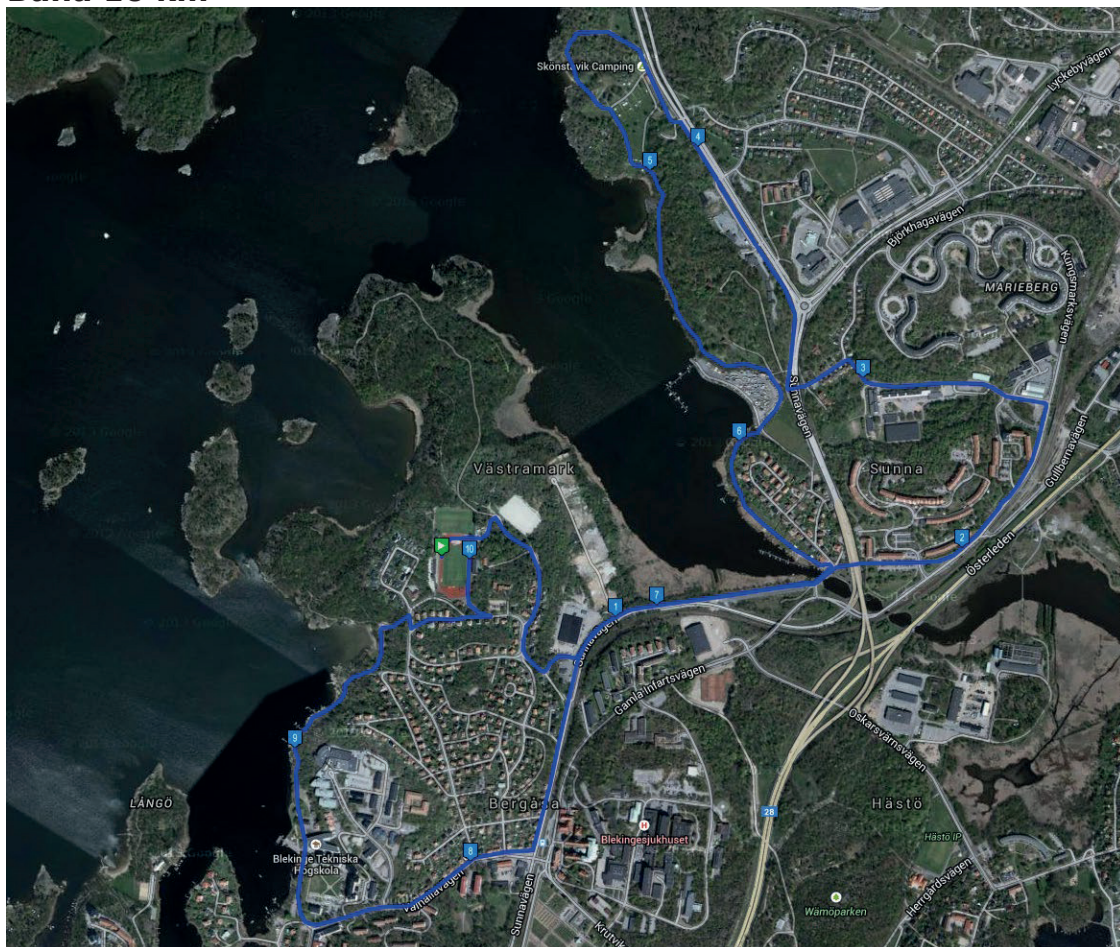


Bansträckning 5 km promenad



Bansträckning löpning

Bana 10 km



Bana 5 km

