

Välkommen till Blodomloppet Karlskrona tisdag 4 juni

Arrangörerna Blodcentralerna i Blekinge tillsammans med KA 2 IF hälsar dig hjärtligt välkommen till Blodomloppet 2024.

Tävlingsplats och bansträckning

Start- och målplats är Västra Marks IP. Starten sker på löparbanan på den borte långsidan och målet är på arenans upplopp framför stora läktaren. Snitslar kommer att märka ut banan. 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 (ca 800m)

17:45 5 km promenadklass. Samtliga i promenadklassen måste ha lämnat arenan

kl 18.00 (Kommer du sent får du starta sist i 5 km löpning.)

18:10 10 km löpning

18:30 5 km startgrupp 1 (självsedning – för dig som springer snabbare än 27 min)

18:35 5 km startgrupp 2 (självsedning – 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 – det finns en QR-kod på din nummerlapp som länkar till ditt resultat. 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.



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

Priser delas ut till de som kommer först i mål i alla klasser med tidtagning (Damer respektive herrar 5 och 10 km).

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 väsklämning. Visa upp din nummerlapp när du hämtar och lämnar din väska.

Matkassen

Hämta matkassen efter loppet. Detta gör du i stora tältet som står vid sidan av målgången– visa upp det uthämtningsbevis som finns på kuvertet som laget får tillsammans med nummerlapparna.

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 och stavar är tillåtet i promenadklassen men inte i löpklasserna.

Kiosk finns med försäljning av kaffe, dryck, godis och glass.

Sjukvård – sjukvårdspersonal finns på arenan och vid vätskestationerna.

Toaletter

På arenan finns toaletter på baksidan av huvudläktaren, i omklädningsrummen samt vid huvudentrén. Längs banan finns två toaletter vid vätskestationen på BTH.

Res med Blekingetrafiken

Lämna bilen hemma. Cykla eller 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 på grusplanen bakom omklädningsrummen.

LOKALA PARTNERS

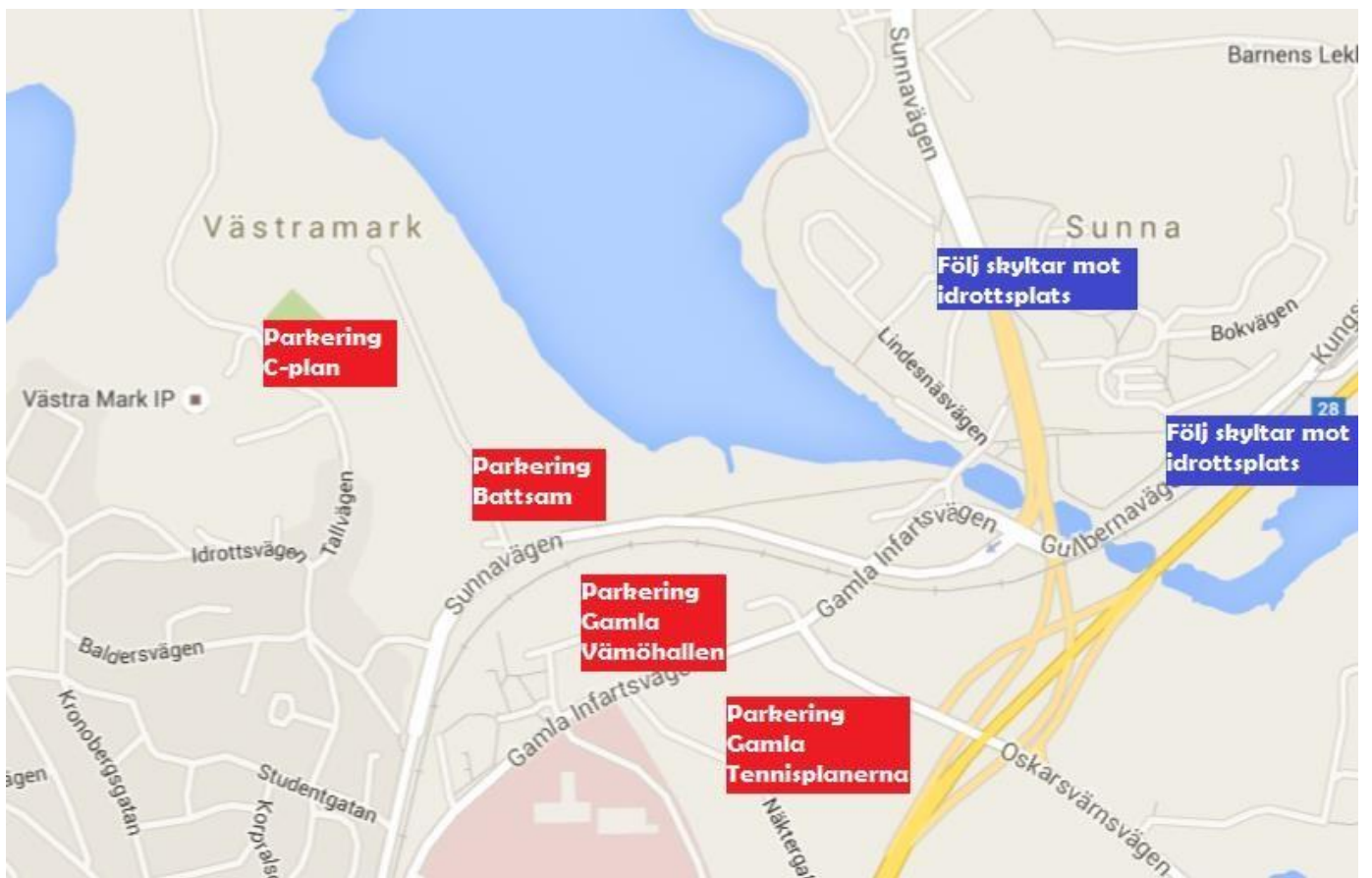


Blekingetrafiken

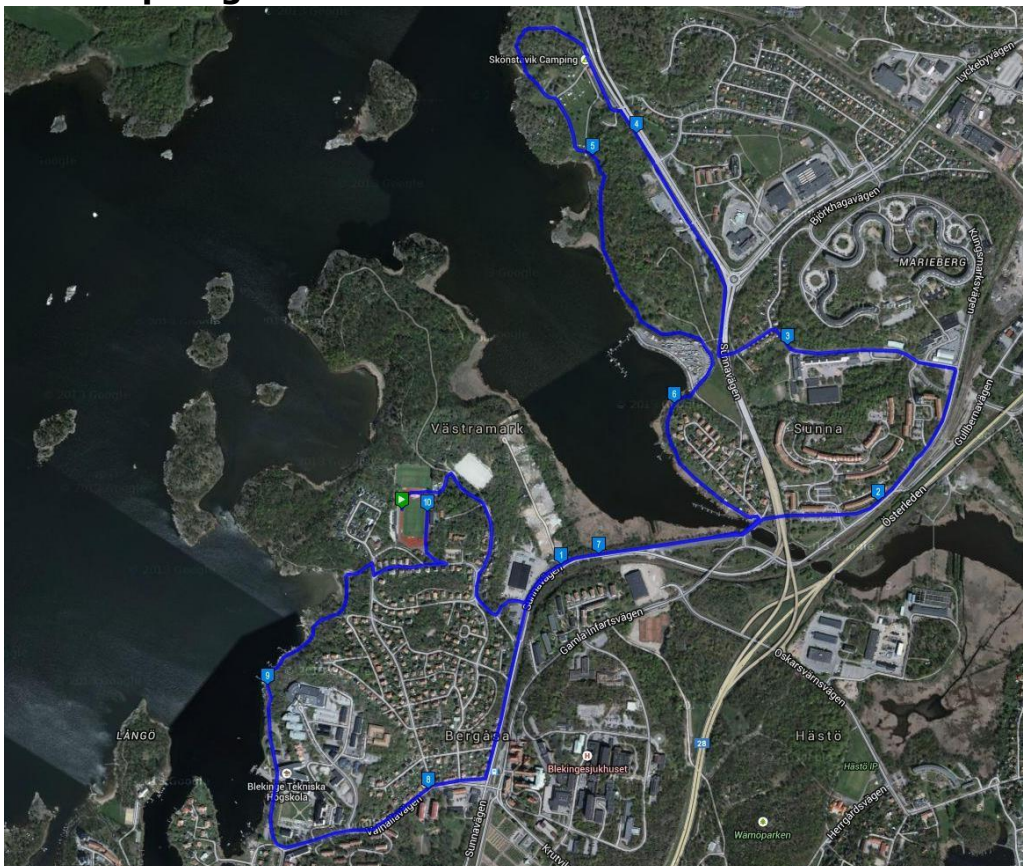


INTERSPORT





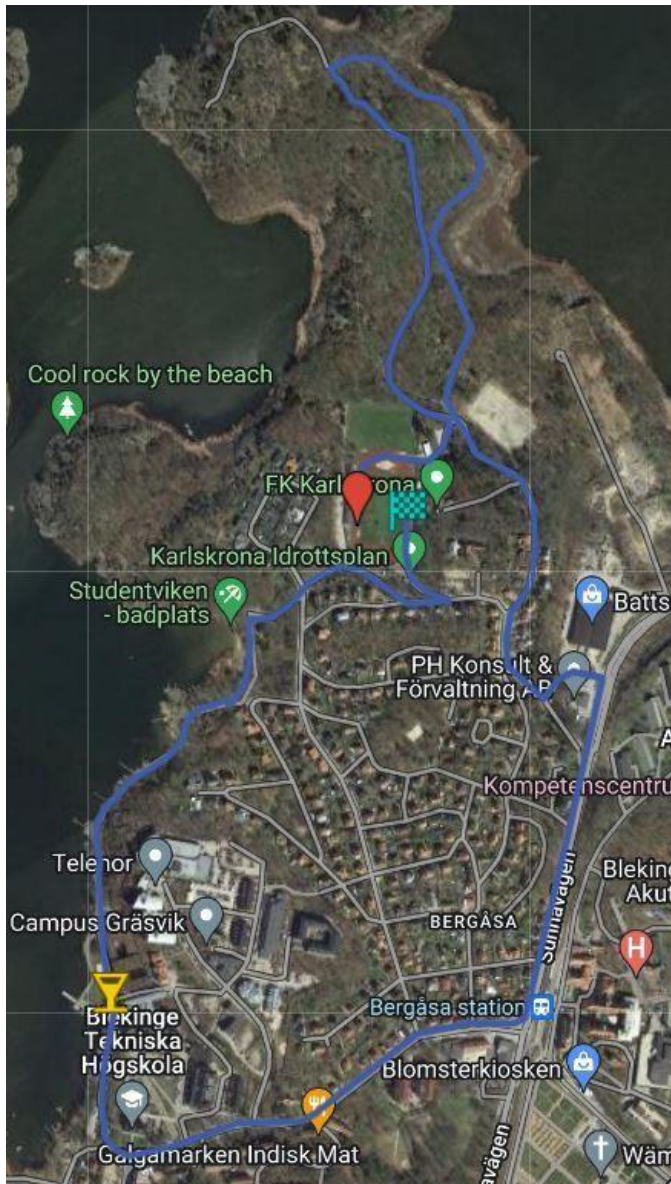
Bana löpning 10 km



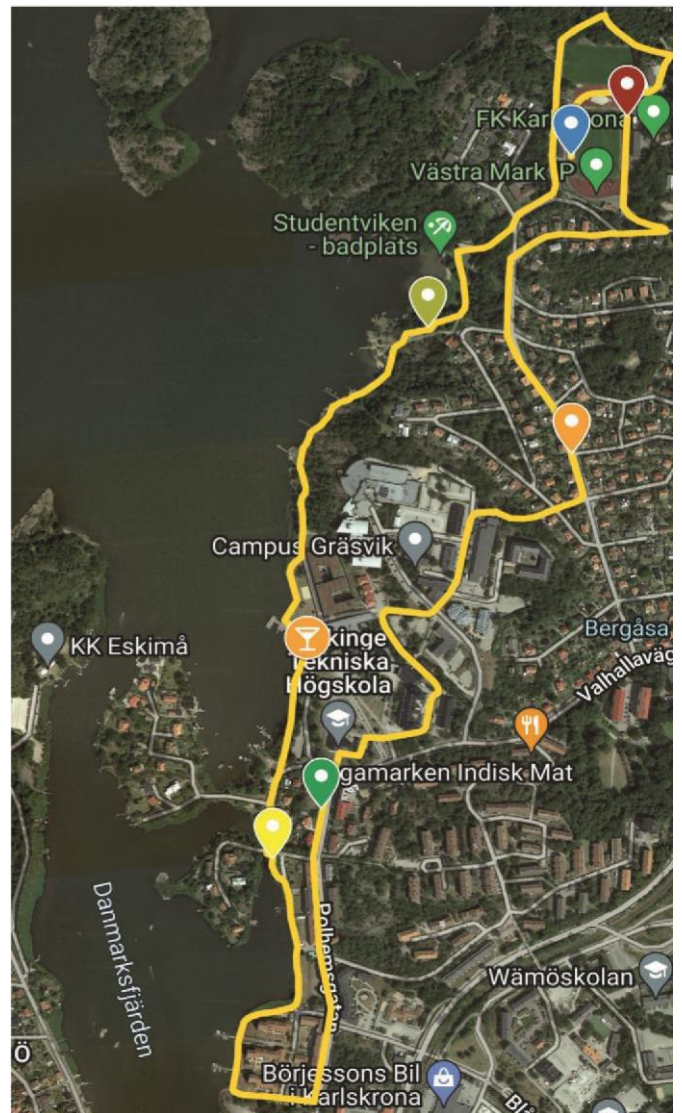
LOKALA PARTNERS



Bana löpning 5 km



Promenad 5 km



LOKALA PARTNERS

