

Välkommen till Blodomloppet Stockholm!

Lidingöloppet och Blodcentralen i Stockholm hälsar dig hjärtligt välkommen till årets evenemang! Tack för att du deltar - genom din medverkan hjälper du till att lyfta behovet av nya blodgivare!

Plats

Blodomloppet arrangeras på ängen mitt emot Djurgårdsbrunns värdshus. Nummerlappar, t-shirt-utdelning och startområde ligger på höger sida från Manillavägen sett. Mål, scen, företagstält m.m. ligger på vänster sida.

Åk kommunalt eller cykla i god tid!

Det finns **inga** parkeringsplatser vid start- och målområdet på Djurgårdsbrunn.

Vi rekommenderar istället:

- Att ta cykeln till Djurgården. En bevakad cykelparkering finns. Passa på att få cykeln servad av MIOO medan du springer. Drop-in service i mån av plats.
- Att åka gratis med Blodomloppets bussar som går mellan Karlaplan (uppgång Karlaplan) och Djurgårdsbrunns Värdshus parkering kl. 15:00-21:00. Därifrån är det en kort promenad till Djurgårdsbrunn.
- Att åka kommunalt - med buss 69 från Vasagatan mot Djurgården.

OBS: Vi kan inte garantera att det finns plats för alla på de kommunala bussarna.

Cykla gärna eller ta gratisbussen till Djurgården!

Taxi

Taxihämtning hänvisar vi till Kaknästornet. Taxibilar kommer inte tillåtas närmare arenan än Kaknästornet.

Banan

Det finns två banor på 5 km (5,3 km) och 10 km. Efter 4 km följer 10 km-banan en sträcka mot Djurgårdsbrunnskanalen för att sedan avsluta på den gemensamma banan. Hela banan är markerad med snitslar. Terrängen är nästan uteslutande smala parkvägar och stigar.

Visa hänsyn till varandra: **Gående håller till höger i spåret** så att löpare lätt kan passera till vänster.

Vätskestationer

Vatten finns vid Start, 2.5 km, 6 km och Mål.

Sportdryck och vatten finns vid 6 km
Gatorade och vatten i Mål.

Uppvärmning

Friskis&Svettis håller i uppvärmningen till samtliga starter. Kom i god tid till din start för att hinna värma upp ordentligt. Insläpp i startfällan ca 20 min innan start.

Väskinlämning och förvaring

Det finns möjlighet att lämna in en väska för bevakning under loppet. Arrangören ansvarar EJ för IT-utrustning i dessa väskor. Väskorna förvaras i inhägnat område utan tak. Notera att väskor kan bli blöta vid regn. Väskinlämningen är gratis.

Så lämnar du in din väska:

1. Fäst fliken från nummerlappen på väskan med hjälp av en säkerhetsnål.
2. Lämna in väskan vid raden för ditt startnummer.
3. Hämta din väska direkt efter målgång.

T-shirten

Blodomloppets t-shirt hämtas ut i samband med nummerlappsutdelningen på Filmstaden Sergel eller i t-shirt-tältet på arenan från klockan 15.00. På nummerlappen finns en talong som visar vilken storlek du beställt, riv av och släng efter uthämtning. Storleksbyte endast möjligt på arenan.

Om du inte har en storlek angiven på din nummerlapp måste du uppvisa ditt startbevis där storleken syns. Startbeviset har du fått på din angivna mailadress.

Picknickkassen

Picknickkassen hämtas ut i Picknicktältet på målområdet från kl. 16:30 mot uppvisande av picknickbevis som är ett värdehandling. Du får picknickbeviset med ditt kuvert med nummerlappen om du har anmält lag. Det finns ingen möjlighet att köpa till extra picknickkasse på plats. OBS! glöm inte picknickbeviset hemma eller på jobbet. Obrutna förpackningar kan återlämnas i picknicktältet.

Gåva till blodgivare

Du som har angivit att du är blodgivare får en gratis blodgivargåva som du hämtar i Blodcentralens tält på arenan. Blodbussen är på plats den 3:e juni för dig som vill besöka.



Blodomloppet

PRESENTERAS AV
BAUHAUS



Blodcentralen

GeBlod.

Arrangörer

LAG


LIDINGÖLOPPET

Nummerlappsutdelning

Sker på **Filmstaden Sergel**, Hötorget 3, vid Hötorget.

Måndag 1:a juni kl. 09-21

Tisdag 2:a juni kl. 09-21

Onsdag 3:e juni kl.15:00-18:30 - Endast på Djurgården

Torsdag 4:e juni kl.15:00-18:30 - Endast på Djurgården

Nummerlappar och t-shirts som ej hämtas på Filmstaden Sergel kan hämtas på plats på Djurgården från klockan 15:00 på löppdagen. T-shirt måste inte hämtas på Filmstaden Sergel bara för att nummerlappar hämtas där.

Samma person kan hämta nummerlappar åt fler deltagare samtidigt. Ta med startbevis på de personer eller lag du ska hämta ut nummerlappar till. Du kan endast hämta ut för hela laget samtidigt, enskilda nummerlappar plockas ej ut ur lagkuvert. Saknar du ditt startbevis medtag legitimation samt ev lagnamn.

Ta med egen påse om du hämta ut nummerlappar och t-shirts till fler lag.

Nummerlappsutdelning
Filmstaden Sergel

Komplettering av lag

Är laget ej fulltaligt (5 deltagare) kan ni komplettera laget vid nummerlappsutdelningen eller på arenan. Ni fyller i en blankett* med deltagarnas personuppgifter och får sedan nummerlappar. Man kan endast få plats i de klasser som är tillgängliga vid kompletteringen. Kompletteringsavgift 100 kr.

Byte av löpare

Det går att ta över en anmäld deltagares nummerlapp. Ni fyller i en blankett* med deltagarnas personuppgifter. Byte av person kostar 100kr och kan göras på nummerlappsutdelningen eller på arenan. Betalningen sker via Swish.

*Blankett finns på hemsidan. Fyll i och skriv ut & ta med till nummerlappsutdelningen / arenan.

Resultat/Tidtagning

Alla deltagare i klasserna "5 km och 10 km Tidtagning" får sina resultat publicerade på Blodomloppet's hemsida efter loppet. Ingen tidtagning sker i promenadklassen. Det är viktigt att hela nummerlappen syns tydligt framifrån hela loppet. Vik inte, skym inte, skrynkla inte nummerlappen. Tiden startar när du passerar startlinjen (ej på startskottet). Ta det lugnt i starten så att du inte snubblar och skadar dig.

Starttider

Start Gate	Starttid	Klass	Färg nr-lapp
2	15:45 End.4/6	Lilla BL 7-12 år	Blå
2	15:50 End.4/6	Lilla BL 1-6 år	Gul
1	16:15	5 km Tidtagning	Grön/svart
2	16:35	5 km Promenad	Röd
1	17:30	10 km Tidtagning *	Blå/Lila
2	17:40	10 km Tidtagning	Blå/Lila
1	18:10	5 km Tidtagning *	Grön/svart
2	18:15	5 km Tidtagning	Grön/svart
1	18:30	5 km Promenad	Röd
2	19:00	5 km Tidtagning	Grön/svart

Vid vit färg på nummerlappen måste du kontrollerad in starttid.
* Tävlingsklasser



Allt deltagande sker på egen risk. Stava är tillåtet i promenadklass. Hundar & barnvagnar är, p.g.a säkerhet, ej tillåtna under loppet ute på banan, men varmt välkomna till arenan.

Tänk på miljön

Ta med din picknickkasse hem eller hjälp oss sortera matavfall, plast, pant, glas och brännbart i våra sorteringskärl.