



## Välkommen till Blodomloppet i Umeå 20 maj

Blodomloppet är ett mycket uppskattat och gemytligt motionslopp vars syfte är att upplysa om den viktiga blodgivningen, att motionera och äta rätt. Blodcentralen behöver flera blodgivare, ett sätt för oss att hjälpa till.

- \* **Banan:** Nytt för i år, 3 banor. 10 km D/H, 5 km D/H samt Promenadklass
- \* **Blodbussen:** Där får du information om blodgivning och kan anmäla ditt intresse för att bli blodgivare. Trisslott till alla som kommer till blodcentralen och anmäler sig.
- \* **Blodgivare:** I vårt VIP-tält minglar du och umgås med andra blodgivare. Du hämtar din present och använder din nummerlapp med droppen på som vinstbevis. Kolla också om du vunnit någon av våra fördragna vinster på ditt startnummer.
- \* **Efteranmälan/ändringar:** Kan ske på kansliet fram till den 19 maj samt på I 20 13-18.00 arrangemangsdagen.  
**Notera:** Individuell efteranmälan (efter den 23 april) kostar 200 kr (ingen rabatt).
- \* **Gör så här:** Efter målgång. Ta emot medaljen, fyll på med vätska, hämta din T-shirt, matkasse eller banan, kontrollera i pristältet om du vunnit.
- \* **Hämtning nummerlappar:** Du hämtar din/era nummerlappar på Gammliahallen måndag 17/5, tisd 18/5 samt onsdag 19/5 kl.12-18.00 eller arr.dagen på arenan kl.12-18.00. Se till att rätt nummerlapp ges till respektive deltagare.  
**OBS! Notera ordernumret som ni fick på er bekräftelse vid anmälan. Ta med det vid hämtningen.**  
Ändringar av sträckor och startnummer kostar 50 kr (kontant) arrangemangsdagen.
- \* **Medaljer:** Utdelas av Blodcentralens personal vid målgång.
- \* **Nummerlappen:** Ska bäras på bröstet och är samtidigt din lottsedel och kvitto vid uthämtning av priser.
- \* **Omklädning:** Möjlighet till omklädning och dusch finns i Vildmannahallens gymnastiksal från kl. 17.00.
- \* **Persedlar/ Värdesaker:** Lämnas vid startplatsen. Värdesaker lämnas i informationen.
- \* **Priser:** Hederspriser till de tre främsta i resp. tävlingsklass (ej promenadklass) från scenen. Se tider på baksidan. Utlotning av priser på startnummer. Vinnarnumren finns på pristältet. Blodgivare har fler vinstchanser vid Blodbussens tält.
- \* **Sjukvård:** Tävlingsläkare finns vid Blodbussen.
- \* **Sopsortering:** För första gången ges möjlighet att sortera matavfall, brännbart och petflaskor. IFK:s ungdomar hjälper till.
- \* **Start/Mål:** På I 20, övningsfältet. Infart Kasernvakten eller via Hagarondellen. Se skyltar.  
Kl. **18.45** Löpning 10 km D/H. **19.00** c.a Promenadklass **19.10** c:a Löpning 5 km D/H
- \* **Så tar du dig till I 20:** **Bil:** Om möjligt undvik, om inte, starta i tid. **Infart via Hissjövägen och Kasernvakten.**  
**Cykel:** Vi rekommenderar att du cyklar till I 20. Se skyltning. Parkeringsvakter finns.  
**Bilparkering:** **Parkera först på kaserngården.** Parkeringsvakter visar var.
- \* **Tidtagning:** Tas på de deltagare som springer 5 eller 10 km. Ej för promenadklass. Tidsklocka finns på sekretariatvagn.  
Resultatlistan kommer att finnas på [www.blodomloppet.se](http://www.blodomloppet.se) samt presenteras i mediatält direkt efter målgång.
- \* **Toaletter:** Finns vid startplatsen. Se skyltar.
- \* **Upplysningar:** Om arrangemanget får Du av funktionärer i informationstältet
- \* **Uppvärmning:** Sker före start av Korpen C:a 18.20
- \* **Värdebevis:** Värdebevis för avhämtning av matkasse för lag, samt T-shirt finns i kuvertet med nummerlappar. För Blodgivargåvan gäller bloddroppen på nummerlappen som värdebevis. Värdebevisen gäller endast på I 20 tävlingsdagen.
- \* **Vätskekontroller:** Finns vid start/mål och efter 10 km-banan.

Välkommen  
KOM I TID

Veteranerna Korpen Västerbotten och Blodcentralen



I 20 Umeå