



Välkommen till Blodomloppet i Umeå 19 maj 2011

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, med din hjälp.

- * **Banorna:** Promenadbanan separerad och helt ny, 5 och 10 km tidtagning delvis nya. Detta pga. Norra länken. Banorna läggs ut på Blodomloppet.se / Umeå Torsd den 12/5 (byggarbetsplats)
- * **Blodbussen:** Där får du information om blodgivning, samt anmäla ditt intresse som blodgivare. Trisslott till alla som registrerar sig som blodgivare, dessutom en hemlig present.
- * **Blodgivare:** Kom till vårt tält och umgås med andra blodgivare. Du hämtar din gåva som blodgivare, du 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 18 maj samt på I 20 12-18.00 arrangemangsdagen.
Notera: Individuell efteranmälan (fr.o.m den 22 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 Gammlihallen måndag 16/5, tisd 17/5 samt onsdag 18/5 kl.12-20.00 eller arr.dagen på arenan kl.12-18.00. Se till att rätt nummerlapp ges till respektive deltagare.
OBS! Ta med orderbekräftelse med ordernummer som ni fick vid anmälan. Se till att startavgiften är betald.
Ändringar av sträckor och startnummer **kostar 50 kr (kontant)** arrangemangsdagen.
- * **Matkassar:** Kan hämtas före, under eller efter arrangemanget
- * **Medaljer:** Utdelas av Blodcentralens personal vid målgång.
- * **Nummerlappen:** Ska bäras på bröstet och är samtidigt din lottsedel och kvitto vid uthämtning av priser.
- * **Omläddning:** Möjlighet till omläddning 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. Utlottning av priser på startnummer. Vinnarnumren finns på pristältet. Blodgivare har fler vinstchanser vid Blodbussens tält.
- * **Sjukvård:** Tävlingsläkare finns i Primärvårdstältet.
Gratis massage från sjukgymnastikutbildningen finns vid Blodbussen.
- * **Sopsortering:** Vi fortsätter förra årets trevare att sortera matavfall, brännbart och petflaskor, se skyltar. IFK:s ungdomar hjälper till.
- * **Start/Mål:** På I 20, övningsfältet. 19.00 10 km, 19.00 Promenadklass, 19.30 c:a 5 km tidtagning.
Ny startordning. Snabba löpare 3-5 min/km längst fram, övriga i bakre led. Så även två startled för promenerare, snabba och mindre snabba.
- * **Så tar du dig till I 20:**
Bil: Om möjligt undvik, om inte, starta i tid. **Infart via Hissjövägen och Kasernvaken.** Parkera först på kaserngården. Parkeringsvakter visar var
Buss: Kör in via Hagarondellen. Parkering vid Vildmannahallen.
Cykel: Vi rekommenderar att du cyklar till I 20. Se skyltning. Parkeringsvakter finns.
- * **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 samt presenteras i mediatält direkt efter målgång.
- * **Toaletter:** Utökat antal finns vid IFK:s kansli samt vid start/målfältet. Se skyltar.
- * **Upplysningar:** Ta kontakt med funktionärer i informationstältet på arenan.
- * **Uppvärmning:** 18.30 för 10 km och promenad på start/målfältet. 19.00 för 5 km tidtagning på grusplanen.
- * **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.