

# Välkommen till Blodomloppet i Karlskrona onsdagen 26 maj 2010



Vi hälsar Dig välkommen till det första Blodomloppet i Karlskrona. Det viktigaste är inte tävlingen utan att Du är med i din takt och visar att blodgivning är en viktig angelägenhet för alla. Vi är glada att Du deltar i detta arrangemang. Blodomloppet har funnits sedan 1993 med början i Stockholm och Malmö. I år genomförs loppet på 14 orter i Sverige under sommarmånaderna. Vi hoppas detta ska bli ett årligt arrangemang i Karlskrona som arrangeras av KA 2 IF tillsammans med Blodcentralerna i Blekinge.

**Vi är ca 1300 deltagare i Karlskrona detta första år!**

## Tävlingsplats

Start- och målplats är Västra Marks IP med ombyte i idrottsplatsens befintliga omklädningsrum. Se karta i slutet av detta blad.

## Bansträckning

Banan utgår från Västra Marks IP. Långa banan är 10 km och 5 km-slingan viker av efter ca 2 km. Starten sker på löparbanan ungefär vid 1500m-starten. Snitslar kommer att märka ut banan. Vi vill meddela att trafik ej är avlyst. Funktionärer i västar finns längs banan. Målgången sker inne på arenans upplopp utmed huvudläktaren.

**OBS: Du som går/springer 5 km, håll till höger så de löpare som håller 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.

## Starttider & uppvärmning

Möjlighet till uppvärmning finns genom Friskis & Svettis' försorg. Ta vara på den möjligheten. Det är viktigt med uppvärmningen.

**Starttid 10 km: 18.30                      Uppvärmning 18.10**  
**Starttid 5 km: 18.55                        Uppvärmning 18.35**  
**Starttid 5 km Promenad: 19.00 Uppvärmning 18.35**

## Nummerlappar

Hämtas ut på KA 2 IF:s kansli, Västra Marks IP, måndag 24:e och tisdag 25:e maj kl 10.00-16.00 samt på tävlingsdagen fr.o.m. 15:00 på Västra Marks IP bakom huvudläktaren. Kom i tid då det kan bli mycket folk och en del efteranmälningar.

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

Promenadklassen har inget chip.

Information finns i anslutning till nummerlappsutdelningen där även ändringar av namn/klass är möjlig att göra. Klassändringar kostar 100:-.

## Efteranmälan

Det går att efteranmäla sig i mån av plats. Endast efteranmälningar till de individuella klasserna är möjlig (ej lag). Avgiften är 200:- (inga rabatter). Avgiften skall betalas kontant. Efteranmälan görs i samband med nummerlappsutdelningen men bör ske senast kl 17.45 på tävlingsdagen. KOM I TID!

## Tidtagning

Tidtagning sker genom s.k. chiptidtagning för klasserna 5 & 10 km (ej promenadklassen). Resultatlista kommer att publiceras på Internet ([www.blodomloppet.se](http://www.blodomloppet.se)).



**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 hören och låt nummerlappen sitta synligt på bröstet genom hela loppet.



## Picknickkassar för lagtävlingen

Picknickkassar hämtas lämpligen ut efter loppet. Kassen lämnas endast ut i utbyte mot det uthämningsbevis som laget får tillsammans med nummerlapparna. Det kommer att finnas flera soptunnor där vi ber att ni slänger era sopor.

## Medaljer och T-shirt

Medalj och T-shirt ges av alla som fullföljer Blodomloppet och delas ut i samband med målgång.

## Blodgivare som deltar

Blodgivare som anmält detta i förväg kommer att få en gåva från Blodcentralen! Bevis för detta erhålls i samband med uthämtning av nummerlappen och hämtas ut vid Blodcentralens informationstält.

## Priser - Prisutdelning ca 19.35.

- Hederspriser från ICA och Octapharma delas ut till de tre främsta i alla klasser med tidtagning (herrar/damer 5/10km). Blodcentralen delar ut pris till bästa lagnamn.

## Överdragskläder

Överdragskläder kan förvaras på läktaren. Det finns även möjlighet att lämna in ex.vis överdragskläder för förvaring i ett omklädningsrum på borte långsidan. För saker/pengar av större värde ansvaras dock ej. Uthämtning senast 21.00. Ej uthämtade artiklar hämtas på KA 2 IF:s kansli bakom Västra Marks IP.

## Hundar, stavar och barnvagnar

Av hänsyn till hundrädda och att det bitvis är trångt efter banan ber vi er att ej ta med hunden. Stavar och barnvagnar får tas med i loppet. Vänligen starta då i promenadklassen och ta hänsyn till övriga deltagare vid trånga partier längs banan.

**Kiosk** finns för enklare förtäring (korv, dricka kaffe etc)

## Tipspromenad

Blodcentralen ordnar tipspromenad från 17:00. Prisutdelning efter loppet.

## Toaletter

Toaletter finns bland annat på baksidan av huvudläktaren och vid omklädningsrummen.

## Parkering

**Har du möjlighet att cykla eller åka buss rekommenderas det starkt.** Det kommer att vara ont om parkeringsplatser.

## Cykel

Cykelparkering finns vid parkeringen bakom omklädningsrummen.

**OBS: Parkera ej cykeln på banan!**

## Ytterligare upplysningar

Önskar du ytterligare upplysningar är Du välkommen att i första hand e-posta på [karlskrona@blodomloppet.se](mailto:karlskrona@blodomloppet.se)

**VÄLKOMMEN TILL BLODOMLOPPET!**

**KA 2 IF  
och**

**BLODCENTRALERNA I BLEKINGE**

