



Välkommen till *Blodomloppet* 31 augusti 2015 i Västerås



Välkommen till det 12:e Blodomloppet i Västerås som arrangeras av Västerås FK i samarbete med Blodcentralen i Västerås. Vi som arbetar med Blodomloppet är glada för att du deltar i vårt arrangemang. Tack vare din insats hjälper du till att lyfta fram behovet av nya blod- och plasmagivare. Vi hoppas att du som inte redan är blodgivare/plasmagivare inspireras till att bli givare och bidrar till en viktig samhällstjänst. På tävlingsplatsen kommer vi att finnas med ett tält där vi ger information om hur man går tillväga för att bli blodgivare.

START OCH MÅL: Sker på Rocklunda området, fotbollsplanerna norr om ridhuset. För att se bansträckningen gå in på <http://blodomloppet.se>.

18:00	Start 10km	1:a ledet Elitlöpare
18:05	Start 10 km	2:e ledet Motionslöpare
18:25	Start 5km	1:a ledet Elitlöpare,
18:30	Start 5km	2:e ledet Motionslöpare,
18:35	Start 5km	Promenad

PAKERING: Norr och söder (R11) om Bombardier Arena och parkeringen vid ABB Arena Nord. Se kartan på www.vasterasfriidrott.se. Försök att ta cykel eller gå. Förra året var det stora problem att komma från Rocklunda! O.B.S. Man kan lämna in cyklarna till personal från "Sportson" som är på plats, de kommer att göra en enkel service på cyklar! Eller ta buss 2 eller 6 från centralen till Bombardier Arena!

BANAN: Startar/mål sker på Rocklunda området, fotbollsplanerna norr om ridhuset. Karta finns på www.vasterasfriidrott.se eller så hämtar man den på Västerås FKs kansli på Kungsängsgatan 8, kommer även att lämnas ut vid nummerlappsutdelningen. 10 km banan är 10 000m och 5 km banan är 5 040. Vätskekontroller ute på banan: 2st på 10 km och 1st på 5km och vid mål. Allt deltagande sker på egen risk.

UPPVÄRMNING: Gemensam uppvärmning före start av Friskis&Svettis. Med start 17.50 och 18.15

NUMMERLAPPAR: Nummerlappen bäras synlig på bröstet, och fliken med chipet skall sticka ut från nummerlappen. Nummerlapparna och **O.B.S. även T-shirt** kommer att delas ut: Torsdagen den 27 augusti i Westinghouse Arena 08:00-18:00, Fredagen den 28 aug 10:00-18:00, Lördagen den 29 aug 10:00-16:00 på ICA Maxi på Erikslund och tävlingsdagen 31 augusti från kl. 15:00-17:30 vid starten, **kom i tid. Försök att hämta era nummerlappar den 27-29 augusti så att ni slipper att stå i kö på tävlingsdagen!**

Om ni hämtar ut för ett lag, ta reda på vilka storlekar era kamrater har.

O.B.S. Om man vill ändra sträcka eller deltagare på tävlingsdagen kostar det 100 kr.

EFTERANMÄLAN: kan göras i samband med nummerlappsutdelningen eller vid starten på tävlingsdagen mellan 15.00-17.30. Vi tar ut en efteranmälningsavgift på 100:-/person. OBS! Ingen efteranmälan för lag.

Till alla blodgivare: Alla blodgivare som deltar i Blodomloppet får en present vid Blodcentralens tält vid på tävlingsdagen.

Sjukvård: Röda Korset kommer att finnas vid start och mål samt utefter banan

Priser: Vid målgång får alla deltagare en T-shirt samt medalj. Hederspriser delas ut till de tre främsta i respektive individuell klass. Blodcentralen lottar ut en cykel bland de som anmäler sig som nya blodgivare på kvällen!

Picknickkassar: Picknickkassar kan hämtas ut efter målgång på målområdet. **Ta med uthämningsbeviset**, som lagledaren har fått i sitt kuvert eller du som har speciellt beställt picknickkasse

Toaletter: Finns vid start- och målområdet och vid omklädningsrummen.

Omklädnad/dusch. Sker hemma eller i Bombardier Arena. Omklädningsrummen är öppna mellan 17.30 och 21.30. Kom ombyta i möjligaste mån. **Du kan ta med en kasse och märka den med namn eller startnummer som du sedan lägger vid pinnar märkta med nummer ex. 1-500**. Ta ej med dig värdesaker, vi har inte möjlighet att ansvara för dessa.

Frågor besvaras av Västerås FK på telefon 021-135960 eller www.blodomloppet.se **VÄLKOMNA**