



Välkommen till *Blodomloppet* 26 augusti 2019 i Västerås



Välkommen till det 16: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 och en Blodbuss, vi ger information om hur man går tillväga för att bli blodgivare.

START OCH MÅL: Sker på Rocklundaområdet, på fotbollsplanerna norr om ridhuset.

| | | |
|-------|-------------|-------------------------|
| 17:15 | Start 500m | Barn |
| 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 5 km |

PAKERING: Se karta nedan. **O.B.S.** Du åker gratis lokalbuss mellan 16.00-22.00 mot uppvisande av nummerlappen. Ta buss 2 eller 6 från centralen till Bombardier Arena. Försök annars att ta cykel eller gå. Det är ofta stora problem att komma från Rocklunda med bil.

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.

BANAN: Start/mål sker på Rocklundaområdet, på fotbollsplanerna norr om ridhuset. Karta finns på <http://blodomloppet.se/vara-lopp/vasteras/information/banskiss/>. 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 17.45 och 18.10

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:

- Torsdag 22/8 i Westinghouse Arena mellan 08:00-16:00
- Fredag 23/8 i Westinghouse Arena mellan 08:00-16:00
- Lördag 24/8 på ICA Maxi **HÄLLA** mellan 10:00-15:00
- På tävlingsdagen 26/8 vid starten 15.00-17.30. **Kom i tid!** Försök att hämta era nummerlappar den 22-24 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. Efteranmälningsavgift är 400:-/person. OBS! Ingen efteranmälan för lag. Swish finns!

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

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

Priser: Vid målgång får alla deltagare en medalj. Hederspriser delas ut till de tre främsta i respektive individuell klass. Fina priser lottas ut! bl.a. lottar Scandic ut en hotellövernattning och Sportson lottar en cykel bland nya blodgivare.

Picknickkassar: Picknickkassar kan hämtas ut efter målgång på målområdet. **OBS! Det finns en gul ruta på alla lagkuvert. Detta kuvert/denna ruta måste visas upp för att man ska få ut er 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.

Tävlingsområde

