

(<https://blodomloppet.se/vasteras/>)

---

/ [Våra lopp \(https://blodomloppet.se/vara-lopp/\)](https://blodomloppet.se/vara-lopp/)

## Information

### **Blodomloppet på distans – Så här går det till!**

Istället för att ställa *in* årets lopp har vi valt att ställa *om* till *Blodomloppet på distans*.

Genom att arrangera *Blodomloppet på distans* kan vi även i år uppmärksamma vikten av att ge blod. Alla som deltar bidrar till att öka kännedomen om blodgivning – du behöver inte vara blodgivare för att delta.



# Blodomloppet på distans

1. Du anmäler dig som vanligt på [www.blodomloppet.se](http://www.blodomloppet.se).



2. Träna och förbered dig - tipsa dina vänner.

3. Du får ett startpaket av oss hem med posten.



4. Delta i Blodomloppet på din hemort. Gå, jogga eller spring i årets tröja och heja på alla Blodomloppsdeltagare du möter.

#5. Lägg ut en bild på sociala medier och använd #blodomloppet2020 eller #blodomloppetpådistans och hjälp oss att sprida vikten av att ge blod.

GRUNDARE

GeBlod.

HUVUDSPONSORER

Scandic

ICA

octapharma

NEH

BAUHAUS

NATIONELL SPONSOR

Humana

Ramudden

Blodomloppet på distans 2020

## 1. Anmäl dig till årets lopp

Du anmäler dig via [Blodomloppet.se](http://Blodomloppet.se) (<https://blodomloppet.se/>) och anmälningssystemet [AnmälMigNu](https://anmalmig.nu/evenemang/) (<https://anmalmig.nu/evenemang/>). Har du deltagit i Blodomloppet tidigare kommer du känna igen dig - anmälan går till som vanligt.

- Välj lopp/datum du vill delta i och anmäl dig till det loppet.
- Vill du delta i lag går det bra och varje lag kan bestå av 2-50 personer.
- Observera att det i år inte ingår någon picknickkasse för er som anmäler ett lag.

Sista anmälningsdag är två veckor innan respektive lopp, men anmäl dig gärna så tidigt som möjligt. Anmälningsavgiften är i år 200 kronor för vuxen och 100 kr för Lilla Blodomloppet.

Här hittar du länkar till alla lopp och datum: [Våra lopp \(https://blodomloppet.se/vara-lopp/\)](https://blodomloppet.se/vara-lopp/).

*Tips: Du behöver inte bo på den aktuella orten utan kan delta i vilket Blodomlopp du vill. Du kan också anmäla dig till flera lopp om du vill det.*

## 2. Träna och tipsa dina vänner

Förbered dig inför årets Blodomlopp genom att komma igång med träningen under sommaren. Kanske passar Blodomloppet 5 eller 10 kilometer bra som mål för din träning?

Sprid gärna *Blodomloppet på distans* genom att tipsa vänner och kollegor.

Tillsammans hjälps vi åt att uppmärksamma vikten av att ge blod och gör samtidigt en rolig grej tillsammans det här speciella året.

*Tips: På respektive loppes undersida i menyn "Information" här på Blodomloppet.se hittar du tips på bra träningsrundor. Vi har även generella [träningsprogram som inspiration \(https://blodomloppet.se/traning-forberedelser/traningsprogram-som-inspiration/\)](https://blodomloppet.se/traning-forberedelser/traningsprogram-som-inspiration/).*

## 3. Du får ett startpaket hemskickat på posten

I god tid innan loppet får du ett Startpaket hemskickat till dig.

Startpaketet innehåller:

- Nummerlapp att gå eller springa i
- Träningströja i funktionsmaterial med årets design
- Medalj

*Tips: Om du inte vill ha något startpaket kan du kryssa bort det när du anmäler dig.*

## 4. Delta i Blodomloppet på distans

Du deltar i årets lopp genom att träna på Blodomloppsdagen för "din" ort.

Gå, jogga eller spring 5 eller 10 kilometer där det passar dig – och tänk på att hålla avstånd om du bestämmer dig för att delta tillsammans med andra.

Du väljer själv hur du vill delta i Blodomloppet, men vi håller förstås tummarna för att du vill träna i årets tröja och med nummerlappen på bröstet – och glöm inte att heja på andra deltagare som du möter!

*Tips: Kan du inte delta just det datumet som gäller för "ditt" lopp så gör det inget – Blodomloppet pågår på din ort en vecka framåt.*

## 5. Var stolt – och dela gärna en bild!

2020 är ett speciellt år, men tack vare ditt deltagande i *Blodomloppet på distans* kommer vi kunna fortsätta arrangera motionslopp i linje med Blodomloppets vision: "För ett hälsosammare Sverige där det aldrig råder brist på blod."

Ta därför gärna en bild på dig eller ditt lag och dela i sociala medier. Tagga Blodomloppet på [Facebook](https://www.facebook.com/Blodomloppet/) eller [Instagram](https://www.instagram.com/blodomloppetsverige/) så hjälps vi åt med att sprida både Blodomloppet och vikten av att ge blod.

*Tips: Om du vill veta mer om blodgivning kan du följa GeBlod på [Facebook](https://www.facebook.com/geblod/) och [Instagram](https://www.instagram.com/geblod/).*

## Frågor och svar

### Varför arrangerar ni inte loppet som vanligt?

På grund av covid-19 och Folkhälsomyndighetens restriktioner för fysiska evenemang har vi inte möjlighet att arrangera traditionella motionslopp i år.

Istället för att ställa *in* årets lopp har vi valt att ställa *om* till Blodomloppet på distans.

Genom att arrangera Blodomloppet på distans kan vi även i år uppmärksamma vikten av att ge blod och hjälpa blodcentraler runt om i landet att öka kännedom och kunskap om blodgivning.

### När arrangeras Blodomloppet på distans?

Vi på Blodomloppet flyttade tidigt vårens lopp (maj-juni) till sensommaren. Alla lopp kommer med andra ord att genomföras under augusti och september.

Se årets datum här: [Våra lopp](https://blodomloppet.se/vara-lopp/)

### Vad ingår i startpaketet?

Ett startpaket till Blodomloppet på distans innehåller:

- Nummerlapp att gå eller springa i
- Träningströja i funktionsmaterial med årets design
- Medalj

### Kan jag avstå startpaketet?

Ja, när du anmäler dig kan du välja att inte få något Startpaket.

### Hur mycket kostar det att delta?

Det kostar 200 kronor per person att delta i Blodomloppet på distans. Anmälningsavgiften är samma oavsett vilken ort du deltar på.

Lilla Blodomloppet för barn kostar 100 kr.

### När är sista anmälningsdag?

Sista anmälningsdag är två veckor innan respektive lopp. Anmäler du dig innan sista anmälningsdag får du ditt Startpaket hemskickat i god tid innan loppets datum.

Du kan även efteranmäla dig om du vill delta senare. Aktuella datum hittar du i [anmälningssystemet](https://anmalmig.nu/evenemang/).

### Ingår det någon picknickkasse i år om man anmäler ett lag?

Nej, upplägget med Blodomloppet på distans innebär dessvärre att det inte ingår någon picknickkasse i år.

### **Kommer det finnas någon resultatlista i år?**

Ja, vi kommer ha en manuell resultatlista som är valfri att delta i, men vi kommer inte ha någon prisutdelning.

Du som vill springa 5 eller 10 kilometer på tid använder en träningsklocka eller app för att mäta sträcka och tid. När du är klar med ditt "lopp" skickar du en skärmdump från telefonen eller ett foto på din klocka till oss på Blodomloppet. Vi uppdaterar därefter resultatlistan löpande!

*Vi återkommer inom kort med mer info om resultatrapporteringen samt till vilken adress du skickar in ditt resultat.*

### **Jag vill vara med, men vet inte var någonstans jag ska genomföra mitt lopp. Har ni tips på var jag kan gå, jogga eller springa?**

Absolut! Du som vill testa en ny runda eller upptäcka bra loppsträckor på din hemort hittar förslag på träningslingor och uppmätta sträckor på hemsidan för respektive ort/lopp (välj här: [Våra lopp](https://blodomloppet.se/vara-lopp/) (<https://blodomloppet.se/vara-lopp/>)).

Träningsrundorna är inskickade av våra lokala arrangörsföreningar och uppdateras efterhand.

### **Vårt företag vill göra Blodomloppet som en "rolig grej", hur ska vi göra?**

Vad roligt! Ni anmäler er via anmälningssystemet till den ort/det datum ni vill delta på. En nyhet för i år är att ni kan vara upp till 50 personer i ett lag.

Är ni fler än 50 personer och vill ha alla era Startpaket skickade till en (1) adress får ni gärna kontakta oss via e-post: [kansli@blodomloppet.se](mailto:kansli@blodomloppet.se) (<mailto:kansli@blodomloppet.se>).

När det kommer till hur ni på företaget aktiverar ert deltagande är det bara fantasin som sätter gränser. Att utmana chefen brukar vara en populär idé bland företag som deltar i Blodomloppet, åtminstone för somliga på arbetsplatsen...

### **Vad skiljer Blodomloppet från andra motionslopp?**

Blodomloppet arrangeras i syfte att uppmärksamma vikten av att ge blod.

Loppen grundades 1993 för att öka kännedomen om blodgivningen i Sverige och för att underlätta rekrytering v nya blodgivare. Det är vårt mål än idag.

Vi uppmuntrar dig som vill läsa mer om hur du gör för att bli blodgivare att besöka [GeBlods hemsida](https://geblod.nu/) (<https://geblod.nu/>).

LOKALA PARTNERS



(<https://lambertsson.com>)



(<https://www.ramirent.se>)



(<https://herok.se>)

---

GRUNDARE

**GeBlod.**

HUVUDSPONSORER

octapharma®

**ICA**

**Scandic**

 **BAUHAUS**

**NEH**

NATIONELL SPONSOR



**Humana**



([index.html](#))

Blodomloppet Sverige, Tel: 040-19 42 20, 0731-41 41 30, E-post: [kansli@blodomloppet.se](mailto:kansli@blodomloppet.se)

(<mailto:kansli@blodomloppet.se>) | [Mediabank \(/mediabank/\)](#)

[\\_\(https://www.facebook.com/Blodomloppet\)](https://www.facebook.com/Blodomloppet)

[\\_\(https://www.instagram.com/blodomloppetsverige/\)](https://www.instagram.com/blodomloppetsverige/)

