

## Välkommen till Blodomloppet på distans – säkra lopp med Ramudden – loppet för dig som vill delta på ditt eget sätt!

Blodomloppet är ett viktigt arrangemang för att uppmärksamma vikten av att ge blod och vi hoppas att du och dina vänner och kollegor vill vara med och delta. Blodomloppet på distans pågår under hela Blodomloppets säsong från 20 maj till 9 september.

Läs mer om upplägget för Blodomloppet på distans här nedan och besök gärna [GeBlod](#) för att få veta mer om hur du blir blodgivare.



### 1. Anmäl dig till årets distanslopp

Du anmäler dig via knappen längst ned på sidan. Har du varit med tidigare kommer du att känna igen dig – anmälan går till som vanligt.

### 2. Träna och tipsa dina vänner

Förbered dig inför årets Blodomlopp genom att träna själv. 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.

### 3. Du får ett startpaket hemskickat på posten

Inom ca två veckor efter att du gjort din anmälan får du ett startpaket hemskickat. De första utskicken görs i mitten av maj och de sista utskicken i mitten av september.

Startpaketet innehåller:

- Nummerlapp
- Blodomloppets t-shirt
- Medalj
- Gåva till blodgivare
- Picknickkort för lag (värde 250kr)

Startpaketen skickas till "lagledaren" (kontaktpersonen i anmälan). Var noggrann med att ange rätt adress- och telefonuppgifter så att avisering och paket kommer fram. Om paketet är för stort för att delas ut kommer du få hämta det hos ett postombud.

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

### 4. Delta i Blodomloppet på distans

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!

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

Ta en bild på dig eller ditt lag och dela i sociala medier för att hjälpa oss att uppmärksamma vikten av att ge blod. Tagga Blodomloppet på [Facebook](#) eller [Instagram](#) 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](#) och [Instagram](#).*