

[Karlskrona](#)
[Malmö](#)
[Uppsala](#)
[Hudiksvall](#)
[Umeå](#)
[Linköping](#)
[Borlänge](#)
[Göteborg](#)
[Stockholm](#)
[Jönköping](#)
[Östersund](#)
[Örebro](#)
Västerås
[Startlista](#)
[PM Tävlings INFO](#)
[Inbjudan](#)
[Banskiss](#)
[Bildgalleri](#)
[Lokal kontakt](#)
[Lokala sponsorer](#)
[Resultat](#)
[Karlstad](#)
[Visby](#)

Inbjudan

Välkommen till Blodomloppet i Västerås den 29 augusti 2016

Västerås FK arrangerar i samarbete med Blodcentralen nu för 13:e gången, detta motionsarrangemang måndagen den 29 augusti 2016 med första start kl. 18.00. Man går, lunkar eller springer 5 eller 10 km. Start och mål sker på Rocklunda området, fotbollsplanerna norr om ridhuset. För att se bansträckningen gå in på <http://blodomloppet.se>.

- Distanserna är 5 km eller 10 km med tidtagning.
- Start 10 km 18.00 och 5 km 18.25. Flera startgrupper i varje klass.
- Särskild promenadklass 5 km utan tidtagning.
- För att se banan gå in på blodomloppet.se
- Picknickkasse till alla som ingår i ett lag om 5 deltagare.
- Valfri distans för lagdeltagarna.
- Gemensam uppvärmning före start
- Vätskekontroller ute på banan och vid mål.
- Medalj och T-shirt till alla deltagare.

Anmälan. Det går att anmäla sig individuellt eller som ett lag om 5 st. När du anmäler och betalar för ett lag får ni en välfylld picknickkasse. Anmäl dig via internet www.blodomloppet.se, betala på pg 203845-3 eller bg 5682-6019.

Startavgiften är 260 kr, men om man är blodgivare, då betalar man 220 kr (40 kr rabatt). Lagavgiften är 1300 kr, men för varje person i laget som är blodgivare får man 40:- rabatt. Varje lag består av 5 personer. **Om man vill ändra sträcka eller deltagare på tävlingsdagen kostar det 100 kr.**

Sista anmälningsdag är 19/8.

Efteranmälan kan göras på www.blodomloppet.se fram till 22 augusti (kostnad 360:-) och i samband med nummerlappsutdelningen eller vid starten på tävlingsdagen mellan 15:00-17:30. Vi tar ut en efteranmälningsavgift på 100 kr extra/person. OBS. Ingen efteranmälan för lag.

Nummerlapp och T-shirt kommer att delas ut.

- Torsdagen den 25 augusti i Westinghouse Arena 08:00-18:00
- Fredagen den 26 aug 10:00-18:00 och lördagen den 27 aug 10:00-16:00 på **ICA Maxi HÄLLA**
- Tävlingsdagen 29 augusti från kl. 15:00 vid starten.
- **Om ni hämtar ut för ett lag, ta reda på vilka storlekar era kamrater har.**

Frågor besvaras av Västerås FK på telefon 021-13 59 60 eller www.blodomloppet.se

 89
  7


PARTNERS

GRUNDARE



BLODGIVNING I SVERIGE

HUVUDPARTNER



HUVUDPARTNER



HUVUDPARTNER



TEMAPARTNER HÄLSA



MEDIAPARTNER



LOKALA PARTNERS



ANMÄLAN

 OM BLODOMLOPPET
 Historia
 Frågor och svar
 Sponsring och partners
 Kontaktuppgifter
 Anmäl dig!

KONTAKT

 VÅRA LOPP
 Karlskrona
 Malmö
 Uppsala
 Hudiksvall
 Umeå
 Linköping
 Borlänge
 Göteborg
 Stockholm
 Jönköping
 Östersund
 Örebro
 Västerås
 Karlstad
 Visby

TRÄNING OCH FÖRBEREDELSE

 Ät rätt och må bra
 10 tips för att tänka bort trötthet
 Variera din löpning – två olika sätt att träna
 Videotips: Övningar och löpteknik

OM BLODGIVNING

Blodcentralerna