



## **Välkommen till Blodomloppet torsdagen den 7 juni 2018**

Vi hälsar Dig välkommen till det nionde Blodomloppet i Karlskrona. Det viktigaste är inte tävlingen utan att Du är med i din takt och visar att blodgivning är en viktig angelägenhet för alla. Vi är glada att Du deltar i detta arrangemang. Loppet arrangeras på 17 orter i Sverige under vår- och sommarmånaderna. Blodomloppet i Karlskrona arrangeras av KA 2 IF tillsammans med Blodcentralerna i Blekinge.

### **Tävlingsplats**

Start- och målplats är Västra Marks IP med ombyte i idrottsplatsens befintliga omklädningsrum. Se karta över tävlingsområdet på <http://blodomloppet.se/vara-lopp/karlskrona/>

### **Bansträckning**

Banan utgår från Västra Marks IP. Bansträckningen hittar du på <http://blodomloppet.se/vara-lopp/karlskrona/> och sist i detta PM. Starten sker på löparbanan på den bortre långsidan. Snitslar kommer att märka ut banan. Vi vill meddela att trafiken inte är avlyst. Funktionärer i västar finns längs banan. Målgången sker inne på arenans upplopp utmed huvudläktaren.

**OBS: Du som tar dig fram lite långsammare, håll till höger så de löpare som håller högre hastighet kan springa om.**

### **Vätska**

Vatten och saft finns efter ca 3,5 km på 5 km-slingan och efter ca 5 km och 8,5 km på 10 km-slingan. Vätska finns även efter målgång.

### **Starttider & uppvärmning**

Möjlighet till uppvärmning finns genom Lok & Motions försorg. Ta vara på den möjligheten. Det är viktigt med uppvärmning. Eftersom vi är många som springer eller går, kommer startfältet delas upp i olika startgrupper. Placera dig i rätt startgrupp efter dina förutsättningar. Tider för de olika starterna samt tider för uppvärmning hittar du i tidsprogrammet på <http://blodomloppet.se/vara-lopp/karlskrona/>

**Nummerlappar** hämtas enligt nedan:

- Fredag 1 juni kl. 14.00 - 18.00 Amiralens köpcentrum Karlskrona
- Lördag 2 juni kl. 11.00 - 14.00 Amiralens köpcentrum Karlskrona
- Söndag 3 juni kl. 11.00 - 14.00 Karlshamn's Lasarett, Huvudingången
- På tävlingsdagen fr.o.m. 14.00 på Västra Marks IP bakom huvudläktaren.  
Kom i tid då det kan bli mycket folk och en del efteranmälningar.

### **Tidtagning**

Tidtagning sker genom s.k. chiptidtagning för klasserna 5 & 10 km (ej promenadklassen). Även i år finns det en s.k. startbåge. Tidtagningen startar när startbågen passeras. Resultatlista kommer att publiceras på [www.blodomloppet.se](http://www.blodomloppet.se).

**Observera att chipet på nummerlappen inte får tas bort, då registreras ingen tid – se info till höger →**

Promenadklassen har inget chip.

Information finns i anslutning till nummerlappsutdelningen där även ändringar av namn/klass är möjligt att göra.

Klassändringar kostar 50:-.

**Priser**

Hederspriser från sponsorer delas ut till de tre som kommer först i mål i alla klasser med tidtagning (Män/Kvinnor 5 och 10 km). Ungefärlig tid för prisutdelning är mellan kl 19.15 och 19.30

**Matkassen**

Maten hämtas lämpligen ut efter loppet. Kassen lämnas endast ut i utbyte mot det uthämningsbevis som laget får tillsammans med nummerlapparna.

Det kommer att finnas sopkärl på arenan där vi ber er att sortera och slänga ert avfall.

**T-shirt**

T-shirt delas i år ut i samband med nummerlappsutdelningen.

**Använd gärna tröjan under loppet!**

**Blodgivare som deltar**

Blodgivare som **anmält detta i förväg** kommer att få en gåva från Blodcentralen! Dessa hämtas ut vid Blodcentralens informationstält.

**Överdragskläder**

Bemannad effektförvaring kommer att finnas. Nummerlapp används som identifikation vid lämning och uthämtning.

**Hundar, stavar och barnvagnar**

Av hänsyn till hundrädda och att det bitvis är trångt efter banan ber vi er att inte ta med hunden. Stavar och barnvagnar får tas med i loppet. Vänligen starta då i promenadklassen och ta hänsyn till övriga deltagare vid trånga partier längs banan.

**Kiosk** finns med försäljning av kaffe, dryck, godis. Grillmeny med hamburgare och korv.

**Sjukvård** – Sjukvårdspersonal finns på plats på Västra Mark och ute längs banan.

**Tipspromenad** Blodcentralen ordnar tipspromenad från kl 16:30.

Prisutdelning efter loppet.

**Toaletter**

Toaletter finns bland annat på baksidan av huvudläktaren, i omklädningsrummen samt vid huvudentrén.

**Viktig information angående tidtagningen**

Högst upp på nummerlappen sitter en flik med ett radiochip som används till tidtagningen.

**RIV INTE BORT DENNA FLIK!**

För att tidtagningen ska fungera optimalt ska fliken vara utvikt från kroppen med en vinkel på ca 90 grader - **se bild.**

Fäst nummerlappen med säkerhetsnålar i hörnen och låt nummerlappen sitta synligt på bröstet genom hela loppet.

---

## Res med Blekingetrafiken

I samarbete med Blekingetrafiken kan du som deltar åka gratis med buss och tåg inom Blekinge mellan kl 15-24, mot uppvisande av nummerlapp. Välkommen ombord!

## Parkering

För dig som ändå tar bilen, så finns det 4 st parkeringsytor (se bild nedan):

C-plan (ca 100 m till Västra Mark), Skjutbanan vid Battsam (ca 600 m till Västra Mark), Gamla Vämöhallen (ca 1,5 km till Västra Mark), Klinteberga (ca 1,5 km till Västra Mark)

Parkeringarna vid C-plan och Battsam kommer stängas innan första start. OBS! Var ute i god tid.

## Cykel

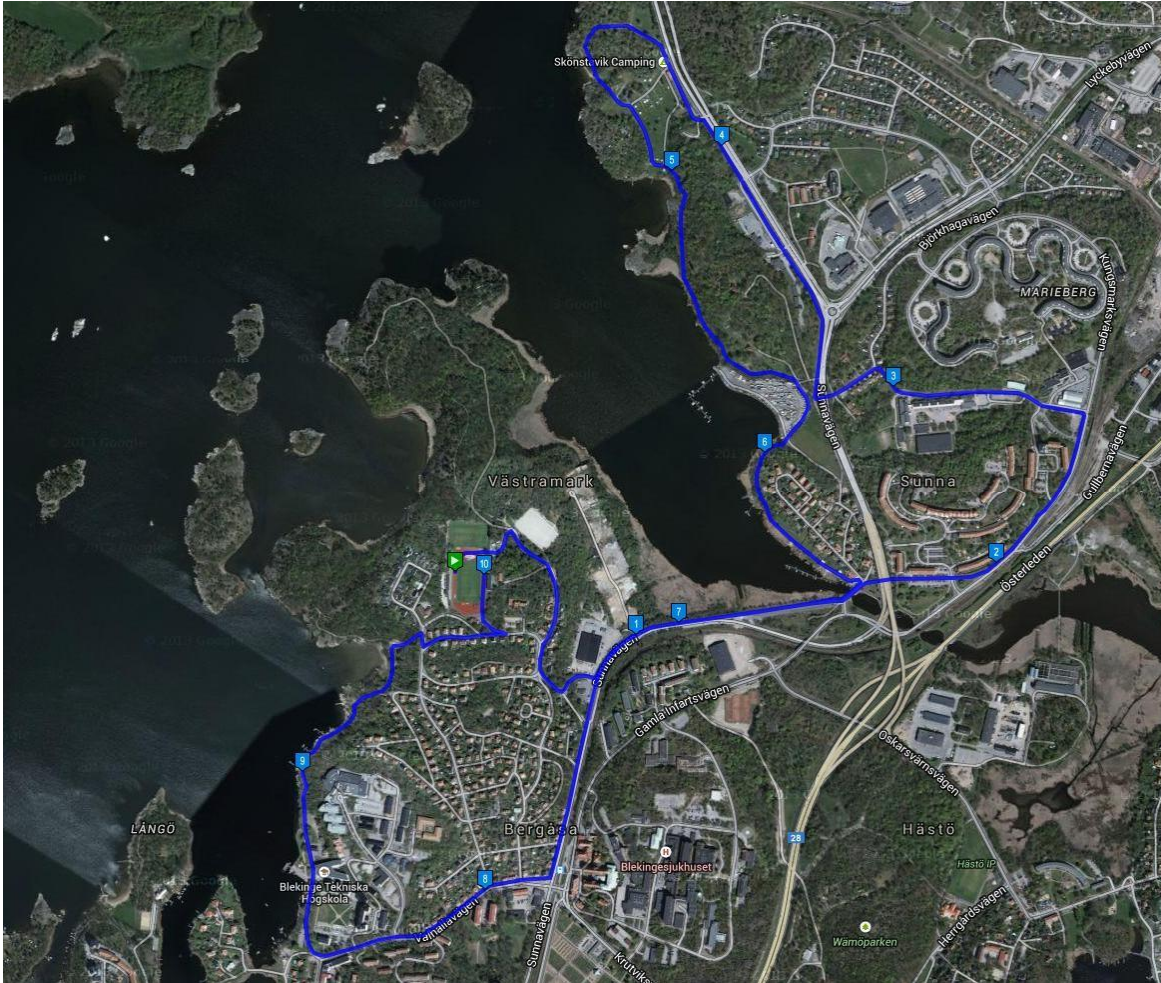
Cykelparkering finns vid parkeringen bakom omklädningsrummen.

## VÄLKOMMEN TILL BLODOMLOPPET!

### KA 2 IF och Blodcentralerna i Blekinge



## Bana 10 km



## Bana 4,9 km

