

Välkommen till Blodomloppet Karlskrona onsdag 4 juni

Arrangörerna Blodcentralerna i Blekinge tillsammans med KA 2 IF hälsar dig hjärtligt välkommen till Blodomloppet 2025.

Tävlingsplats och bansträckning

Start- och målplats är Västra Marks IP. Starten sker på löparbanan på den bortre långsidan och målet är på arenans upplopp framför stora läktaren. Rödvita snitslar kommer att märka ut banan. Trafiken är inte avlyst, så var försiktiga där banan passerar bilvägar. Det finns funktionärer längsmed banan som visar vägen och som är utplacerade i större korsningar för att uppmärksamma bilister på att det är löpare på vägen. Se bilaga med kartor över bansträckningen. Inför årets lopp har banorna för löpning 5 km respektive 10 km kontrollmätts av certifierade banmätare.

OBS: Håll till höger så att de löpare som har 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, km på 10 km-slingan. Vätska finns även efter målgång. För promenadklassen finns vatten och saft efter ca 2 km.

Starttider & uppvärmning

Friskis & Svettis erbjuder fartfylld uppvärmning ca 15 min före start – för 5 km löpning värmer båda startgrupperna upp samtidigt.

Starttider

17:00 Lilla Blodomloppet (ca 800m)

17:45 5 km promenadklass. Samtliga i promenadklassen måste ha lämnat arenan kl. 18.00

(Kommer du sent får du starta sist i 5 km löpning.)

18:10 10 km löpning

18:30 5 km startgrupp 1 (självsedning – för dig som springer snabbare än 27 min)

18:35 5 km startgrupp 2 (självsedning – för dig som springer långsammare än 27 min)

Tidtagning

Tiden tas för deltagare i klasserna 5 & 10 km. När du passerar startbågen startar tidtagningen (det sitter ett chip i nummerlappen).

Resultatlista kommer att publiceras på www.blodomloppet.se – det finns en QR-kod på din nummerlapp som länkar till ditt resultat. Observera att vinnaren i 5 & 10 km dam och herr är den som passerar först över mållinjen. Så om du har planer på att vinna ställ dig långt fram i fältet.

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

Promenadklassen har inget chip.



Racetimer **2001**

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 hören och låt nummerlappen sitta synligt på bröstet genom hela loppet.



LOKALA PARTNERS

Priser - Prisutdelning ca 19.15

Pris delas ut till segraren i respektive klass med tidtagning (Damer respektive herrar 5 och 10 km). Observera att det är personen som är först i mål i respektive klass som är segraren, dvs inte nödvändigtvis den som har snabbast tid.

Ombyte och överdragskläder

Byt gärna om innan du kommer – det finns begränsad möjlighet att byta om i idrottsplatsens befintliga omklädningsrum.

Det är möjligt att lämna in väskor i vår bemannade väskinlämning. Visa upp din nummerlapp när du hämtar och lämnar din väska.

Matkassen

Hämta matkassen efter loppet. Detta gör du i stora tältet som står vid fotbollsplanens kortsida vid sidan av målgången – visa upp det uthämningsbevis som finns på kuvertet som laget får tillsammans med nummerlapparna.

Det kommer att finnas återvinningsstationer på arenan. Sortera komposterbart avfall i påsen som följer med picknickkassen. Aluminiumburkar och PET-flaskor återvinns i speciella kärl.

Medalj

Alla som fullföljer Lilla Blodomloppet och Blodomloppet har möjlighet att få medalj i samband med målgång. Medaljerna finns efter målgång och ni väljer själv om ni vill ta en medalj eller inte.

Blodgivare som deltar i Blodomloppet

Blodgivare som **anmält detta vid anmälan** kan hämta en blodgivargåva i Blodcentralens tält som står mitt på fotbollsplanen.

Hundar, stavar och barnvagnar

Det är inte möjligt att ta med hund i någon klass. Barnvagn och stavar är tillåtet i promenadklassen men inte i löpklasserna.

Kiosk finns med försäljning av kaffe, dryck, godis och glass.

Sjukvård – sjukvårdspersonal finns på arenan och vid vätskestationerna.

Toaletter

På arenan finns toaletter på baksidan av huvudläktaren, i omklädningsrummen samt vid huvudentrén. Längs banan finns två toaletter vid vätskestationen på BTH.

Res med Blekingetrafiken

Lämna bilen hemma. Cykla eller res fritt med Blekingetrafiken mot uppvisande av nummerlappen. Erbjudandet gäller resa i Blekinge med tåg och buss till och från Bergåsa mellan kl. 15 - 22.

Parkering

För dig som ändå tar bilen finns parkering:

- Region Blekinges stora personalparkering (gamla tennisplanerna) och grusparkeringen mittemot Region Blekinges personalparkering (Cirkusplatsen, ca 1,5 km till Västra Mark)
- C-plan (ca 100 m till Västra Mark)

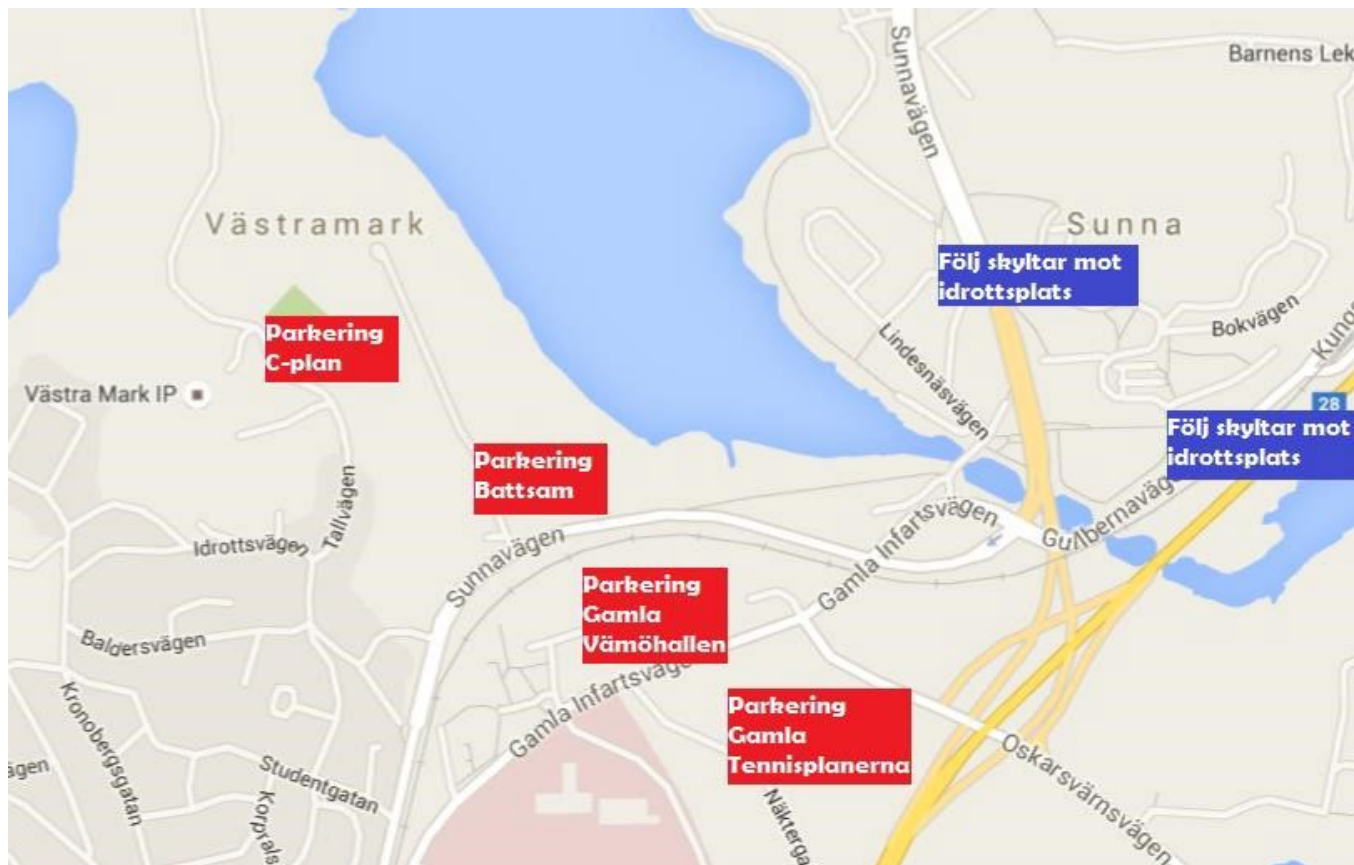
Observera att parkeringarna vid C-plan kommer att vara stängda under loppet så om du vet att du behöver åka före 1930 – välj en annan parkering.

Cykel

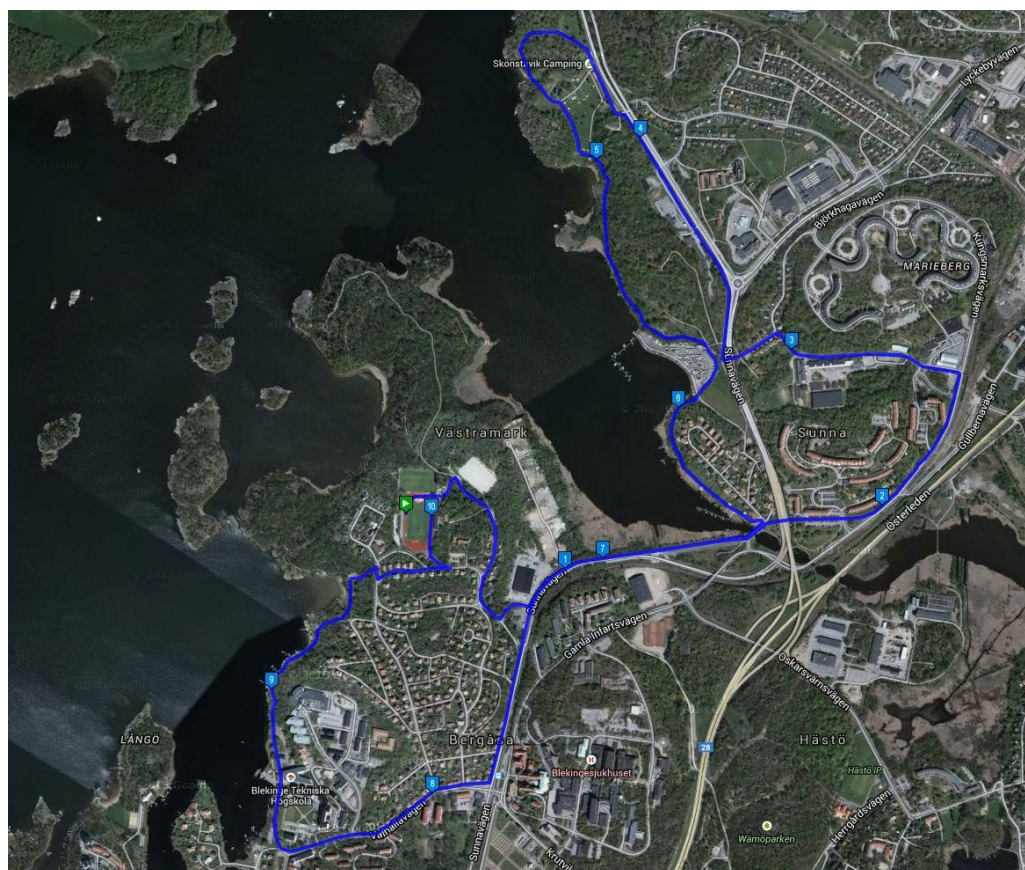
Cykelparkering finns på grusplanen bakom omklädningsrummen.

LOKALA PARTNERS

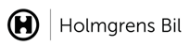




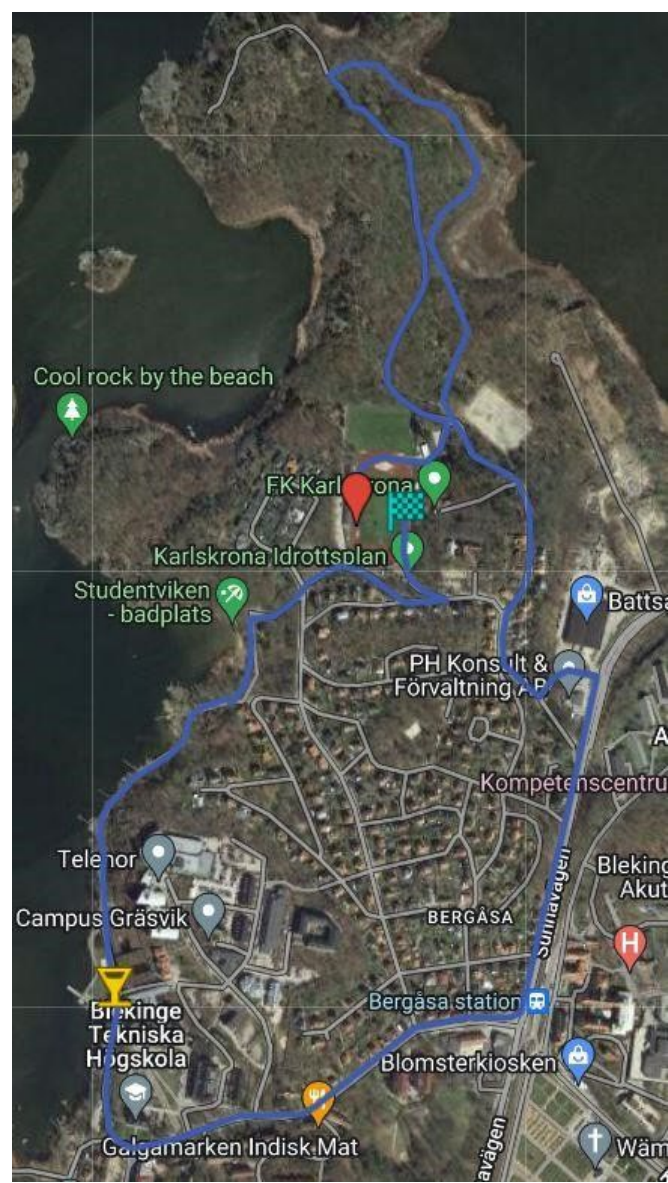
Bana löpning 10 km



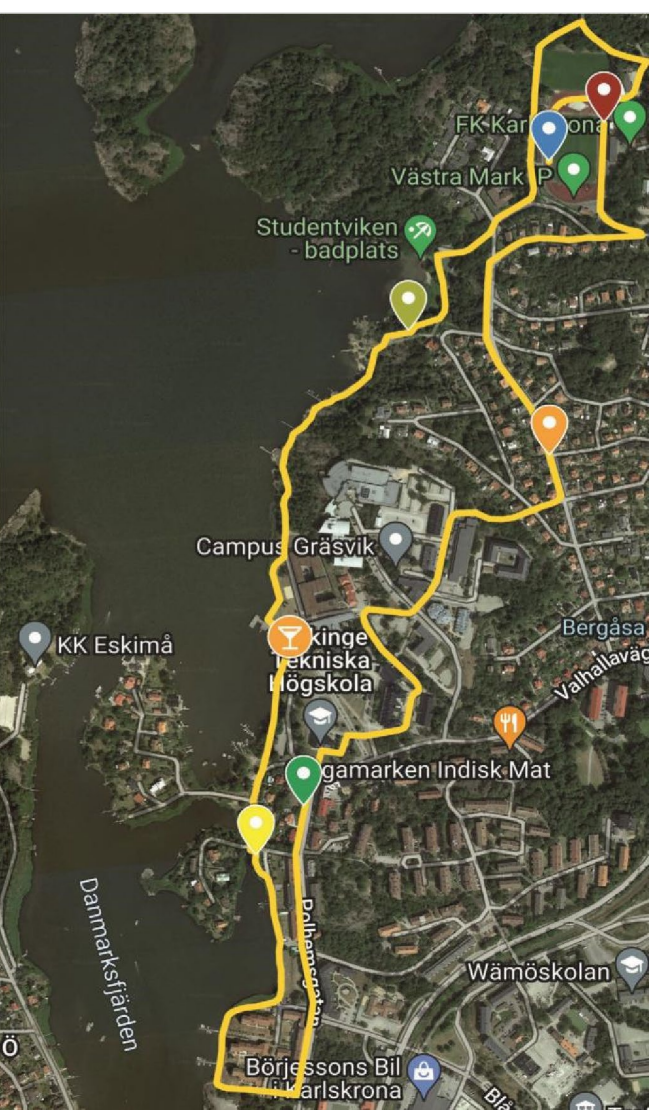
LOKALA PARTNERS



Bana löpning 5 km



Promenad 5 km



LOKALA PARTNERS

