

# PM TILL BLODOMLOPPET DEN 25 MAJ 2010

Du hälsas hjärtligt välkommen till det 16:e arrangemanget av Blodomloppet i Malmö!

Tävlingen arrangeras 2010 på fjorton orter i Sverige: förutom Malmö är det Stockholm, Hudiksvall, Uppsala, Göteborg, Örebro, Jönköping, Umeå, Visby, Borlänge, Västerås, Luleå, Karlskrona och Linköping.

Blodomloppet är ett mycket uppskattat och gemytligt motionslopp, som vill visa på hur viktigt det är att vara blodgivare och att motionera.

Du får här viktig information om arrangemanget.

**Nummerlappen:** Ska bäras på bröstet, är samtidigt din lottsedel och kvitto för att hämta ut din T-shirt. **Det är viktigt att ni i löpklasserna har nummerlappen enligt anvisning på startkuvert.**

**Start löpklasser:** **Utanför Heleneholms Idrottsplats se skyltningen**  
Kl. 18.30 startar alla som springer 10 km under 50 minuter.  
Kl. 18.35 startar alla övriga på 10 km  
Kl. 18.50 startar alla som springer 5 km under 30 minuter  
Kl. 18.55 startar alla övriga på 5 km.  
För att kunna vinna på 5 eller 10 km så gäller det att vara först över mållinjen

**Start promenadklass:** **Inne på Heleneholms IP se skyltningen**  
Kl. 19.00 startar alla som skall promenera

**Mål:** Inne på Heleneholms Idrottsplats.

**Omklädning:** Omklädningsrummen på Heleneholms Idrottsplats. Kom om möjligt omklädda.

**Uppvärmning:** Friskis & Sveltis håller denna inne på idrottsplatsen 20 min före respektive start. Gemensam uppvärmning för 5 km och promenadklass.

**Toaletter:** Finns inne i Idrottsplatsens omklädningsrum och Baja Major.

**Banan:** En slinga för 5 km (**exakt 5.643 m**) löparna och promenadklassen samt en slinga för 10 km (**exakt 9740 m**) löparna. Båda banorna kontrollmätta av förbundsbanmätare per Månsson. Se bifogad bankskiss. Banan är markerad med vit krita. På strategiska ställen finns vägvakter för att visa vägen.

**Vätskekontroller:** Finns - inne på Heleneholms Idrottsplats start/mål  
- vid Lindängens IP (enbart 10 km slingan)  
- Hermodsdalsparken  
Glöm inte bort att dricka: Före - Under - Efter loppet.  
Du mår bättre och det går lättare att springa om man återställer vätskebalansen så snabbt som möjligt.

**Km-markeringar:** Finns utsatta längs hela löpvägen.

**Sjukvård:** Sjukvårdspersonal vid vätskekontrollen Hermodsdalsparken och Heleneholms Idrottsplats.

**Tidtagning:** Tid tas på alla fullföljande i varje lopp. **Ej promenadklassen.** Resultat anslås på målplatsen. Resultatlista presenteras på vår hemsida: [www.heleneholmsif.se](http://www.heleneholmsif.se)

- Medaljer:** Delas ut direkt efter målgång till alla fullföljande.
- Priser:** Ettan, tvåan och trean i varje klass kallas till prisutdelning. **Ej promenadklass.** Övriga priser lottas ut bland alla deltagare, på två sätt:  
1) Kontrollera om du vunnit i tältet som Blodcentralen Skåne har, direkt efter målgång.  
2) Efter att alla kommit i mål sker utlottning av högvinster bland lagen och individuella deltagare via speaker - många fina vinster lottas ut från Pyrex och Nivea.
- T-shirts:** Samtliga deltagare får en Blodomlopps T-shirt!  
Denna delas ut efter loppet i tältet som Octapharma har inne på idrottsplatsens innerplan.
- Organisation:** För att allt ska fungera smärtfritt efter målgång föreslår vi följande ordning:
- får sin medalj
  - får banan
  - dricker vätska
  - hämtar sin T-shirt i Octapharmas tält
  - kontrollerar om man vunnit i Blodcentralens tält
  - hämtar sin picknickkasse hos ICA.(Gäller lag och de som beställt)
  - går in på gräsytan där alla fansen väntar, tar emot hyllningar och har det trevligt.
  - lyssnar på underhållning av Mixed Emotions och Linnéa
- Blodbuss:** Det finns en blodbuss inne på idrottsplatsen. Vi uppmanar alla att vid något tillfälle under kvällen göra ett besök i bussen.
- Tipsrunda:** Före, under och efter loppet kan man gå en liten kort tipsrunda. Start och mål vid blodbussen. För att delta i tipsrundans utlottning måste man ha lämnat in sitt svar senast kl.19.30.
- Lagmat:** Picknickkassar finns för samtliga lag att hämta på idrottsplatsen, hämtas av kontaktperson som fått matbiljett.
- Försäljning:** På idrottsplatsen kommer försäljning av lättare förtäring att ske.
- Parkering:** **Lämna helst bilen hemma om det går.**  
Begränsat antal avgiftsbelagda parkeringsplatser finns i anslutning till idrottsplatsen med infart från Eriksfältsgatan.  
Avgiftsbelagd parkering finns även vid ÖB.
- Värdesaker** Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen. Utnyttja värdesaksinlämningen som finns ute på idrottsplatsen.

**LYCKA TILL !**