

PM TILL BLODOMLOPPET DEN 24 MAJ 2011

Du hälsas hjärtligt välkommen till det 17:e arrangemanget av Blodomloppet i Malmö!

Tävlingen arrangeras 2011 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. 18.35 startar alla som springer 10 km under 45 minuter.
Kl. 18.40 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**
OBS Starttiden!!! Kl. 18.30 startar alla som skall promenera på en ny bana skild från löpare

Start Lilla Blodomloppet: KL. 17.45 på konstgräsplanen på idrottsplatsen.

Mål: Inne på Heleneholms Idrottsplats.

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

Uppvärmning: Friskis & Sveltis håller denna inne på idrottsplatsen 18.05. Gemensam uppvärmning för alla. Lilla Blodomloppet har uppvärmning vid startplatsen 17.30.

Toaletter: Finns inne i Idrottsplatsens omklädningsrum och Baja Major.

Banan: En slinga för 5 km (**exakt 5.643 m**) och en slinga för 10 km (**exakt 9740 m**) löparna. Båda banorna kontrollmätta av förbundsbanmätare per Månsson. Se bifogad banskiss. Löpslingorna är markerade med vita linjer där löparna skall svänga. Promenadslingan är 5 km. På strategiska ställen finns vägvakter för att visa vägen, gäller både löpare och promenad

Vätskekontroller: Finns - inne på Heleneholms Idrottsplats start/mål
- vid Lindängens IP (enbart 10 km slingan)
- Hermodsdalsparken
- Gullviksgatan (promenadklassen)
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 Gullviksgatan, Hermodsdalsparken och Heleneholms Idrottsplats. På Heleneholms IP finns även tävlingsläkare
- Tidtagning:** Tid tas på alla fullföljande i varje lopp. **Ej promenadklassen eller Lilla Blodomloppet.** Resultat visas på dataskärmar. Resultatlista presenteras på vår hemsida: www.heleneholmsif.se
- Medaljer:** Delas ut direkt efter målgång till alla fullföljande.
- Priser:** Ettan, tvåan och trean i varje löpklass kallas till prisutdelning.
Ej promenadklass eller Lilla Blodomloppet.
Övriga priser lottas ut bland alla deltagare:
Kontrollera om du vunnit något någon av Pyrex, Karhu´s eller Cura Apotekets fina vinster i tältet som Blodcentralen Skåne har. Besök gärna våra sponsorer Karhu och Cura Apoteket i deras montrar.
- T-shirts:** Samtliga deltagare får en Blodomlopps T-shirt! **Ej Lilla Blodomloppet.** 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
 - hämtar sin T-shirt i Octapharmas tält
 - hämtar sin picknickkasse hos ICA.(Gäller lag och de som beställt)
 - kontrollerar om man vunnit i Blodcentralens tält.
 - lyssnar på underhållning av Mixed Emotions.
- Blodbuss:** Det finns en blodbuss inne på idrottsplatsen. Vi uppmanar alla att vid något tillfälle under kvällen göra ett besök i bussen. Om du inte redan är blodgivare så glöm inte att anmäla dig.
- 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 på idrottsplatsen.

LYCKA TILL!

HELENEHOLMS IDROTTSFÖRENING

BLODCENTRALEN SKÅNE