



Välkommen till *Blodomloppet* 29 augusti 2018 i Västerås



Välkommen till det 15:e Blodomloppet i Västerås som arrangeras av Västerås FK i samarbete med Blodcentralen i Västerås. Vi som arbetar med Blodomloppet är glada för att du deltar i vårt arrangemang. Tack vare din insats hjälper du till att lyfta fram behovet av nya blod- och plasmagivare. Vi hoppas att du som inte redan är blodgivare/plasmagivare inspireras till att bli givare och bidrar till en viktig samhällstjänst. På tävlingsplatsen kommer vi att finnas med ett tält och en Blodbuss, vi ger information om hur man går tillväga för att bli blodgivare.

START OCH MÅL: Sker på Rocklunda området, fotbollsplanerna norr om ridhuset. För att se bansträckningen gå in på <http://blodomloppet.se>.

17:15	Start 500m	Barn
18:00	Start 10km	1:a ledet Elitlöpare
18:05	Start 10 km	2:e ledet Motionslöpare
18:25	Start 5km	1:a ledet Elitlöpare,
18:30	Start 5km	2:e ledet Motionslöpare
18:35	Start 5km	Promenad 5km

PAKERING: Norr och söder (R11) om Bombardier Arena och parkeringen vid ABB Arena Nord. Se kartan på www.vasterasfriidrott.se. Försök att ta cykel eller gå. Det är ofta stora problem att komma från Rocklunda och i år har vi en parkering plats mindre. Kommun bygger en ny hall söder om Bombarier Arena.

O.B.S. Man kan lämna in cyklarna till personal från "Sportson" som är på plats, de kommer att göra en enkel service på cyklar! O.B.S. I år som förra året kan man åka med buss i hela länet gratis om man visar upp sin nummerlapp, ta buss 2 eller 6 från centralen till Bombardier Arena!

BANAN: Start/mål sker på Rocklunda området, fotbollsplanerna norr om ridhuset. Karta finns på www.vasterasfriidrott.se eller så hämtar man den på Västerås FKs kansli på Kungsängsgatan 8, kommer även att lämnas ut vid nummerlappsutdelningen. 10 km banan är 10 000m och 5 km banan är 5 040. Vätskekontroller ute på banan: 2st på 10 km och 1st på 5km och vid mål. Allt deltagande sker på egen risk.

UPPVÄRMNING: Gemensam uppvärmning före start av Friskis&Svettis. Med start 17.45 och 18.10

NUMMERLAPPAR: Nummerlappen bäras synlig på bröstet, och fliken med chipet skall sticka ut från nummerlappen. Nummerlapparna och **O.B.S. även T-shirt** kommer att delas ut: Fredag den 24 augusti i Westinghouse Arena mellan 08:00-18:00 och på Lördagen den 25 aug 10:00-16:00 på ICA Maxi på **HÅLLA** och på Söndagen den 26 augusti i Westinghouse Arena mellan 10:00-14:00 och tävlingsdagen 29 augusti från kl. 15:00-17:30 vid starten, **kom i tid**. Försök att hämta era nummerlappar den 24-26 augusti så att ni slipper att stå i kö på tävlingsdagen!

Om ni hämtar ut för ett lag, ta reda på vilka storlekar era kamrater har.

O.B.S. Om man vill ändra sträcka eller deltagare på tävlingsdagen kostar det 100 kr.

EFTERANMÄLAN: kan göras i samband med nummerlappsutdelningen eller vid starten på tävlingsdagen mellan 15.00-17.30. Vi tar ut en efteranmälningsavgift på 100:-/person. OBS! Ingen efteranmälan för lag. Swish finns!

Till alla blodgivare: Alla blodgivare som deltar i Blodomloppet får en present vid Blodcentralens tält på tävlingsdagen.

Sjukvård: Röda Korset kommer att finnas vid start och mål samt utefter banan

Priser: Vid målgång får alla deltagare en medalj. Hederspriser delas ut till de tre främsta i respektive individuell klass. Blodcentralen lottar ut en cykel bland de som anmäler sig som nya blodgivare på kvällen!

Picknickkassar: Picknickkassar kan hämtas ut efter målgång på målområdet. **Ta med uthämningsbeviset (värdehandling)**, som lagledaren har fått i sitt kuvert eller du som har speciellt beställt picknickkasse

Toaletter: Finns vid start- och målområdet och vid omklädningsrummen.

Omklädnad/dusch. Sker hemma eller i Bombardier Arena. Omklädningsrummen är öppna mellan 17.30 och 21.30. Kom ombyta i möjligaste mån. **Du kan ta med en kasse och märka den med namn eller startnummer som du sedan lägger vid pinnar märkta med nummer ex. 1-500**. Ta ej med dig värdesaker, vi har inte möjlighet att ansvara för dessa.