

## Blodgivning redder liv

Visste du at hver andre nordmann vil trenge blodprodukter i løpet av livet, og at halvparten av alle blodposer går til kreftpasienter? Har du hørt at en blodpose kan redde tre liv? Blodbankene avregistrerer omtrent 10% av sine blodgivere årlig som følge av alder, helseutfordringer eller annet. Vi tror at fremtidens blodgivere finnes blant spreke mosjonister.

### For å være blodgiver må du:

- Være frisk og mellom 18 og 60 år
- Veie minimum 50 kg
- Beherske norsk skriftlig og muntlig
- Ha norsk personnummer (11 siffer)
- Ikke være i risikogruppe for HIV, hepatitt eller andre sykdommer som smitter med blod.

### Hvor kan jeg gi blod i Akershus?

- Nordbyhagen, Lillestrøm, Ski, Gardermoen, og Kongsvinger
- Se [Giblod.no](http://Giblod.no) for andre steder i landet.



**Gi blod**  
Kan du tenke deg å bli blodgiver eller få merinformasjon om blodgivning, gå til [giblod.no](http://giblod.no)

# VELKOMMEN TIL ÅRETS VIKTIGSTE LØP



# Blodmløpet

## Jessheim Stadion

Blodbanken i Akershus og Røde Kors i samarbeid med Ull/Kisa friidrettslag og Borgen Idrettslag ønsker dere velkommen til Blodmløpet i Akershus.

Dette er et løp som passer for alle. Enten du vil raskt frem, utfordre deg selv eller rett og slett gjøre en god gjerning. Her er nemlig målet større enn tiden og prestasjonen. Vi går og løper sammen for å rette oppmerksomheten mot den livsviktige blodgivningen.

Etter løpet feirer du og dere med piknikkurven, som er inkludert ved lagpåmelding. Vi ses den 26. august!

### Onsdag 26.august, Jessheim Stadion

Klasser	Pris pr.pers	Pris pr.lag (5 pers.)
10 km løping	350 kr	1750 kr
5 km løping	350 kr	1750 kr
5 km gå	350 kr	1750 kr
Lille blodmløpet, 500 m	Gratis (0-12år)	

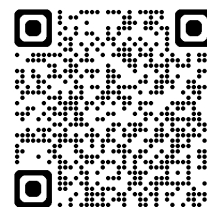
**Påmeldingsfrist: 16.august**

**Påmelding på: [Blodmløpet.no](https://www.blodmløpet.no)**

(Påmeldingsavgiften øker med 50 kr etter 16.august).

## Dette får du som deltaker i Blodmløpet

- Blodmløpets t-skjorte, medalje og nummerlapp
- Piknikkurv til alle lag
- Alle blodgivere får en gave
- Overskuddet fra deltakeravgiften går uavkortet til Ull/Kisa Friidrett og Borgen IL som begge bidrar til å tilby barn og unge i området et godt idrettstilbud
- Og mest av alt, så er du med og skaper oppmerksomhet rundt den livsviktige blodgivningen og folkehelse.



Les mer her



[www.rodekors.no/blodmløpet](https://www.rodekors.no/blodmløpet)