



# VELKOMMEN TIL ÅRETS VIKTIGSTE LØP



Sarpsborg  
Kulåsparken  
8. juni 2026



Blodomløpet

# BLODOMLØPET

## Kulåsparken i Sarpsborg

Blodbanken i Østfold og Røde Kors i samarbeid med Fredrikstad idrettsforening og Sarpsborg idrettslag ønsker dere velkommen til Blodmløpet i Østfold.

Dette er et løp som passer 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 sees den 8. juni!

### Mandag 8. juni, Kulåsparken i Sarpsborg

| Klasser                  | Pris pr. pers    | Pris pr. lag (5 pers.) |
|--------------------------|------------------|------------------------|
| 10 km løping             | 350 kr           | 1 750 kr               |
| 5 km løping              | 350 kr           | 1 750 kr               |
| 5 km gå                  | 350 kr           | 1 750 kr               |
| Lille blodomløpet, 500 m | Gratis (0-12 år) |                        |

**Påmeldingsfrist: 1. juni 2026**

**Påmelding på: [Blodomløpet.no](https://blodomlopet.no)**



**LÖPLABBET®**

# Dette får du som deltaker i Blodomløpet

- Blodomløpets t-skjorte, medalje og nummerlapp
- Piknikkurv til alle lag
- Alle blodgivere får en spesiell gave
- Aktiviteter for store og små
- Overskuddet fra deltakeravgiften går uavkortet til Fredrikstad Idrettsforening og Sarpsborg Idrettslag, som begge bidrar til å tilby barn og unge i området et godt friidrettstilbud.
- Og mest av alt, så er du med og skaper oppmerksomhet rundt den livsviktige blodgivingen og folkehelse.



Les mer her



# Bli med på Blodgivning redder liv

Visste du at hver andre nordmann vil trenge blodoverføring 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 framtidens blodgivere finnes blant spreke mosjonister.

## Gi blod

Kan du tenke deg å bli blodgiver eller få mer informasjon om blodgivning, gå til [Giblod.no](http://Giblod.no)

## 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 Østfold?

- Halden, Askim, Moss, Sarpsborg og Fredrikstad.
- Se [Giblod.no](http://Giblod.no) for andre steder i landet.

