

BLODD  
MIL  
OP  
PET



21 MAJ  
HUDIKSVALL



# Årets viktigaste lopp

*Claes Fagerström  
Ordförande, Föreningen Blodomloppet Sverige*

**F**ör 25 år sedan föreslog blodcentralen i Göteborg att man skulle starta ett lopp i syfte att värva motionärer som blodgivare. Man kallade det för

Blodomloppet och på den vägen är det fortfarande.

Vi arrangerar motionslopp för att uppmärksamma den livsviktiga blodgivningen och samtidigt vill vi inspirera många människor till ett hälsosammare liv. Och vi är både stolta och glada nu när vi firar vårt 25-årsjubileum som Sveriges största motionslopp.

Och det viktigaste.

Vi är många som redan ser fram emot måndagen den 21 maj när Blodomloppet genomförs på vackra Glysisvallen med fina banor in mot stan och tillbaka. Och dessutom för 20:e gången. Att Blodomloppet i Hudiksvall, en kommun med drygt 37 000 invånare, årligen samlar runt femtusen deltagare är fantastiskt.

En imponerad insats av Strands IF och alla drygt hundra funktionärer. Utan alla dessa frivilliga insatser hade vi inget Blodomlopp, varken i Hudiksvall eller övriga landet.

När jag tittar i statistiken för Blodomloppet i Hudiksvall noterar jag några milstolpar:

1999 – premiärår med 100 deltagare

2003 – passerar 1 000 deltagare då

1 570 kommer till start

2013 – rekordår med 5 030 deltagare

Totalt under 19 år har inte mindre än 54

607 deltagit i Hudiksvalls Blodomlopp.

Sedan några år tillbaka arrangerar också Hudiksvall Lilla Blodomloppet med över 100 deltagare i åldern 3-12 år. Blodomloppet vill vara något för hela familjen och vi vill inspirera barn till lek och motion.

Blodomloppets viktigaste syfte är att uppmärksamma blodgivningen. Årligen springer mer än 15 000 blodgivare våra lopp runt om i landet och vi rekryterar ungefär 2 600 nya blodgivare varje år i samband med våra Blodomlopp.

Även här är Hudiksvall ett föredöme med nästan 400 blodgivare på startlinjen och vi rekryterar cirka 150 nya blodgivare under dagen då Blodomloppet äger rum. Allt detta betyder väldigt mycket för att säkerställa att alla får blod den dagen vi behöver. Faktum är att endast tre procent av svenska folket är blodgivare och att varje blodgivare är livsviktig då var tredje blodpåse indirekt räddar liv inom sjukvården.

Till sist lite fakta om Blodomloppet som idag är Sveriges största motionslopp. Vi samlade 2017 hela 112 000 deltagare och under jubileumsåret 2018 är det 17 städer som arrangerar Blodomloppet.

Vi är en ideell förening där allt överskott går till arrangerade idrottsklubbar och blir ett viktigt medel för deras verksamhet med fokus på ungdomar. Och vår allra viktigaste uppgift är att uppmärksamma den livsviktiga blodgivningen.

*Välkommen till årets viktigaste lopp. #*



I DIN HAND HAR DU EN PRODUKT PRODUCERAD AV  
**SVART PIST PUBLISHING**  
I SAMARBETE MED STRANDS IF

VILL DU OCKSÅ HA EN EGEN TIDNING ELLER BILAGA?  
VI HJÄLPER DIG PÅ HELA RESAN FRÅN PLANERING TILL UTGIVNING.

KONTAKTA THOMAS SANDBERG FÖR MER INFO.  
073-503 96 14 • THOMAS@SVARTPIST.COM

**SVART  
PIST**  
PUBLISHING

## DAGS ATT KOMMA IGÅNG MED LÖPTRÄNINGEN!

Som stolt lokal sponsor till Blodomloppet bjuder Friskis & Svettis Hudiksvall på fri löpträning till alla som vill vara med på förberedande träning inför Blodomloppet.

Vi tränar i grupp vid tre tillfällen 26/4, 3/5 och 17/5 kl 18:00 alla dagar. Ingen föranmälan krävs, vi samlas utanför Friskis lokaler på Granebovägen 6.

Vi erbjuder lustfylld, lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Välkommen!

Friskis & Svettis Hudiksvall  
Granebovägen 6, HUDIKSVALL  
0650-990 54

 Följ oss på  
Facebook



Vår viktigaste deadline.


DÄRFÖR SPRINGER VI PÅ OHAPPA EN KILOMETER EXTRA FÖR VARJE NY BLOD-  
GIVARE SOM ANMÄLER SIG UNDER BLODOMLOPPET I HUDIKSVALL DEN 21 MAJ.


Dessa kilometrar och mil kommer att avverkas under sommaren.  
Följ oss under #ohappaspringer.

Bli blodgivare du också och ge oss en extra kilometer att springa!

**ohappa**

MARKNADSFÖRING & KOMMUNIKATION

 facebook.ohappa.se

 instagram.com/ohappaofficial



Sportprofilen Stig Andersson upptäckte Blodomloppet under en sjukhusvistelse i Linköping. Där föddes idén till loppet i Hudiksvall som i år firar 20-årsjubileum.

## STIG ANDERSSON

**Ålder:** 72 år.

**Fru:** Christina, 67.

**Barn:** Tvillingarna Mathias och Marica.

**Barnbarn:** Fyra.

**Hund:** Zmilla (rasen logotto).

**Fritidsintresse:** Golf.

**Bor:** Iggesund.

**Karriär:** Fotbollsspelare i Saab, Linköping, Iggesunds IK, Hudiksvalls ABK.

Fick Silverbollen 1973. Fritidskonsulent

Iggesunds Bruk, sporthandlare i Iggesund och Hudiksvall.

## IDÉN FÖDDES PÅ SJUKHUSET

# Sportprofilen tog hem Blodomloppet

Det var slumpens skörd som förde Blodomloppet till Hudiksvall.

Genom ett fönster på Linköpings sjukhus väcktes idén.

Stig Andersson, Iggesund, välkänd sporthandlare och fotbollslirare fångade fenomenet som spridit sig över landet.

*Text: Lars Nordström*

– Jag låg på sjukhuset i Linköping och opererade mig i maj 1998. Någon dag efter operationen kunde jag stiga upp och börja röra mig igen. När jag tittade ut genom ett fönster upptäckte jag plötsligt att det kom en massa löpare där nere på gatorna.

### Fascinerande syn

Stig stod länge och följde det långa taget av löpare med nummerlappar på bröstet. Han fascinerades av det han såg.

– Det gick fort i början, men allt långsammare ju längre taget gick. På slutet promenerade gamlingar och folk med barnvagnar. Alla tänkbara kategorier av folk fanns med.

Stig som själv ursprungligen kommer från Linköping blev nyfiken. Han köpte dagen efter lokaltidningen Östgöta-Correspondenten, allmänt kallad ”Corren”.

Där kunde han på ett stort uppslag läsa om Blodomloppet. Om hur tävlingen var upplagd, om syftet och målsättningen.

### Fritidskonsulentens tankar

– De där fina tankarna etsade sig fast i mig. Jag tyckte det var en riktigt bra idé som vi borde ha hemma också, berättar Stig.

Han kom till Iggesund 1970, värvad från division 2-laget SAAB, fick anställning som fritidskonsulent på Iggesund Bruk.

– Det låg i min uppgift att aktivera personalen på fritiden, skapa möjligheter till regelbunden motion. Då kändes det här intressant.

### ”Hudiksvall? Glöm det!”

Stig lyfte luren och ringde till Blodomloppets centrala ledningsgrupp. Frågade om även Hudiksvall kunde få starta ett Blodomlopp. Han fick ett skrattande och litet spydigt svar:

– Jaha, Glada Hudik, det finns väl inte på kartan ens. Det här är ett koncept som skall utvecklas, så en liten ort som Hudiksvall är inte aktuell. Det där kan du nog glömma.

### Strand nappade på förslaget

Stig blev utskrivnen från sjukhuset, åkte hem med en fortsatt gnagande tanke om loppet. Han ringde på nytt, tjatade lite och berättade om de fina förutsättningarna som fanns för ett arrangemang i Hudiksvall.

– Då fick jag veta att det krävdes en förening som var ansluten till Svenska Riksidrottsförbundet. En grundförutsättning.

Det var inte svårt för honom att hitta en intresserad förening. Han tog kontakt med Ragnar Sundberg, Strands IF, som väl inte tog något glädjeskutt. Men blev intresserad och lyssnade (se separat artikel med Ragnar Sundberg på sidan 6).

### Trägen vinner

– Jag ringde tillbaka och berättade att Strand kunde ta på sig arrangemanget. Då öppnade sig plötsligt möjligheten för oss. Uppsala stod på tur att arrangera, men hoppade av. Så vi fick ta deras plats i schemat. Du är ju så enviss så vi kan ju göra ett försök, fick jag till svar.

Det blev Ragnar Sundberg med stab som tog hand om de fortsatta kontakterna, ordnade material och övrig information som behövdes.

– Själv deltog jag inte direkt i organisationen. Däremot ordnade jag fram priser till alla deltagare under de första åren.

Stig har aldrig deltagit i Blodomloppet. Men han funderar på att vara med i jubileumsloppet i år.

– Får väl se hur det känns framöver. När går anmälningstiden ut...? #



## SUSANNES BÄSTA TIPS

Suzanne Rünell är Strands egen stjärna i Blodomloppet. Hon har vunnit femkilometersloppet tre gånger och kommit tvåa två gånger.

Hon ger gärna några enkla tips till dig som vill komma igång med löpträningen. Men eftersom det bara är kort tid kvar till årets Blodomloppet den 21 maj uppmanar hon dig att starta lugnt och försiktigt. ”Tänk på att vägar och stigar fortfarande kan vara hala.”

Här får du korta och snabba råd för att komma igång.

1. Starta lugnt och träna upp dig successivt så du inte får skador.
2. Återhämtning viktigt.
3. Träna intervaller för att få upp farten.
4. Glöm inte att styrketräna för att få bra hållning och därmed automatiskt bättre teknik.
5. Bra kost. Tänk på vad du stoppar i dig. #



## GE BLOD – VINN EN CYKEL

Är du blodgivare och ställer upp i årets Blodomloppet den 21 maj i Hudiksvall? Då har du chansen att vinna den här fina blodröda cykeln. En treväxlad svensktillverkad Skeppshult.

– Blodgivarna är livets hjältar. När vi nu firar 20-årsjubileum för Blodomloppet i Hudiksvall vill vi lyfta blodgivarnas viktiga insatser. Därför ger vi dem nu chansen att vinna en ny cykel, säger tävlingsledaren Lars Nordström.

Utloppet av cykeln kommer att genomföras i samband med prisutdelningen efter loppet. Cykeln har fått en unik stripning med texten Blodomloppet 2018 på ramen, samt ett märke på korgen med uppmaningen ”Ge blod”.

Cykeln kommer från Per Cykel i Hudiksvall och är stripad på Tisdag. #



## SVERIGES FÖRSTA BLODGIVNING ÄGDE RUM I HUDIKSVALL

Den första lyckade blodtransfusionen i Sverige genomfördes på Hudiksvalls sjukhus 1916 då en pojke från Ljusdal kom in med allvarliga skador.

Händelsen beskrivs som den första lyckade blodtransfusionen i Sverige där både givare och tagare överlevde.

Vikarierade 29-årige doktorn Torsten Rietz föreslog att prova det som ingen lyckats med tidigare i Sverige, att sy ihop pappans pulsåder i handleden med pojkens ven i armvecket och på så sätt föra över blod till den skadade pojken.

– Det var en kirurgisk bedrift att fixa det här på den tiden, säger pensionerade överläkare Stellan Hagman till SVT Gävleborg. #



## OHAPPA VÄXLAR UPP MARKNADSFÖRINGEN

Ohappa går in som lokal huvudsponsor för Blodomloppet med uppdrag att ta evenemangets marknadsföring och digitala kommunikation till en ny nivå.

– Vi är glada att kunna bidra med strategisk kompetens och konkreta insatser som ger resultat. En uppstyrring av kommunikationen har ett stort värde på lång sikt – både för företag och föreningar, säger Ola Engman, VD på ohappa.

I år kommer ohappa att delta i Blodomloppet och uppmanar andra företag att göra likadant. #



## BLODGIVARNA MÄRKS MED SVETTBAND

I år kommer alla blodgivare som deltar i Blodomloppet att märkas.

På flera sätt.

Med ett speciellt svettband kring handleden hoppas arrangörerna att loppet blir behagligare om solen gassar och svetten rinner ner i ögonen.

Samtliga blodgivare får detta band när de hämtar sina nummerlappar och arrangörerna vill gärna att blodgivarna bär dem för att de verkliga hjältarna ska synas.

Det kommer också att märkas i samband med den avslutande prisceremonin. #



## LITET LOPP – STOR GLÄDJE

När Blodomloppet nu firar 20-årsjubileum i Hudiksvall är det blott tredje året som Lilla Blodomloppet ingår i folkfesten. Här springer, går eller tultar barn i åldrarna noll till tio år cirka 800 meter runt Fredens Kulle.

I tåten vid starten finns alltid Lilla Blodomloppets ambassadör och maskot – Givar – och liksom de vuxna springer barnen i mål på Glysisvallen. Där får de både medalj, banan och en alldeles egen liten påse med spännande innehåll.

– Vi har haft drygt hundra barn med i loppet hittills. I år hoppas vi på ännu fler. Blodomloppet har blivit en stor folkfest för både ung och gammal, säger Lars Nordström. #

# MOTSTÅND NÄRA ATT STOPPA SUCCÉN



Raymund Wiklund och Ragnar Sundberg, båda 84, minns hur de fick kämpa för att få starta Blodomloppet i Hudiksvall för 20 år sedan.



Kerstin Ganse, 75, sitter fortfarande med i planeringsgruppen och har koll på nummerlapparna.

Det var inte helt givet att Hudiksvall skulle få komma med i gemenskapen.

Från början möttes de mindre orterna ute i landet av motstånd från Blodomloppets centralorganisation.

Här berättar en trio historiken runt loppet i Hudiksvall.

*Text & foto: Lars Nordström*

– Det ansågs att Hudiksvall var en för liten ort och att den låg geografiskt fel. Det var egentligen förbehållet de stora universitetsstäderna att få arrangera Blodomloppet.

Ragnar Sundberg, 84, legendarisk Strandledare, berättar om svårigheterna som måste övervinnas innan första startskottet ekade över Lillfjärden.

Ragnar är en i en trio veteraner som varit med sedan starten och som fortfarande i högsta grad är engagerad i Blodomloppet. Raymund Wiklund, 84 och Kerstin Ganse, 75 är de två andra. Utan dem är det tveksamt om Blodomloppet blivit vad det är i dag.

## Öppnade upp möjligheter

Det krävdes personliga kontakter inom Svenska Friidrottsförbundet innan Strands IF fick tillstånd att arrangera det första Blodomloppet i Hudiksvall 1999.

De kontakterna hade Ragnar efter sina många år som idrottsledare i Strands IF. Bland annat var han god vän med gamle sprintsprintern Anders Faager, som lade ett gott ord till Strands ansökan om att få arrangera Blodomloppet. Det öppnade möjligheterna för Hudiksvall.

– Vi fick också ett avgörande stöd av sporthandlaren Johan Andersen på JO-Sport i Hudiksvall. Det gjorde att vi kunde arrangera Blodomloppet första gången 1999, säger Ragnar och än i dag tillhör JO-sport arrangemangets trogna sponsorer.

– Första året fick vi 100 deltagare. Andra året kom 101 till start. Vi gick back det året på grund av ökade kostnader till centralorganisationen. Då funderade vi på allvar att lägga ner, berättar Ragnar Sundberg.

Så blev det dessbättre inte. Påhejade av Anders Faager gjöts nytt mod i Strands IF:s ledarstab.

– Han uppmanade oss att fortsätta. Blodomloppet kan bli något riktigt stort i framtiden, sa han. Tur att vi lyssnade.

De två första åren arrangerades Blodomloppet i Hudiksvall på lördagar. Det visade sig vara ett stort misstag. Vårhelgerna valde folk att åka till sina sommarstugor

I stället för att lägga ner loppet gick den tredje upplagan på en måndag. Det blev en fullträff, antalet deltagare tredubblades och fler blodgivare både ställde upp och nyrekryterades. Sedan dess har måndagar varit den givna dagen.

När Ica kom med i bilden med sin picknickkasse formligen exploderade anmälningarna. År efter år har deltagarantalet vuxit och som mest varit nästan 5000 startande.

– Ja, det vände rejält när vi i stället valde måndag för loppet, inflikar Raymund Wiklund, 84, som också han varit med sedan starten. Och just starten är Raymunds specialitet. Han har fortfarande krutet torrt och skjuter nu jubileumsskotten den 21 maj.

– Pistolen har faktiskt aldrig klickat. Så den ska väl fungera i år också, skrattar han. Det har egentligen aldrig varit något annat strul heller. Ett år höll det på att gå på tok, då ett par löpare var betydligt snabbare än vi räknat med. Svansen på den promenerande skaran hade inte hunnit ut från Glysisarenan innan de första löparna var på väg in.

## Nummerlapparna tog slut

Numerera finns ett märke som Raymund gjort i ett träd efter banan. Där står alltid en vakt och när första millöparen passerar går beskedet via heta linjen till Glysisvallen där nästa startskott smäller av.

Den stora ökningen av deltagare från ett år till ett annat ställde dock till ett bekymmer dagarna före loppet.

– Det tog slut på nummerlappar. Vi hade inte beställt tillräckligt många, berättar Kerstin Ganse. Vi fick in i det sista sitta och skriva ut nummerlappar själva på pappersark.

Kerstin är fortfarande engagerad och sitter i den styrgrupp som förbereder det 20:e Blodomloppet i Hudiksvall.

På grund av vacklande hälsa deltar Ragnar inte längre rent fysiskt, men hans hjärta klappar för Blodomloppet och Strands IF. Han har varit ordförande för såväl huvudstyrelsen som för friidrotten i flera omgångar. Ragnars betydelse för friidrottens utveckling i Hudiksvall kan inte nog poängteras. #

# Löparen som tappat sju hinkar blod

55 maratonlopp, nästan alla Blodomlopp i Hudiksvall, och 150 blodtappningar.

Leif Wängman, 72 från Iggesund, är en verklig förkämpe för både blodgivning och årets viktigaste lopp.

Text & foto: Lars Nordström

– I år kan jag tyvärr inte vara med. Jag väntar på att få en ny höftkula. Om jag får komma in för operation snart och allt går bra ställer jag naturligtvis upp nästa år igen.

Leif började springa långlopp i unga år, inte för att tävla utan för att utmana sig själv. Han blev snabbt biten av sporten och sedan har det bara rullat på

– Det arrangerades ju maratonlopp också förr i Hudiksvall. Därifrån har jag mitt personbästa på 3,04. Exakt samma tid fick jag i Stockholm maraton ett år, berättar han.

Leif har deltagit i maratonlopp i alla nordiska länder, på Åland, Rotterdam, Hamburg och flera andra städer i Mellaneuropa.

## ”Dopad” av blodgivning

När han började ge blod 1973 upplevde han något fantastiskt.

– Dagen efter blodgivningen var jag litet slö och tung, men efter en vecka – tio dagar hände något. Jag fick en kick, kände mig lätt och stark. Nu förstår jag vad blodgivning kan innebära, skrattar han.

Leif menar att efter blodgivningen producerade kroppen nytt blod som gjorde honom piggare.

– Det var en fantastisk känsla som jag upplevde efter varje blodgivning.

Leif visar stolt de röda korten som på den tiden för hand fylldes i vid varje blodgivning; datum, mängd och blodvärde. Noggrant sparade. I dag sker all faktalagring i modern teknik.

## Sju hinkar blod

Leif hann med 150 tappningar innan han föll för åldersstrecket. Det motsvarar nästan 70 liter blod. 70 liter!

– Jag kan verkligen rekommendera även idrottare att ge blod. Kanske inte mitt uppe i en tävlingssäsong, eller strax före en tävling. Men samtidigt som du gör en fin insats mår du själv bra av det.

Han minns väl när han på Storgatan i Hudiksvall startade i det första Blodomloppet.

– Hade ju aldrig kunnat tro att loppet skulle bli en så stor succé som i dag. Det var ju litet strul vid målgången första året, då funk-

tionärerna stod och klockade av löparna manuellt. Det var inte så lätt då flera låg i bredd över mållinjen.

Målet låg på samma plats som starten vid kanalbron. Sedan dess har Blodomloppet utvecklats på många sätt. Det blev för trångt på Storgatan, så allt flyttades till Glysisvallen, den naturliga utgångspunkten. Banan fick ny sträckning och har även på senare år dragits om för att undvika kollisioner mellan mötande löpare.

## Strindberg i bokhyllan

Förutom sitt stora löparintresse är Leif intresserad av litteratur. Bokhyllorna är fyllda med böcker och tavlor av och om August Strindberg. Där finns oerhört mycket intressant att läsa, menar han. Han är medlem i Strindbergssällskapet och besöker ibland deras möten i Stockholm

Leif har också ett stort samhällsengagemang, deltar i läsargrupper med invandrare och är medlem i Hudik mot rasism.

Han sprang sitt senaste Blodomlopp för två år sedan. Nu väntar han bara på att få en ny höftled.

– Sedan kommer jag tillbaka till Blodomloppet. Troligen bara som promenerande. Man bör nog ta det lugnare efter en sån operation. Gemenskapen vill jag gärna dela. #

## LEIF WÄNGMAN

Ålder: 72.

Yrke: Pensionär.

Hustru: Diana Wängman.

Bor: Iggesund.

Intressen: Löpning och litteratur.



Så här mycket blod har Leif Wängman lämnat under åren. Nästan sju fulla hinkar.



# Här lämnar du blod

## SÅ BLIR DU BLOD GIVARE

1. Gå in på [www.geblod.nu](http://www.geblod.nu) anmäl ditt intresse.
2. Första besöket på blodcentralen tar cirka en halvtimme och då är syftet att förbereda dig för din första blodgivning. Du får fylla i en hälsodeklaration, blodtryck och blodprov.
3. Om du blir godkänd som blodgivare, vilket de flesta mellan 18-60 år blir, blir du kallad till en ny tid för att lämna blod. Besöket tar cirka 30 minuter, du lämnar 4,5 dl blod och efteråt tar du det lugnt en stund med en fika. Du kan arbeta som vanligt, men avstår gärna från kraftig motion samma dag.

Blodomloppet är mer än bara ett motionsarrangemang.

På Hudiksvalls sjukhus finns loppets hjärta – blodcentralen.  
– För mig är det en självklarhet att ge blod, säger blodgivaren Elisabeth Lindh.

*Text & foto: Thomas Sandberg*

Blodomloppet i Hudiksvall går av stapeln den 21 maj och totalt väntas uppemot 5 000 deltagare inta stadens gator för att delta i den stora folkfesten.

Arrangörsföreningen Strands IF drar då in viktiga slantar till ungdomsverksamheten samtidigt som de slår ett slag för hälsa och motion, men huvudsyftet är att fler ska bli blodgivare.

– Blodomloppet är den absolut största och viktigaste källan för oss när det gäller att få fler blodgivare, säger Lina Nilsson.

Lina jobbar heltid på Hudiksvalls sjukhus blodcentral och bredvid sig under tidningen #Hälsinglands besök har hon Elisabeth Lindh som kommit för att ge blod.

– Min insats går till en bra sak och gör verkligen nytta i samhället och för mig ”kosar” det bara en och en halv timme varje år. Jag tittar bort när de sätter nålen, men an-

nars är det inga problem, säger Elisabeth och skrattar.

Hon är genom Friskis & Svettis också med och leder uppvärmningen på Blodomloppet innan hon själv sticker ut för att delta i Hudiksvalls största motionsevenemang som varje år lockar ut tusentals deltagare på stadens gator och torg.

– Förutom att jag givetvis vill att fler ska bli blodgivare tycker jag att ”folkfesten” är den stora grejen med Blodomloppet, säger Elisabeth.

Lina ser också fram emot motionsevenemanget och vet att en intensiv period väntar efteråt då många anmäler sitt intresse för att bli blodgivare.

– Jag tror att de flesta upplever en tröskel innan de kommer i väg första gången för att lämna blod, men sedan rullar det bara på, säger Lina. #





## MITT HJÄRTA SVÄMMAR ÖVER AV GLÄDJE

Caroline Schmidt

Företagare och oppositionsråd för Centerpartiet i Hudiksvall

Jag är så imponerad av Blodomloppet som är ett fantastiskt evenemang där så många ideella krafter förenas denna kväll. Att förena folkhälsa med ansvar för liv och död – där har Blodomloppet i Glada Hudik gjort ett fantastiskt arbete.

En gång när jag lufsade Blodomloppet i Hudiksvall började jag räkna; ...just nu är vi 4 000 som deltar här i Hudik, hur många skulle det vara om vi räknade om till antal medborgare i relation till Stockholm. Då skulle det bli hur många i Stockholm? Wow, 100 000!

Jag vill särskilt hylla Strands IF:s eldsjäl och veteran Ragnar Sundberg samt Stig Andersson som tog Blodomloppet till Hudiksvall. Det var Stig som ställde frågan i samband med en sjukhusvistelse i Linköping: "Kan vi få anordna Blodomloppet i Glada Hudik?" Först blev svaret "Nej, vi vill att större städer och väl fungerade organisationer tar hand om vårt varumärke"

När Blodomloppets styrelse fick veta att det var Ragnar Sundberg och Strands IF som ville bli arrangör blev svaret omedelbart det omvända: "Absolut kör Blodomloppet i Glada Hudik!"

Att under loppet mötas av grannar, släktingar och vänner som ställer upp helt ideellt – då svämmar mitt hjärta över av glädje.

*Så tack för de här åren och varmt lycka till i fortsättningen!  
Och vi syns givetvis även i år i den ljumma majkvällen!*

# Vi stöttar Blodomloppet!

Våra anställda lämnar blod på arbetstid

## Sjölins SMIDE

FLEXIBILITET - ANSVAR - RESPEKT - GLÄDJE

Sjölins Smide AB | Movägen 29, 824 92 Hudiksvall  
www.sjolins-smide.se | Tel. 0650-244 00

# NYA HILUX ÄR INTE HÄR FÖR ATT TA SEMESTER

ALWAYS A BETTER WAY

**HILUX INVINCIBLE D-CAB AUT**  
BusinessLease från **2.489 kr/mån exkl moms\***

Exempel på utrustning Invincible:

- 17" lättmetallfälgar
- Lackerade stötfångare fram
- Kromad grill och sidobackspeglar
- Backkamera
- Mörktonade rutor bak
- Toyota Touch 2

ToyotaBusinessPlus

INTRODUKTIONSPRIS FRÅN 281900KR EXKL. MOMS. \*FINANSIERINGSUPPGIFTER FRÅN TOYOTA FINANCIAL SERVICES: BASERAD PÅ 30% SÄRSKILD LEASINGAVGIFT, 36 MÅN, 4.500 MIL, 45% RESTVÄRDE, ORD. RÄNTA PER JULI -18. LEASINGPRISER ÄR EXKL. MOMS, UPPLÄGGNINGS- OCH AVIANGIFTER TILLKOMMER. BRÄNSLEFÖRBRUKNING OCH CO2-UTSLÄPP VID BLANDAD KÖRNING: 7,0-7,8 L/100 KM OCH 185-204 G/KM. BILEN PÅ BILDEN ÄR EXTRAUTRUSTAD, MED RESERVATION FÖR PRISFÖRÄNDRINGAR OCH TRYCKFEL.

Idag har Stig bara problem med ett ben efter olyckan och är helr arbetsför. När han inte jobbar på Mios Möbler mekar han med bilar.

## STIG LARSSON

**Ålder:** 42 år.

**Bor:** Iggesund.

**Familj:** Fru och en katt.

**Yrke:** Butikspersonal Mios Möbler.

# HAN ÖVERLEVDE TACK VARE BLODET

Som tonåring råkade Stig Larsson från Iggesund ut för en allvarlig mopedolycka.

– Blodet var livsavgörande för mig, säger Stig.

*Text & foto: Jenny Olsson*

När Stig Larsson var 15 år var han med om en allvarlig olycka, han körde moped och frontalkrockade med en annan moped.

Han hade grova skrapsår över hela kroppen och styrstången på mopeden gick rakt igenom integralhjälmens och krossade käken. Dessutom fick han operera in mörkspik i höften och ner i lårbenet. Han fick också fyra plattor i käken som skruvades ihop med 28 stycken skruvar. Olyckan som var stor gjorde att Stig fick omfattande skador och förlorade mycket blod. Dessutom behövde han genomgå flera operationer.

### Fick det blod han behövde

Han sövdes och fick blodtransfusioner på sjukhuset. Han vistades 3-4 veckor på Gävles sjukhus och därefter 2-3 veckor på Hudiksvalls sjukhus och låg en del av tiden i koma.

– När jag vaknade berättade läkaren att jag inte hade kunnat förlora så mycket mer blod för att helt bli tömd. Det kände jag väl när jag

kom hem efter sjukhusvistelsen. Visst, hade jag fått mer hade jag blivit piggare snabbare men jag fick det blod jag behövde.

### Ge något i gengäld

Idag jobbar Stig på Mios möbler i Hudiksvall och efter olyckan som ägde rum för drygt 25 år sedan har han återhämtat sig bra även om han idag har problem med sitt ena ben. Den mest akuta fasen klarade Stig av tack vare att han fick blodtransfusionerna.

Under åren har Stig fått blod flera gånger då han råkat ut för fler olyckor, även om de inte varit lika allvarliga som mopedolyckan. I föl medverkade han i Blodomloppet och bestämde sig då för att han ville börja ge något i gengäld för alla gånger han vistats på sjukhus och fått blod.

– Jag har alltid tänkt att jag vill ge tillbaka och till slut nådde jag den punkten då jag kände att det var dags. Det minsta jag kan göra efter allt är att bli blodgivare. #



# Stort tack!

Lars Nordström

Ordförande Strands IF friidrottssektionen. Tävlingsledare Blodomloppet

**A**rets viktigaste lopp. Det är ingen överdrift när vi marknadsför det 20:e Blodomloppet i Hudiksvall med de orden. I dag ett känt begrepp. Loppet vars huvudmål är att rekrytera nya blodgivare har blivit en kär tradition.

Ge blod! Rädsla Liv! Uppmaningar som ständigt behöver lyftas. Blodomloppet som arrangeras på 17 platser i Sverige, från Ystad i söder till Umeå i norr ger oerhört mycket för blodgivningen i Sverige. Men om detta ska dessa rader inte handla.

En annan effekt som inte alltid når ut till deltagare och allmänhet är loppets betydelse för det lokala föreningslivet. En minst lika viktig fråga, som också handlar om att rädda liv, befrämja hälsa och social gemenskap.

Det är vi inom Strands IF:s friidrottssektion som arrangerar Blodomloppet. För oss är det en avgörande inkomstkälla som innebär att vi kan bedriva bred ungdomsverksamhet för barn mellan sju och sjutton år.

Vi har engagerade och välutbildade ledare som på ideell basis lägger ner mycket tid och omsorg på utbildning av barnen. Vi är övertygade om att en god idrottslig fostran kan ge unga människor en bra grund att bygga vidare på i

livet. Motion, hälsa och social gemenskap står i centrum.

Ofta kommer de yngsta in i vår verksamhet genom den friidrottsskola vi arrangerar varje sommar. Deltagarna är då mellan sex och tolv år när de för första gången får prova på att hoppa i en sandfylld längdhoppsgrop, över en ribba eller med spring i benen känna glädjen på en löparbana. Eller på vintertid göra detsamma i en 120-årig fabrikslokal, Holma-Helsinglands linspinneri i Forsa.

Ungdomarna trivs i de gamla lokalerna även om förutsättningarna inte är de allra bästa. Avsaknaden av en riktig idrottshall i Hudiksvall innebär begränsade möjligheter till utveckling för friidrottande ungdomar. När det viktiga gymnasievalet ska göras tvingas många talanger lämna hemorten. Här finns varken skola med idrottslinje eller fullstor hall där friidrott kan utövas. Då blir ofta valet fortsatta studier på annan ort, vilket i slutändan även kan betyda byte till ny förening/klubb.

Trots de begränsade yttre förutsättningarna kan vi i dag skryta med att ha en färsk landskampsvinnare och svensk mästare på 60 meter häck i Jonathan Holm, samt Viktor Thor som deltog i senaste ungdoms-Finnkampen. Båda sprungna ur de egna ungdomsleden.

Slutligen vill jag framföra mitt och Strands IF:s stora tack till alla våra sponsorer och samarbetspartners. Utan er skulle vi inte klara av att varje år göra Blodomloppet till den stora folkfest det är.

*Vi ses på Glysis!*



## 9 Juni 2018 kl 10.00

Vi startar och slutar på samma plats på Verkstadsvägen 4 i Friggessund Bjuråker i sköna Hälsingland. Gemensam uppvärmning för de som vill, startar kl 09.40. Du får naturligtvis även välja att genomföra loppet gående.

[www.avholmsloppet.se](http://www.avholmsloppet.se)



# Hemköp

## VAD ÄR gymmix?



Gymmix är Svenska Gymnastikförbundets varumärke för kvalitetssäkrad gruppträning. Det finns drygt 150 Gymmix-föreningar i Sverige.

**Hudikgympan & Delsbogympan är två av dem**

Schema, passbeskrivningar samt annat värt att vet om Gymmix verksamhet finner du på respektive förenings facebook-sida.

[facebook.com/gymmixhudiksvall](https://facebook.com/gymmixhudiksvall)  
[facebook.com/delsbogympan](https://facebook.com/delsbogympan)  
samt på respektive förenings hemsida:  
[hudikgympan.se](http://hudikgympan.se)  
[delsbogympan.se](http://delsbogympan.se)

Ps. Träningskort hos Gymmix Hudiksvall gäller hos Gymmix Delsbo & vice versa.

Välkommen att träna med oss!

**gymmix**  
BRA TRÄNING NÄRA DIG



# Årets viktigaste lopp!

Glysisvallen | Hudiksvall | 21 maj

18 lopp på 17 orter | Läs mer och anmäl dig på [blodomloppet.se](http://blodomloppet.se)



## Blodomloppet

### Klasser

10 km herrar, 10 km damer – med tidtagning  
5 km herrar, 5 km damer – med tidtagning  
5 km blandat – utan tidtagning

### Startplatser på Glysisvallen 21 maj

Startplatser, banskisser och mer info finns på [blodomloppet.se/vara-lopp/hudiksvall/](http://blodomloppet.se/vara-lopp/hudiksvall/)

### Starttider

Kl. 17.30 Start Lilla Blodomloppet  
Kl. 18.30 Start 10km löpning med tidtagning  
Kl. 18.50 Start 5km löpning med tidtagning  
ca. 18.55 Start 5km utan tidtagning

**Sista ordinarie anmälningsdag:** 13 maj 2018  
**Sista anmälningsdag för lag:** 6 maj 2018

### Efter loppet

Alla som fullföljer loppet får en tröja, medalj, frukt och något att dricka. Alla lag får ta del av vår härliga picknickkasse, som är en perfekt avslutning på loppet.

### Mer info på

[blodomloppet.se/vara-lopp/hudiksvall/](http://blodomloppet.se/vara-lopp/hudiksvall/)

GRUNDARE

**GeBlod.**

HUVUDSPONSORER

**Scandic**

**octapharma**

**NEH**

**Praktikertjänst**

**BAUHAUS**

**Ramudden**