



## INSTRUKS: Drikkestasjon HAMMEREN

2023

Ansvarlig:	Svein Inge Hansen
Tlf ansvarlig:	41141155
Antall på dugnad:	3
Start og slutt vakt:	(Svein, møter i Snøparken kl. 16:30) (Trygve og Gaute møtes på Hammeren kl. 17:15)

### Litt om løpet for 2023

Vi har laget en generell informasjon om dagens løp, slik at dere har nok info om løpet 😊

### UTSTYR:

- Bil (den ene Lyn Bilen)
- Nøkkel til bommen
- Bord x 2
- Tørkerull
- Sportsdrikke
- Krus
- Vanndunker
- Startlister
- Sanitet
- Sjøppelsekker og Sjøppelstativ
- Presenning
- Dunker til drikke - TOMME for å blande
- Bordskilt til VANN og SPORTSDRIKKE

### OPPGAVER:

- Rigge stasjonen og servere løpedrikke
- Heie og være munter
- SE EGNE PUNKT NESTE SIDE om oppgaver

### BLANDE LØPEDRIKKE:

- Blande drikke. Dette gjøres i dunker som det så helles/tappes fra
  - Fyll pulver i den tomme dunken (sjekk boksen for mål)
  - Fyll på 1/3 med vann
  - Rist godt og etterfyll med vann



#### Om oppgaver:

- Drikkestasjonen er ved Hammaren, akkurat der lysløypa fra Grinda kommer ut på Ullevålseterveien. Det er ca 200m fra Maridalsveien.
- Vurder hva som er best, men antar det greiest å ha stasjonen umiddelbart etter bommen i løpsretningen.
- Lås opp bommen og la den stå åpen (husk å låse igjen).
- Rigg opp bordene (2 stk). Sett opp 200 meters varselsskilt.
- Sjøppel: Sett opp søppelstativene rett etter bordene. Legg gjerne ut en presenning ved siden av veien litt etter stasjonen. "Fest" med steiner. Legg noen tomme krus etc. på presenningen slik at løperene ser at dette er et sted hvor det kan kastes søppel. På den måten får dere samlet opp mye søppel på ett sted. Ta noen runder med søppelplukking av og til, slik at området rundt stasjonen ser OK ut.

#### Vann og sportsdrikk

- Som et utgangspunkt går det ca. like mye av vann og sportsdrikk, dette ser dere an underveis.
- Sjekk punkt over hvordan blande effektivt
- Angående sportsdrikk: Lag en tidlig testbatch for å se hvordan pulveret er å blande ut. Prøvesmak denne og vurder styrken på drikken. **Sportsdrikken skal være svakt blandet! Halv dosering av det som står på boksene er et godt utgangspunkt.** Hvis ikke blir det tøft for mange løpermager underveis i løypa.
- Sett vann- og sportdrikkekrus adskilt fra hverandre og merk med henholdsvis «Vann» og «Sportsdrikke». Deltakere forsyner seg av krusene selv, men langing er ok i den grad dere får til.
- Rop gjerne ut over bordene hva som er sportsdrikk og hva som er vann. Spesielt om det er mange folk og høyt tempo. Det setter løperne pris på!
- Ikke fyll krusene for fulle. De fleste tar bare en slurk eller to og kaster resten.
- **Sørg for alltid å ha nok drikke klar!**

Koordinator:	Annik Bjørndal, tlf: 90199869
Løpsleder:	Jørn Schrøder; tlf: 95846854
Løpsleder ass:	Andrew Havnen, tlf: 40746769
Sanitet:	Marit Gundersen, tlf: 48122553