



INSTRUKS: Start - Mål - Løpedrikke

2023

Ansvarlige:	Hanne Brett, tlf: 97616062/ Jingdong Liu, tlf: 97962971
Antall på vakt	2
Start og slutt vakt:	17:30 – 20:30

Litt om løpet for 2023

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

UTSTYR:

- Bord
- Rørepinne
- Krus (ca 300)
- Saft
- Dunker med vann
- Dunk til blanding (tom)
- Skilt med VANN og skilt med SAFT

OPPGAVER START:

- Være med å starte. Dvs passe på at folk er sluset til start. Vi kjører en pulje.

OPPGAVER LØPEDRIKKE og MÅL:

- Sjekk at det står nok bord oppe til å sette løpedrikke på (ca 3)
- Blande saft. Dette gjøres i den blå dunkten. 3 flasker saft, full dunk med vann.
- Løpedrikke må stå klar noen minutter før antatt første målgang, ca. 18:35-18.40
- Dere kan helle opp fortløpende, mao ikke alle 100 ferdig på en gang 😊
- Ønske folk gratulerer med løpet!!
- Det vil antagelig være nokså rolig og så noen hektiske bolker.
- Dele ut premie: Vi har Mizuno løpesokker. Disse kommer i tre pakk - sørg for at pakken åpnes, KUN ETT PAR SOKKER TIL HVER.

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