



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2023

INSTRUKS: Løpedrikke - målgang

Ansvarlig:	Sjekk med Annik & TEO
Antall på vakt	Tidlig: 4 og SEN: 3
Start og slutt vakt:	09:45 - 13:00
Start og slutt vakt:	12:30 - 16:00
Koordinator:	Annik Bjørndal, tlf: 90199869
Løpsleder:	Jørn Schrøder, tlf: 95846854
Sanitetsleder:	Dag Henrik Reikvam, tlf: 94858939

UTSTYR I SORT KASSE:

- Se egen utstyrsliste

OPPGAVER:

- Servere løpedrikke: Saft, vann
- Blande opp saft og sette utover
- Holde orden, tørke opp, sørge for nok drikke
- Samarbeid med mål, som sørger for å sluse folk vekk og setter ut for sponsormat: Q-melk og potetgull.