



INSTRUKS Oslo Rulleskicup

INSTRUKS: MÅL

UTSTYR:

- Kjøreplan
- Et par bord
- Sjøppelsekk
- Funksjonærvest
- Medaljer (Rødt bånd)
- Blå dunk til saft
- Saft
- Krus til løpedrikke
- Vann

OPPGAVER:

- LAGE LØPEDRIKKE
 - Stor dunk (Sort) hvor dere blander opp løpedrikke. Evt også den blå. De tar 25 L hver. Det skal 2-3 flasker husholdningssaft til hver dunk.
 - Hell opp noen krus som setter på bordene, gjør servering enklere. Utøvere kan hente selv, hvis dere ikke rekker å gi de.
 - Bord til løpedrikke står til venstre for buen- vis-à-vis bilen til EQ timing. Dvs står dere "på baksiden" av buen med ansiktet retning til høyre for hoppet, skal bordene på venstre side.
- TA IMOT LØPERE I MÅL
 - Ta av skiene til utøvere i mål
 - Gi de medalje, heng den gjerne på, men kan være vanskelig med hjelmen 😊
- HVA GJØR DERE MED SKIENE DERE TAR AV
 - Legg brukte ski klar for henting av dugnadsgruppen SKIFRAKT
 - Koordiner og snakk med den gjengen på SKIFRAKT før start
- MEDALJER TIL UTDELING
 - Det er medaljer til alle
 - Denne får utøveren ved ved målgang
 - Vi har medaljer med RØDT BÅND (er det andre farger er det til Lillomarka eller Heming)
 - Urangerte klasser har kun medalje i premie.
 - Rangerte klasser (11 år og eldre, dvs fom 2014 kullene) får premiering ved pallen. Avhengig av vær står den inne eller ute. Vi har EGNE FOLK til premiering.