

INSTRUKS UTESTASJONER IFM 2024

Se også funksjonærside: <https://lynski.no/funksjonaerside-ifm/>

GENERELT TIL ALLE STASJONER

- INNHOLD I KASSER TIL HVER STASJON:

- o Tørkerull
- o Skilt (x meter til drikkestasjon)
- o Tusj, penner, blanke ark
- o Blandebøtte (evt kun kanner, mix i kanner)
- o Litermål x 4 stk
- o Merkebånd
- o Papp eller plastkrus
- o Vannkanner
- o Pulver til 40 L sportsdrikke (sjekk volum ihh ant. påmeldt)
- o Sjøppelsekk
- o Bord
- o Kun Skjennungen: Tidtakerutstyr
- o Førstehjelp
- o Kun LYN hytta. Cola (1,5l med grans)
- o Sprit til hender
- o Sprayflaske med blå Ajax/vaskemiddel
- o Toaletttrull

- OPPRIGG:

- o Sette opp bord
- o Blande drikke, helle opp i krus
- o Skilt for vann/Cola/energidrikk kan legges på bordet (tåler vann)
- o Sette opp skilt med 200 m til stasjon etc.
- o Evt sette opp merkebånd

- NEDRIGG

- o Det skal ikke rigges ned FØR ALLE LØPERE er forbi, inkl etterløpere
- o Rydd ALT, ALT som er tatt med ut skal tilbake
- o Tørk av border. Spray og tørk av. Bruk sprayflaske med vaskemiddel. DET ER VIKTIG at alle bord er tørket godt av og er tørre før de lempes i bil.
- o Ta med ALT av søppel. Gå en runde rundt og plukk alt dere finner.

FRØNSVOLLTRÅKKA:

- Oppmøte klokka 10:00 på Frønsvållstråkka (før hytta).
- De som har ansvar for kjøring må kjøre fra klubbhuset ferdig lastet senest kl. 09:30
- Servering av sportsdrikke og vann (estimert 40 l sportsdrikke og 20 l vann, 200 + 200 glass)
- Kjøretillatelse – telefonnummer bom **Midtstuen:580000132331**
- Utstyr: skilt, tusj, merkebånd, blandebøtte, litermål, 2 bord, vann på kanner (60 L) (alt vann må tas med fra Klubbhuset), søppelsekker, Krus; 200 + 200, tørkepapir, førstehjelpsutstyr

INSTRUKS UTESTASJONER IFM 2024

Se også funksjonærside: <https://lynski.no/funksjonaerside-ifm/>

GENERELT TIL ALLE STASJONER

- INNHOLD I KASSER TIL HVER STASJON:

- o Tørkerull
- o Skilt (x meter til drikkestasjon)
- o Tusj, penner, blanke ark
- o Blandebøtte (evt kun kanner, mix i kanner)
- o Litermål x 4 stk
- o Merkebånd
- o Papp eller plastkrus
- o Vannkanner
- o Pulver til 40 L sportsdrikke (sjekk volum ihh ant. påmeldt)
- o Sjøppelsekk
- o Bord
- o Kun Skjennungen: Tidtakerutstyr
- o Førstehjelp
- o Kun LYN hytta. Cola (1,5l med grans)
- o Sprit til hender
- o Sprayflaske med blå Ajax/vaskemiddel
- o Toalettrull

- OPPRIGG:

- o Sette opp bord
- o Blande drikke, helle opp i krus
- o Skilt for vann/Cola/energidrikk kan legges på bordet (tåler vann)
- o Sette opp skilt med 200 m til stasjon etc.
- o Evt sette opp merkebånd

- NEDRIGG

- o Det skal ikke rigges ned FØR ALLE LØPERE er forbi, inkl etterløpere Rydd ALT
- o Rydd Alt, ALT som er tatt med ut skal tilbake
- o Tørk av border. Spray og tørk av. Bruk sprayflaske med vaskemiddel. DET ER VIKTIG at alle bord er tørket godt av og er tørre før de lempes i bil.
- o Ta med ALT av søppel. Gå en runde rundt og plukk alt dere finner.

SKJENNUNGSTUA:

- Oppmøte klokka 10:00 på Skjennungstua.
- De som har ansvar for kjøring må kjøre fra klubbhuset ferdig lastet senest kl. 09:30
- Servering av sportsdrikke og vann (estimert 40 l sportsdrikke og 20 l vann, 200 + 200 glass)
- Kjøretillatelse – telefonnummer bom **Hammeren: 580000132331**
- Utstyr: tidtakerutstyr, blandebøtte, litermål, 1 eller 2 bord, kanner til frakt av vann, vann fåes på Skjennungstua ved henvendelse i kjøkkenet, søppelsekker, Krus: 200 + 200, tørkepapir, førstehjelpsutstyr

INSTRUKS UTESTASJONER IFM 2024

Se også funksjonærside: <https://lynski.no/funksjonaerside-ifm/>

GENERELT TIL ALLE STASJONER

- INNHOLD I KASSER TIL HVER STASJON:

- o Tørkerull
- o Skilt (x meter til drikkestasjon)
- o Tusj, penner, blanke ark
- o Blandebøtte (evt kun kanner, mix i kanner)
- o Litermål
- o Merkebånd
- o Krus
- o Vannkanner
- o Pulver til 90 L sportsdrikke (sjekk volum ihh ant. påmeldt)
- o En rull med søppelsekk per stasjon
- o Gummihansker
- o Bord
- o Kun Skjennungen: Tidtakerutstyr
- o Førstehjelp
- o Kun LYN hytta. Cola (1,5l med grans)
- o Sprit til hender
- o Sprayflaske med blå Ajax/vaskemiddel
- o Toalettrull

- OPPRIGG:

- o Sette opp bord
- o Blande drikke, helle opp i krus
- o Skilt for vann/Cola/energidrikk kan legges på bordet (tåler vann)
- o Sette opp skilt med 200m til stasjon etc.
- o Evt sette opp merkebånd

- NEDRIGG

- o Det skal ikke rigges ned FØR ALLE LØPERE er forbi, inkl etterløpere
- o Rydd ALT, ALT som er tatt med ut skal tilbake
- o Tørk av border. Spray og tørk av. Bruk sprayflaske med vaskemiddel. DET ER VIKTIG at alle bord er tørket godt av og er tørre før de lempes i bil.
- o Ta med ALT av søppel. Gå en runde rundt og plukk alt dere finner.

LYN HYTTA:

- Nøkkel til hytta
- Oppmøte klokka 10:30 på Lyn hytta
- De som har ansvar for kjøring må kjøre fra klubbhuset ferdig lastet senest kl. 09:30
- Servering av sportsdrikke, vann og Cola (estimert 40 l sportsdrikke og 20 l vann, 200 + 200 glass)
- Kjøretillatelse – telefonnummer bom **Hammeren:580000132331**
- Utstyr: blandebøtte, litermål, Cola (12*1,5 L), bord og vann er på Lynhytta, søppelsekker, Kanner til frakt av vann (60L) Krus; 400 (200+200), tørkepapir, førstehjelpsutstyr

INSTRUKS UTESTASJONER IFM 2024

Se også funksjonærside: <https://lynski.no/funksjonaerside-ifm/>

GENERELT TIL ALLE STASJONER

- INNHOLD I KASSER TIL HVER STASJON:

- o Tørkerull
- o Skilt (x meter til drikkestasjon)
- o Tusj, penner, blanke ark
- o Blandebøtte (evt kun kanner, mix i kanner)
- o Litermål
- o Merkebånd
- o Krus
- o Vannkanner
- o Pulver til 90 L sportsdrikke (sjekk volum ihh ant. påmeldt)
- o En rull med søppelsekk per stasjon
- o Gummihansker
- o Bord
- o Kun Skjennungen: Tidtakerutstyr
- o Førstehjelp
- o Kun LYN hytta. Cola (1,5l med grans)
- o Sprit til hender
- o Sprayflaske med blå Ajax/vaskemiddel
- o Toalettrull

- OPPRIGG:

- o Sette opp bord
- o Blande drikke, helle opp i krus
- o Skilt for vann/Cola/energidrikk kan legges på bordet (tåler vann)
- o Sette opp skilt med 200m til stasjon etc.
- o Evt sette opp merkebånd

- NEDRIGG

- o Det skal ikke rigges ned FØR ALLE LØPERE er forbi, inkl etterløpere
- o Rydd ALT, ALT som er tatt med ut skal tilbake
- o Tørk av border. Spray og tørk av. Bruk sprayflaske med vaskemiddel. DET ER VIKTIG at alle bord er tørket godt av og er tørre før de lempes i bil.
- o Ta med ALT av søppel. Gå en runde rundt og plukk alt dere finner.

10 km v/ Lyn hytta Åklungen (kan komme justeringer her):

- Oppmøte klokka 10:30 på Lyn hytta (tid endres)
- Dere går inn uten bil.
- Servering av sportsdrikke og vann. Hjelp fra Lyn hytta mht til servering.
- Utstyr: blandebøtte, litermål, bodr, vann & kanner (60 L vann) , søppelsekker, Krus; 400 (200+200), tørkepapir, førstehjelpsutstyr

INSTRUKS UTESTASJONER IFM 2024

KONTAKTER

Etternavn	Navn	Tlf	Vakt
Rønes	Bibbi-Melissa	92641941	Etterløping 10 km
Bjørnstad	Erik	92040989	Etterløping 17 km
Høstmælingen	Bodil Kristine	98059902	Etterløping 17 km
Thaulow	Jorunn	99010157	Sanitet LEDER
Bjørndal	Annik	9091998669	Koordinator