INSTRUKS UTESTASJONER IFM 2024

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

GENERELT TIL ALLE STASJONER

- **INNHOLD I KASSER TIL HVER STASJON:**
  - Tørkerull
  - Skilt
  - Tusj, penner, blanke ark
  - Blandebøtte
  - Litermål
  - Merkebånd
  - Papp eller plastkrus
  - Vannkanner
  - Pulver til 90 L sportsdrikke (sjekk volum ihh ant. påmeldt)
  - Søppelsekk
  - Bord
  - Kun Skjennungen: Tidtakerutstyr
  - Førstehjelp
  - Kun LYN hytta. Cola (1,5l med grans)
  - Sprit til hender
  - Sprayflaske med blå Ajax/vaskemiddel
  - Toalettrull

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

- **NEDRIGG**
  - Det skal ikke rigges ned FØR ALLE LØPERE er forbi, inkl etterløpere
  - Rydd ALT, ALT som er tatt med ut skal tilbake
  - 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.
  - 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: 580000153890
- 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:**
  - Tørkerull
  - Skilt
  - Tusj, penner, blanke ark
  - Blandebøtte
  - Litermål
  - Merkebånd
  - Krus
  - Vannkanner
  - Pulver til 90 L sportsdrikke (sjekk volum ihh ant. påmeldt)
  - En rull med søppelsekk per stasjon
  - Gummihansker
  - Bord
  - Kun Skjennungen: Tidtakerutstyr
  - Førstehjelp
  - Kun LYN hytta. Cola (1,5l med grans)
  - Sprit til hender
  - Sprayflaske med blå Ajax/vaskemiddel
  - Toalettrull

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

- **NEDRIGG**
  - Det skal ikke rigges ned FØR ALLE LØPERE er forbi, inkl etterløpereRydd ALT
  - Rydd Alt, ALT som er tatt med ut skal tilbake
  - 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.
  - 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: tidtagerutstyr, blandebøtte, litermål, 1 eller 2 bord, kanner til frakt av vann (60:) (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:**
  - Tørkerull
  - Skilt
  - Tusj, penner, blanke ark
  - Blandebøtte
  - Litermål
  - Merkebånd
  - Krus
  - Vannkanner
  - Pulver til 90 L sportsdrikke (sjekk volum ihh ant. påmeldt)
  - En rull med søppelsekk per stasjon
  - Gummihansker
  - Bord
  - Kun Skjennungen: Tidtakerutstyr
  - Førstehjelp
  - Kun LYN hytta. Cola (1,5l med grans)
  - Sprit til hender
  - Sprayflaske med blå Ajax/vaskemiddel
  - Toalettrull

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

- **NEDRIGG**
  - Det skal ikke rigges ned FØR ALLE LØPERE er forbi, inkl etterløpere
  - Rydd ALT, ALT som er tatt med ut skal tilbake
  - 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.
  - 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:**
  - Tørkerull
  - Skilt
  - Tusj, penner, blanke ark
  - Blandebøtte
  - Litermål
  - Merkebånd
  - Krus
  - Vannkanner
  - Pulver til 90 L sportsdrikke (sjekk volum ihh ant. påmeldt)
  - En rull med søppelsekk per stasjon
  - Gummihansker
  - Bord
  - Kun Skjennungen: Tidtakerutstyr
  - Førstehjelp
  - Kun LYN hytta. Cola (1,5l med grans)
  - Sprit til hender
  - Sprayflaske med blå Ajax/vaskemiddel
  - Toalettrull

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

- **NEDRIGG**
  - Det skal ikke rigges ned FØR ALLE LØPERE er forbi, inkl etterløpere
  - Rydd ALT, ALT som er tatt med ut skal tilbake
  - 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.
  - 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 08:00 på Lyn hytta
- Dere går inn uten bil.
- Servering av sportsdrikke og vann. Hjelp fra Lyn hytta mht til servering.
- 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