



## INSTRUKS LØPEDRIKKE:

### UTSTYR:

- Bord x 4
- Krus x 1500 (pappkrus)
- Saft
- Tørkerull til å tørke av bord (særlig etterpå)
- Spray til bord (ved slutt)
- Sjøppelsekk til avfall
- Stor sort dunk til løpedrikke (25L) (sorte)
- Krabbekoker for å varme vann så ikke drikke blir kald
- Gass til krabbekoker
- Kjele til krabbekoker
- Øse til koking av vann
- Vanndunker (dette kan etterfylles i Bandybua, kan ikke ha for mye stående ute i kulden)

### OPPGAVER:

- Sørge for at bord er rigget
- Settes i passe avstand fra målbue (må ca 20 - 30 meter bort)
- Bland saft (2,5 flaske per dunk, ca)
- Saft helles i glass nokså fortløpende, avhengig av kulde
- Sørge for varmt vann (krabbekoker), som blandes med, drikken må ikke være for kald, men heller ikke veldig varm.
- Vi har isopor til bruk her om det blir veldig kaldt
- Sørg for at det er passe mange klare hele tiden, men ikke for mange
- Del ut etter beste evne
- Når alle er i mål - pakk ned. Sjøppel, dvs krus, i sekker. Samle tomflaser til pant. Bord tørkes av, klappes sammen.