

HL25 LØPEDRIKKE Instruks

Leder, arenaservice leder:

Henriette Huseby	97079281	hhusebo@vikenfiber.no
------------------	----------	-----------------------

UTSTYR:

- Pappkrus (se under)
- Saft (ca 70 flasker)
- Dunker
 - Tre grønne 20 liter fra Heming
 - En sort 20 liter og en sort 40 liter fra LYN SKI
- Rørepinne
- Tørkerull
- Bordvask
- Hvis det er kaldt, isopor (ikke spådd kaldt)
- Sjøppelsekker
- Stativ sjøppelsekker (fra arena, grønne stativ)
- Brett til serving
- Bord x
- Stor kjele disp på kjøkkenet

ØVELSER OG TALL til MÅL

- Fredag: distanse, ca 660 løpere
- Lørdag: sprint, ca 660 løpere, deretter 50 videre og heat
- Søndag: stafett, ca 660 løpere

OPPGAVER:

- Servere drikke til løpere som kommer i mål
 - Bruk evt serveringsbrett
 - Pappkrus (uten hank) skal fylles halvt. De må gjerne få flere og mer om det trengs, men utgangspunktet er halve krus.
- Blande saft til løpedrikke
 - Blandets på kjøkkenet
 - Drikke skal være lunken og IKKE sterk
 - Det går ca 3 flasker saft til 40 liter drikke
 - Det må stå en kjele på komfyr hele tiden på kjøkkenet med vann
- Kaste søppel når det trengs
- Tørke bord når det trengs
- Passe på at utøvere kommer seg ut av innhegningen