

---

# INSTRUKS LØPEDRIKKE

Oversikt over FUNKSJONÆRER: se funksjonærside for arrangementet

<https://lynski.no/funksjonaerside-ifm-2025/>

STED: Snøparken

Er det noe, huk tak i Annik: 90199869

## UTSTYR:

- Bord
- Sort kasse med diverse
  - Instruks
  - Løypekart
  - Tidsplan
  - Info om løpet
  - Tørkerull
  - Spray til å tørke bord
  - Sjøppelsekker
- Vanndunker til vann, kun vann, merket for det.
- Dunker man kan blande saft i, merket for det.
- Sorte store dunken til å servere saft fra, tappes.
  - Bland gjerne saften rett i dunken, 2,5 flaske saft per sorte dunk
- Nok vann (ca 2 dl til hver )
- Saft (10-14flasker bør være ok)
- Krus

## OPPGAVE

- Sjekke tidsplan
  - Første løper i mål rett etter 10 km
- Følg tidsplan for når 3 km, 17 km og 10 km er forventet inn
- Passe med plassering av krusi hht forventet antall inn
- Alltid masse ros og smil til alle som kommer i mål :-)
- Dere deler ut medalje til barneløp og 3 km. Blir det mye styr, få hjelp av premierservice.