

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 og Spray til å tørke bord
 - Søppelsekker
- 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.

STARTTIDER

Gruppe	Starttid	Årskull
Barneløp	10:00	5 år og yngre
	10:15	6-9 år
3 km	10:30	13-14 år
	10:32	11-12 år
	10:34	10 år
17 km	11:00	fom 15 år
10 km	11:10	fom 13 år

