

Kjøreplan arrangørtjeneste ABIK-karusell Sagtomta 8,3 km**Oppdatert 10.09.2020**

Oppgave	Ansvar
<p>Kontaktperson ABIK hvis nødvendig</p> <p>Tonje Tarud</p> <p>Aktivitetskonsulent</p> <p>BEDRIFTSIDRETEN</p> <p>Brynsveien 13, 0667 Oslo</p> <p>Mob. 994 86 311</p> <p>E: tonje.tarud@bedriftsidretten.no</p>	Styret
<p>Merking av løype</p> <p>Det bør være 2 personer til merking av løype. Bør starte merking minst 5 timer før løpsstart.</p> <p>(Startet kl. 11.00 i 2020. Brukte 0,5 time på henvisningsskilt langs veien og 2,5 time på løypa)</p> <p>Vi bruker skilt med piler, merkebånd og sagflis</p> <p>Brukte 17 piler i 2020</p> <p>Merkebånd kan rekvireres fra ABIK. Sagflis kjøpes på Felleskjøpet.</p> <p>Hvis man tar jobben med gjenbruk av merkebåndene og ruller dem opp igjen så er det effektivt ved merking når båndene er delt opp.</p> <p>(Dette tar litt tid, men er fin aktivitet om kvelden foran TV'en. Vi har nå merkebånd som har fått være med i nærmere 5 år)</p>	<p>Styret v/løpsansvarlig</p> <p>Materialforvalter har merkebånd/skilt/start-/måseil</p>
<p>Telt</p> <p>Tidtakerne har med og setter opp eget telt.</p> <p>Ytterligere telt bør vurderes hvis det er utrygt for regn.</p>	<p>1 telt tilhørende RRT hos materialforvalter</p> <p>1 pop-up telt</p> <p>Trygve Haug: 2 telt privat</p>
<p>Runners-bannere</p> <p>Har hittil ikke satt opp Runners-bannere, men er positivt hvis vi rekker det.</p>	Styret v/materialforvalter

<p>Bemanning</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 parkeringsvakter som må møte minst én time før start - 5 vakter langs løypa. - 1 ved ved vegdele etter 1200 m - 1 ved 2,5 km ved kryssing av lysløype - 1 ved Dalbekk hytteområde hvor veien gjør mange svinger - 1 ved 4 km på løypas høyeste punkt. - 1 ved 5 km 180 graders sving ved Skredderud - 1 som følger siste løper gjennom hele løypa. 	Styret v/løpsansvarlig
<p>Tidsskjema</p> <p>Merking av løypa og oppsetting av skilt bør starte minst 5 timer før løpsstart.</p> <p>Vakter bør være på plass 15 min før start.</p>	
<p>Saftservering</p> <p>Klubben har 4 stk 20L plastkanner med tappekran.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Det blandes 1 kanne med saft. Vi har brukt 2 x 1,5L rød saft pr. kanne. - 1 kanne med rent vann <p>Handleliste:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 x 1,5 l saft (våren) - 500 plastkrus. (koster ca. ¼ på Biltema sammenliknet med Staples og lignende) <p>Alle kanner og utstyr for drikke må rengjøres i varmt vann både før og etter bruk.</p>	Styret v/løpsansvarlig
<p>Skilting</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 henvisningsskilt langs vegen til parkering - 3 «Mosjonsløp pågår». Før parkering, enden av parkering og ved Skredderud 5 km. Må lage egen plakat med dato og tidspunkt for hver gang. - Løypekart 2 stk - «Bommen blir låst kl. 19.30» ved bommen på Volden 	

<ul style="list-style-type: none"> - «Parker så tett som mulig» ved innkjøring parkering - Starttider 	
<p>Bomnøkkel</p> <p>Bomnøkkel og kjøretillatelse for Sørskogveien må søkes om på Nittedal kommunes nettsider.</p> <p>Dette må hentes på Nittedal rådhus og nøkkelen må returneres i postkasse på rådhuset samme kveld.</p>	
<p>Utstyr</p> <ul style="list-style-type: none"> - Merkebånd - Stolper/plugger til skilt - Laminerte piler og km-skilt - Henvissningsplakater - Startseil - Stiftepistol - Klubbe - Drill - Skruer - Plaststrips - Saks - Sjøppelsekker - Bord til saftkanner - Tralle til løypemerking etc. - Bukker til skilting - Verktøybelte - Tusj/kulepenn - Maskeringstape/tape - Sagflis <p>Ved fare for regn må telt/presenninger være med</p>	
<p>Sikkerhet</p> <p>Alle vakter må lagre tlf.nr til den ansvarlige for hjertestarteren som ABIK har med.</p> <p>Dette er Asbjørn Ringstad 957 89 519</p>	
<p>Opprydding</p> <p>Når siste løper har passert følger de første vaktpostene etter med tralle og henter inn piler og merkebånd.</p> <p>Vakt ved 2,5 km tar med tralle og venter på vaktene fra 3, 4, og 5 km som har samlet inn fra sine poster.</p>	

