

Kjøreplan arrangørtjeneste ABIK-karusell Skedsmohallen 4,7 km**Oppdatert 21.08.2020**

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 3 timer før løpsstart.</p> <p>(Er komfortabelt å kunne starte kl. 14)</p> <p>Vi bruker skilt med piler, merkebånd og sagflis</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-/målseil</p>
<p>Telt</p> <p>Tidtagerne 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>Startnr.</p>	Skilt: Styret v/løpsansvarlig

<p>Henvisningskilt til startnummerutdeling i Skedsmohallen settes ut på løpet om våren</p>	<p>Nummerutdelingen foretas av ABIK</p>
<p>Bemanning</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 starter - 3 vakter langs gangveien fram til Sørums fritidsgård - 1 ved 180-graders sving opp på Oksefjellet - 1 ved stidelet ned til fritidsgården - 2 ved kryssing vei ved Minervahytta - 1 ved runding fotballbane ca 200 m før mål. Viser også vei ut når starten går. - 1 ved mål/saftservering - 1 som følger siste løper gjennom hele løypa. 	<p>Styret v/løpsansvarlig</p>
<p>Tidsskjema</p> <p>Merking av løypa og oppsetting av skilt bør starte minst 3 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 2 kanner 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 krus. (koster ca. ¼ på Biltema sammenliknet med Staples og lignende) <p>Saft kan blandes ved vanntrauet utenfor Skedsmohallen. Vi har en kort slangestubb for tilkobling på kranene.</p> <p>Alle kanner og utstyr for drikke må rengjøres i varmt vann både før og etter bruk.</p>	<p>Styret v/løpsansvarlig</p>
<p>Skilting</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nummerutdeling i Skedsmohallen - Til Start - Løypekart 2 stk 	

<ul style="list-style-type: none">- Ingen løping på veien- Ikke parker i veien eller ved Sørums fritidsgård- Mosjonsløp pågår- Starttider	
<p>Varsling</p> <p>Sørums fritidsgård må varsles minst 14 dager før løpene</p> <p>Vakta i Skedsmohallen varsles så tidlig som mulig om garderobes og sekretariat.</p> <p>Greit å ta en sjekktelefon noen dager før løpet</p> <p>Skedsmohallen sin vakttelefonen er</p> <p>92 62 47 93.</p>	
<p>Utstyr</p> <ul style="list-style-type: none">- Merkebånd- Stolper/plugger til skilt- Laminerte piler og km-skilt- Henviseplakater- Start-/målseil- Stiftepistol- Klubbe- Drill- Skruer- Plaststrips- Saks- Sjøppesekker- Bord til saftkanner- Traller til løypemerking etc.- Bukker til skilting- Slegge- Verktøybelte- Tusj/kulepenn- Maskeringstape/tape- Sagflis- Slangekobling til saftblanding <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 ABLIK har med.</p>	

Dette er Asbjørn Ringstad 957 89 519	
<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 begynnelsen av Oksefjellet tar med tralle og starter innsamling derfra.</p> <p>Trallene samles ved målområdet slik at en av dem kan benyttes til bord og utstyr for saftservering.</p> <p>Alle som har ledige hender tar med skiltene på arbeidsbukker og annet tilbake til innkjøringen.</p>	