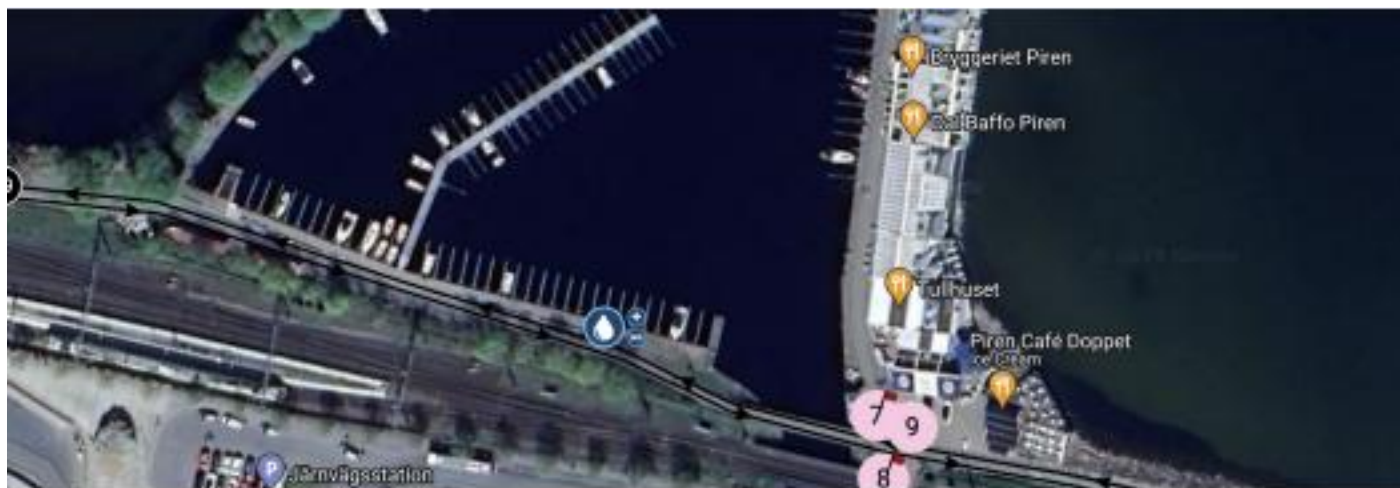


Vätskestation Piren

Tid på plats: 10:00 - ca 14:30 (30:e augusti 2025)

Första löparen beräknas komma ca 11:00, sista 14:15. Det är bara maratonlöpare som passerar denna vätskestation och de passerar två gånger. Först på vägen mot Kortebo och sedan tillbaka.

Det serveras både sportdryck och vatten på vätskestationen. Löparna på tillbakavägen får även saltgurka.



Utrustning

Bord och annan utrustning ska finnas på plats när ni kommer. Ni får gärna ha med er en spade och en kratta (det underlättar att hålla rent på marken).

Sportdryck

Ni använder en plastlåda och slev till att blanda sportdryck enligt instruktion. Sedan använder ni kannor/ tillbringare till att fylla muggarna med. Tips är att blanda ut pulvret i en mindre mängd vatten och sedan späda med vatten, då bifogad visp är relativt liten.

Kläder

Ni behöver inte ha reflexvästar. Använd gärna era klubbkläder, bra tillfälle att göra reklam för er klubb. I övrigt gäller kläder efter väder.

INNAN LOPPET

Innan första löparen kommer behöver ni

- ställa upp borden vid banan. Borden får stå en bit från varandra. Gör en ganska lång station så att flera kommer åt samtidigt. Eftersom löparna springer genom stationen även i motsatt riktning, ställer ni bord på båda sidor av banan.
- blanda sportdryck enligt instruktioner ovan. Tips är att ha lådor/baljor placerade på bord eller på ren yta för att slippa grus som fastnar på botten (underlättar rengöring efteråt)
- fylla tillräckligt många muggar på bordet. Sportdryck serveras i UMARA-muggar och placeras på första bordet (sett från löparnas perspektiv). Vattnet serveras i vita muggar och placeras på det andra bordet. (om det inte finns både UMARA och vita muggar så tar ni vad som finns men ropa tydligt "VATTEN" resp "SPORTDRYCK" så att löparna vet)
- ställa ut soptunnan (med sopsäck) en bit efter vätskestationen där löparna kan slänga muggar
- sätta upp en skylt "VATTEN 100 m". Position för skylt ska vara markerad (100

meter innan vätskestationen)

UNDER LOPPET

- Se till att det finns tillräckligt många muggar fyllda
- Räck handen med muggar (ropa vatten, sportdryck, beroende vad du håller)
- Byt sopsäckar när soptunnor blir fulla
- Hejarop och leende kommer alla må bra av :)

EFTER LOPPET

Sista löpare passerar er vätskestation andra gången runt kl. 14:15 följt av en cyklist från Team Rynkeby. Efter det plockar ni ihop och städar:

- Torka av bordet och fäll ihop det
- Spola ur alla baljor (lådor) och tillbringare (VIKTIGT ingen grus eller sportdryck i lådorna)
- Plocka muggar från marken. OBS! Kolla efter skräpmuggar ett par hundra meter efter vätskestationen
- fulla sopsäckar dras ihop med buntband och samlas på en plats

Tack för att ni hjälper oss att göra denna dag till en härlig upplevelse för löparna.

Per Sollén
funktionärsansvarig



Viktiga telefonnummer

Sjukvårdsansvarig: 072 965 32 16

Logistikansvarig: Per Malmström – 076 863 13 51

Funktionärsansvarig: Per Selskog – 070 332 56 76

Tävlingsledning/Banchef: Per Selskog – 070 332 56 76

Tävlingsledning/Medieansvarig: Tony Hatefnejad – 073 922 33 31