



---

## Rutiner terrengløpskarusell

---

### Gruppene i Sauda IL sitt ansvar:

- 1.løp: 6 stk fotball + daglig leder eller stedfortreder
- 2.løp: 2 stk langrenn, 2 stk friidrett + daglig leder eller stedfortreder
- 3.løp: 4 stk håndball + daglig leder eller stedfortreder
- 4.løp: 1 stk styrkeløft, 2 stk hopp, 2 stk alpin + daglig leder eller stedfortreder

### 1. Sekretariat

- a. Rigge partytelt (hvis dårlig vær), bord og stoler fra kjelleren på idrettsbrakka ved målgang vis a vis Harald Blegen-statuen, slik at det blir naturlig å ta imot startnumre og dele ut karameller fortløpende til de som kommer til mål
- b. Registrere oppmøte på påmeldte deltakere, krysse av for dag og betaling.
- c. Lag en rekke for forhåndspåmeldte innen kl 15 samme dag (liste over forhåndspåmeldte fåes av daglig leder) og to rekker for de som ikke er påmeldt enda eller har meldt på etter kl. 15
- d. All påmelding skjer via [www.isonen.no](http://www.isonen.no) eller på vipps 106597 på stedet.
- e. Levere ut startnummer iht. påmeldt-liste. Sjekk påmelding/betaling, del deretter ut startnummer fortløpende.
- f. Dersom det er deltakere som melder seg på etter at daglig leder skriver ut oppdatert liste, må disse føres på manuelt. Husk å skriv alder på barnet!
- g. Behov for utstyr: Penner, plakater, teip og karameller – ligger klar på brakka i lag med bord, stoler og telt
- h. Dersom det er barn som møter opp uten foreldre og ikke er påmeldt, la de få være med. Skriv opp navn og alder som på alle andre.

### 2. Start- og målområde

- a. Sette ut beach flagg for Sauda IL, Sparebanken vest og øvrige sponsorer hvis me har
- b. Sette opp sperrebånd ved kiosken dersom kiosken er åpen
- c. Sette klar premiepall 1-2-3 (står i friidrettsgarasjen) på siste løp, utenfor taket ved stadion

### 3. Løypene

- a) Barnehagen 0-4 år (rundt minigolfbanen): Harald Blegen-statuen – følg veien til klekkeriet – til venstre før klekkeriet - til venstre etter gapahuken –forbi kiosken – Harald Blegen-statuen (se kart)
- b) 5 år-7 klasse: Harald Blegen-statuen – følg veien forbi klekkeriet og ta til venstre mot Veslefrikk barnehage–følg grusvei gjennom heile andedammensområdet –forbi kiosken – Harald Blegen-statuen
- c) Disse sperres med kjepler to steder
  1. Først ved klekkeriet og gapahuken for førskolen
  2. Deretter ved svingen rundt fugleburet i Andedammen og i svingen mot Veslefrikk, ved grillplassen



#### 4. Løpet

- a. Start – en fra dugnadspersonellet er ansvarlig starter i stigende rekkefølge fra førskole til klasse 4-7. Kommando: «Klar, ferdig, gå».
  - a) 18:05 Barnehage 0-4 år
  - b) 18:15 5 år - 1.klasse
  - c) 18:20 2.-3.klasse
  - d) 18:25 4.-7. klasse
- b. Etter løpet
  - a) Startnumre samles inn fra sekretariat fortløpende ved målgang
  - b) En karamell per deltaker deles ut

#### 5. Premieutdeling og pølser siste løp

- a. Premiepall rigges utenfor taket ved stadion. Denne står i friidrettsgarasjen.
- b. Pølsebord rigges under tak ved kiosken. Lag en glutenfri stasjon.
  - a) Deltakere med minst tre gjennomførte løp, leverer startnummer i sekretariat, går videre til stadion og får premie/pølse/juice
  - b) Vann kokes opp i stor gryte på brakka, pølsene trekkes, serveres på et bord med ketchup, sprøløk og juice på «samlebånd». Husk glutenfri stasjon med eget utstyr.

#### 6. Nedrigg og rydding

- a. Telt, bord og stoler returneres til Idrettsbrakka
- b. Ved våte startnumre henges disse i første fotballgarderobe – daglig leder tar disse ned neste dag og legger de tilbake i kassen
- c. Daglig leder tar ansvar for lister mellom hvert løp
- d. Daglig leder skriver oppsummering av løpene og poster i sosiale media

#### 7. Dugnadspersonell / fordeling grupper

- 1.løp: 6 stk fotball + daglig leder eller stedfortreder
- 2.løp: 2 stk langrenn, 2 stk friidrett + daglig leder eller stedfortreder
- 3.løp: 4 stk håndball + daglig leder eller stedfortreder
- 4.løp: 1 stk styrkeløft, 2 stk hopp, 2 stk alpin + daglig leder eller stedfortreder

Oppmøte kl. 17 på hvert løp. Rigging av telt / løype / sperrebånd / beachflagg ca 17-1720, deretter ta imot påmeldinger / utdeling av startnummer og klargjøring.

#### Daglig leder-oppgaver ifb karusellen:

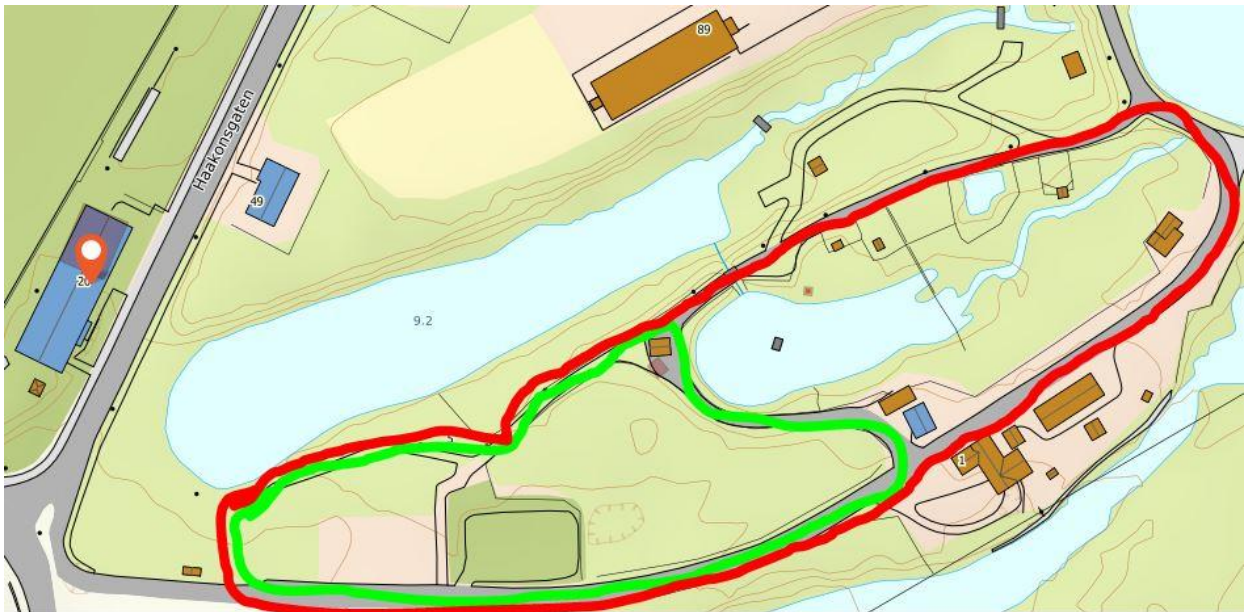
- Opprette påmelding på isonen.no (se vedlegg)
- Avklare løype og datoer med Andedammens venner og minigolfen
- Annonse i Ryfylke, se vedlagt mal
- Lage vipps-plakat
- Kjøpe poser med fruktkaramell på Kiwi
- Kjøpe pølser (kyllingpølser også), pølsebrød, sprøløk, ketchup, eple juice og vann til siste løp. Husk glutenfritt.
- Bestille premier til siste løp iht. deltakere med tre løp eller mer



- Legge klart excel-skjema fra isonen.no til hvert løp
- Sette klart kasser med startnummer (vester merka sparebanken vest – viktig!)
- Sette frem seks kjebler fra ballboden i kjelleren på brakka
- Sørge for penner, plakater og teip til sekretariat
- Spør Ingvar Austarheim om han vil starte løpene tlf 95160305
- Skaffe sperrebånd til bruk ved minigolf kiosken for å hindre at barn løper ut i løypene når løpene pågår
- Ta vare på navnelister mellom løpene
- Skrive referat og poste i sosiale medier / evt Ryfylke
- Koordinator og deltar på alle løp, evt har klar stedfortreder

#### Hovedstyret sitt ansvar:

- Arrangementet skal være på agenda på junimøte, avklare løpsdatoer og deltakerkontigent.
- Stille med en representant som er backup for daglig leder hvis sykdom/fravær på løpsdag. Backup skal være avklart på forhånd, rullere innad i hovedstyret. Backup må være kjent med denne rutinen.





## Oppgavefordeling

### Alle vakter tar på seg gul refleksvest!

#### Person 1 og 2:

- Hente telt, bord og stoler i gangen i kjelleren på idrettsbrakka
- Rigge opp telt (få hjelp av person 3 og 4 til å slå opp og ned telt)
- Sette opp bord og stoler
- 1 pers + 2 kjebler står ved klekkeriet første runde, flytter seg opp til enden av Andedammen (mot Lillebekk) etter første runde har passert. Kjebler settes ut som sperring.
- 1 pers + 2 kjebler står ved gapahuk minigolfbanen, flytter seg opp til enden av Andedammen (mot Veslefrikk) etter første runde. Kjebler settes ut som sperring.
- Etter siste runde (totalt 4. runder), tas kjebler med ned til startområdet.
- Rigge ned telt. Telt settes inne i kjelleren i idrettsbrakka, ikke pakk det ned!

### Alle vakter tar på seg gul refleksvest!

#### Person 3 og 4:

- Ta med vester og korg med karameller/plakater/penner/teip/lister fra kjelleren i idrettsbrakka.
- Hjelp person 1 og 2 med å slå opp telt og slå det ned igjen etterpå
- Feste vippsplakater på bordene.
- Tar imot påmeldinger. Skriv navn på liste eller kryss av hvis forhåndspåmeldt. Sjekk at vipps er betalt!
- Del ut startnummer når betaling er sjekket.
- Leverer lister, penner, plakater mm og stoler tilbake i kjelleren på idrettsbrakka

### Alle vakter tar på seg gul refleksvest!

#### Person 5 og 6:

- Hente beachflagg i kjelleren på idrettsbrakka
- Sette opp beachflagg ved Harald blegen statue / målgang
- Sette opp sperrebånd ved kiosk for å unngå at folk løper ut/ går over når løpet pågår
- 1 pers deler ut karamell ved målgang
- 1 pers samler inn startnummer
- (Person 3 og 4 kan hjelpe i målområdet hvis behov)
- Ta bord og vester tilbake til kjelleren i idrettsbrakka



# Terrengløps- karusellen 2024

**Sauda I.L. arrangerer terrengløpskarusell  
tirsdagene 3/9, 10/9, 17/9 og 24/9.**

Start ved parkeringsplassen i Andedammen  
**kl. 18.00.** Påmelding via **iSonen.no** eller  
**via Vipps 106597** – merk navn og alder.  
Registrering ved oppmøte fra kl. 17.00 – 17.55.  
Kr 200,- for alle løp. Kr 70,- for enkeltløp.

**Aldersgruppe:** 0–12 år.

Siste dag blir det servering av pølser og juice,  
samt premieutdeling til alle som har gjennomført  
tre av fire løp.

**Velkommen alle sammen!**

*Saudamilå arrangeres 1. oktober.*

