

# Rutine for Saudamilå

## Arrangørmøte (senest oktober)

- Evaluere årets løp
- Sette dato for neste løp
- Fordele oppgaver
- Lage kjøreplan
- Lage utstyrliste
- Bestille startnummer (plastnummer som festes på brystet istedenfor vester)
- Lage oppdatert løypekart

## Arrangement og påmelding (senest januar)

- Opprette arrangement på isonen.no (daglig leder)
- Opprette arrangement på Facebook (friidrettsgruppen)
- Husk løypekart!

## Innkjøp (uken før)

- Handle inn saft og kjeks (administrasjonen)
- Penner og papir
- Evt annet etter behov

## Fordeling av dugnadspersonell med oppgaver:

1. Registrering og påmelding (2 pers)
  - Registrere deltagere for Saudamilå, fordelt på herre, dame og junior 0-17 år
  - Dele ut startnummer
2. Løypevakter 10 stk (6 stk fra mannfolk + 4 fra friidretten) + Løpevakt-ansvarlig. En syklist sykler bakerst for å melde inn evt avbrudd
  - Sørg for at løperne følger riktig løype, spesielt i kritiske kryss og svinger.
  - Assistere med sikkerhet og trafikk der det er nødvendig.
  - Rapportere live-oppdatering (kun bestemte plasser)

### Plasseringer:

Bunn Kilibakken - 1 stk

Topp Kilibakken - 1 stk som rapporterer inn

Tunell Austarheim Skule – 1 stk

Grind Lonå – 2 stk (rapporterer også live resultat)

Kryss Lonå - 1 stk

Kryss Egne Hjem – 1 stk som rapporterer inn

Kryss ved fabrikken/stadion - 3 stk

3. Start/målområde (6 pers)
  - Håndtere tidtaking
  - Speaker
  - Holde kontroll over start/målområdet
  - Montere telt.
  - Gi informasjon til deltagere før og etter løpet
  - Skrive tider ved målgang (4 stk)
  - Film ved målgang (sette opp kamera som går)
4. Premieutdeling (2 stk)
  - Gavekort fra Intersport til alle 4 klassene.
5. Rydding og avslutning (alle)
  - Rydde ned start- og målområdet.
  - Ta ned eventuelle løypemarkeringer
  - Samle inn utstyr brukt under løpet.
  - Ta ned eventuell telt som er brukt.

## **Kjøreplan for Saudamilå**

**Dato: Lørdag**

**Sted: Sauda Stadion**

*12.30-13.00 - Registrering og oppmøte*

- Registrering for Saudamilå for de som ikke har forhåndspåmeldt seg
- Utdeling av startnummer til deltagere.

*13.30-13.50 - Oppvarming og velkomst*

- Felles oppvarming for de som ønsker
- Kort velkomsttale fra arrangøren
- Siste sjekk av deltagere og klargjøring for hovedløpet.

*14.00 - Startskudd for Saudamilå*

- Fellesstart for junior- og seniorklassene (damer og herrer)
- Løype: Stadion - opp kilibakken - sykkelsti forbi Austarheim Skule - veien frem til verdens ende - gjennom garden til Lund - Ned birkelandsvegen - målgang stadion.

*14.30-15.30 - Målgang*

- Live oppdatering av plassering Kilibakken, Lonå og ved kryss til Egne Hjem.
- Fortløpende resultater for alle klasser (junior og senior, dame- og herreklassen)

*15.30 - Premieutdeling og offisiell avslutning*

- Premieutdeling for 1., 2. og 3 plass i junior- og seniorklassene.
- Gavekort fra Intersport som premie