



## Informasjon til løypevakter

---

Koordinator løypevakter: Ann Mari Bakke                      tlf. 915 54 274

Løpsleder: Lene Rykkje    tlf. 482 15 015

Alle må lagre Ann Mari og Lene sine telefonnumre på mobilen. Det er først og fremst Ann Mari som skal kontaktes dersom det oppstår uønskede hendelser, eller om man har spørsmål eller beskjeder.

---

### Generell informasjon

Det er tre personer som plasserer ut vakter og poster; Niklas Profors, Jørn Woldsdal og Per Arne Aadland. Alle vakter vi få sin spesifikke vaktoppgave.

Postene skal være bemannet gjennom hele konkurransen. Alle poster blir ikke besøkt av alle klasser, derfor kan det tidvis bli stille enkelte steder. Det er likevel viktig at postene er bemannet helt fra utsetting til konkurransens slutt.

#### **VIKTIG:**

- Ingen må gå fra vakt punktet sitt før Ann Mari har sendt ut SMS om at vekten er over.
  - Dersom noen har behov for en pause avtales dette med Ann Mari, som sender ut avløser. Ingen må gå fra vakt punktet sitt under vekten uten at avløser er kommet. Det er toalett på arena begge dager og i Studentsenteret på lørdag.
- 

### Oppmøtetid:

- Lørdag, kvalifisering: 07.40
- Lørdag, finale:            12.30
- Søndag, stafett:            08.00



## Utstyr

- Noe å sitte på (liten krakk, campingstol e.l.), god niste, drikke, varme klær og evt. regntøy.
- **Alle må ha med mobil. Denne må være fulladet og tlf.nr. til Ann Mari må være lagret på tlf.** Reduser strømforbruket- unngå kontinuerlig surfing under vakt da strømmengde må holde til hele vakt.
- Ta også med nødlader/ mobillader, slik at mobil kan lades opp igjen til neste vakt.
- Penn og papir

## Oppgaver for vaktene

Oppgaven er å passe på angitt punkt ute i løypen. Dette kan være en post, et gjerde, et veikryss eller lignende. Løypevaktoppgaver:

- Se til at posten ikke blir flyttet eller at andre markerer tydelig hvor posten er å finne.
- Se til at posten blir satt opp igjen umiddelbart dersom den faller overende.
- Se til at ingen springer inn i områder som er sperret for gjennomløp. De vaktene som har denne oppgaven får egen instruks.
- Se til at det ikke oppstår farlige trafikksituasjoner. Gjelder noen få steder. Dette blir orientert om for de få vaktpunktene det gjelder.

**Vi minner om at løypevakten er en av de aller viktigste enkeltoppgavene under NM.** Dersom bare én post forsvinner eller flyttes på, så vil dette være ødeleggende for løpet.

Hver løypevakt vil bli fulgt ut til sitt vakt punkt og får informasjon om oppgaven på stedet.

NB! Det er viktig at løperne ikke blir forstyrret, og de skal heller ikke ha fordel i å finne posten ved å se løypevakten. Det er derfor viktig at løypevakten ikke står rett ved siden av posten, men står på anvist sted. Det er **ikke lov** å henvende seg til løperne (tilsnakk, heiarop e.a.).

## Bekledning

Vanlig sivilt tøy, ikke klubb tøy eller arrangør vest. Kun de vakter som også passer på trafikk skal ha refleksvest, den blir tildelt ved oppmøte.

## Varsling

Varsling skjer ved å ringe eller sende SMS til Ann Mari, tlf. 915 54 274. Dersom det ikke oppnås svar på tlf., send SMS. Ved manglende svar på SMS/tlf.: kontakt løpsleder Lene Rykkje, tlf. 482 15 015.

Varslingsrutine for ulike hendelser:

- Man trenger pause/må gå fra vakt punktet
  1. Ta kontakt med Ann Mari
  2. Ikke gå fra vakt punkt før avløser er kommet
- En post blir forsøkt fjernet
  1. Ta kontakt med person/gruppe som gjør det
  2. Plasser posten tilbake
  3. Hvis det oppfattes som utrygt å løse det alene; varsle Ann Mari
- En post blir skadet
  1. Meld inn skade til Ann Mari umiddelbart
  2. Prøv å hindre skadeverk, men ikke viss situasjonen tilsier at det er utrygt

- Man får uønskede henvendelser fra publikum
  1. Hvis det oppfattes som utrygt å løse det alene; varsle Ann Mari
- En løper krysser sperret område.
  1. Hvis mulig – ta bilde av hendelsen med mobilkamera.
  2. Noter startnr. til løper og send umiddelbart SMS/MMS om hendelsen til sekretariatsleder Helge Rosenlund, tlf. 416 03 036.
- Andre uønskede hendelser, varsle Ann Mari.

## Kiosk

Det er kiosk på arena hvor dere kan få kaffe og kakestykke, bare oppgi at dere er løypevakt så slipper dere å betale ☺ Annen mat/drikke betaler dere utsalgspris for. Kan betale med kort/kontanter.

---

## Program - lørdag

07.40	Oppmøte (se eget kart)
08.50-09.10	Prøveløping
09.40-11.15	Kvalifisering
Ca 11.20	Ann Mari gir beskjed når postene kan forlates. NB! Alle poster skal <b>bli stående</b> uten vakt til publikumsløpet!
12.30	Oppmøte (se eget kart)
13.40-14.00	Prøveløping
14.30-17.40	Finale
Ca 17.45	Ann Mari gir beskjed når postene kan bli tatt inn. NB! Alle poster skal <b>leveres</b> i krysset Parkveien / Hans Holmboes gate. NB! Ingen andre steder. Jørn Woldsdal møter dere og krysser av at alle poster blir levert.

---

## Program – søndag

08.00	Oppmøte (se eget kart)
09.15-09.35	Prøveløping
10.00-11.45	Sprintstafett
11.45-12.15	Publikumsløp
Ca 12.30	Ann Mari gir beskjed når postene kan bli tatt inn. NB! Alle poster skal <b>leveres</b> i krysset Haugeveien / Margaretastredet. NB! Ingen andre steder. Jørn Woldsdal møter dere og krysser av at alle poster blir levert.