



Tiomila 2015 Planering

Arbetsuppgifter coacher

Hej!

Nu börjar det mesta falla på plats inför helgens tiomila. Löparna kommer att få ett PM som även ni ledare ska läsa. Finns information som är bra att veta.

Karl Erik Sigfrids åker ner fredag em och sätter, förhoppningsvis, upp de två tältet som finns med. Ett tält för mat och samvaro samt ett sovtält. Han har med sig mat, bord och stolar. Vi har två vindskyddsplatser **A16 A17**

Vi coacher och löparna kommer lördag till Arlanda. Alla är välkomna till Quality Airport Hotel Arlanda kl. 12.00 då klubben bjuder på lunch. (gluten och laktosfri pastarätt). Efter det genomförs en samling i en lokal på hotellet. Vagnis och Stefan håller i samlingen. Därefter åker alla coacher och de löpare som vill ut och titta på damtävlingen till arenan.

15.00 samlas vi för att göra iordning det sista för att få en fungerande restaurang under natten.

Mellan damtävlingen eller när det passar så hjälper vi till att dela ut reklam på parkerade bilar.

Stefan samordnar med bilar så löparna har tillgång till en bil att åka ut på arenan med under natten. Var beredd på att lämna ifrån dig bilen och nycklar till en löpare. Se löparnas PM.

En fråga som vi bör diskutera är om coacherna skall bära med sig en reservlampa eller om det räcker med att det finns lampor i tältet. Vi tar beslut när vi ser avstånd på arenan.

Logi

Logi: Lördag-söndag Quality Airport Hotel Arlanda, 24 bäddar bokade.

Fre- lö annat hotell till Karl-Erik, Lars G samt dotter till Lars.

Eva Lööf, Karl-Erik samt ev. Ola Nyberg vill ha en hotellnatt lördag till söndag

Arbetsfördelning:

Coach Lag 1

Coach Lag 2

<p>Anna-Lena + Vagnis (efter sitt eget lopp) Vid utgående löpare/start -ta överdrag lägg i avsedd namnad påse i tältet. Se till att löpare har på sig GPS enhet Coachväska 1 Ha koll på Si pinne + ansvar för reservlampor</p>	<p>Sven-Erik + Jimmy B (efter sitt eget lopp) Vid utgående löpare/start -ta överdrag lägg i avsedd namnad påse i tältet. Coachväska 2 Ha koll på Si pinne + ansvar för reservlampor</p>
<p>Bertil och Hans Ta emot ingående löpare Ha koll på växlingstider och för in i det stora blocket Varvning och varvtider</p>	<p>Karin och Lasse Östlin Ta emot ingående löpare Ha koll på växlingstider och för in i det stora blocket Varvning och varvtider</p>

Restaurang Mården Karl-Erik och Barbro C

Serva ledare och löpare med dricka och mat under dygnet.

Se till att löparna får banan och oboy+mjölk i sin flaska som återhämtning efter loppet. Skall finnas i tältet.

UK Vagnis, Hans, Jonas B

Ta ut lag samt informera löpare om lag

Laguppställning och ev. lagändringar

Hämtar lagkuvert samt kartor efter tävlingens slut

Läs och sätt dig in i bifogat PM. Nu ser vi fram emot ett spännande dygn under lördagsnatten.

Hälsningar

Anna-Lena