

FUNKTIONÄRSINSTRUKTIONER

RAGNAR LAKE MÄLAREN 15-16 JUNI 2019

Ragnar Lake Mälaren är en ca 29 mil lång stafett med start på Gripsholms Slott i Mariefred lördagen den 15 juni 2019 och målgång vid Drottningholms Slott i Stockholm söndag den 16 juni 2019.

Varje lag består av 10 personer uppdelade i 2 bilar, där de bägge lagen turas om att springa de olika delsträckorna. Varje deltagare springer tre sträckor, på vardera mellan cirka 6 och 16 km. Löparna springer i genomsnitt cirka 28,5 kilometer. För lagen krävs två bilar (löpare 1-5 i den första bilen och löpare 6-10 i den andra). Löparna i den första bilen springer de första fem sträckorna. Efter de fem första sträckorna lämnar den första bilen över till bil nummer två och löparna 5-10 springer sina sträckor. Den här överlämningen mellan bilarna sker fem gånger totalt vid större växlingsplatser.

FUNKTIONÄRSUPPDRAG – VÄXLINGSPLATSER

Växlingar	Funktionärsinstruktör	Mobil
Växling 1-4, 6	Bengt Jansson	070-340 48 08
Växling 7-9, 11, 13, 16, 18-19, 22	Antonio Serra Dennis Gustavsson	073-767 38 22
Växling 12, 14, 17, 21, 23-24, 26-29	Ola Ringström Anders Johrén	070-340 48 10 070-626 28 26
Växling 10, 15, 20, 15	Fredrik Kjellberg	070-340 48 14

Samplingsplats: Se information i bifogad skiss över växlingsplatsen

Samlingstid: Se information i bifogad skiss över växlingsplatsen

OBS! Det är jätteviktigt att ni är på plats på den exakta samlingstiden eller gärna lite före.

Funktionärsinstruktören har endast 30 min på sig att utbilda er för er uppgift innan han måste åka vidare till nästa växlingsplats. Om ni inte är på plats vid växlingen på den utsatta tiden så betyder det att funktionärsinstruktören kanske inte kommer att hinna utbilda övriga funktionärer innan första löpare är på plats.

UPPGIFT

Längs banan har vi mindre växlingsplatser (1-4, 6-9, 11- 14, 16-19, 21-24, 26-29) där lagen plockar upp löpare som sprungit en sträcka och samtidigt släpper av en ny löpare som skall springa nästa. På de större växlingsplatserna (5, 10, 15, 20, 25) möts de två bilarna i varje lag och löpare 5 i bil 1 växlar till löpare 6 i bil 2. På plats vid dessa växlingsplatser behöver vi din hjälp med glada och engagerade funktionärer som framförallt bidrar med följande:

- Ställa i ordning växlingsplatsen med det material som Marathongruppen kommer med.
- Säkra att växlande bilar hittar in och ut från parkeringsplatsen samt endast släppa in bilar till parkeringsplatserna som har en Ragnardekal i framrutan med blå eller röd text. Vilken färg som är aktuell för din växlingsplats anges i bifogad skiss över växlingsplatsen.
- Förvarna inkommande löpare via kommunikationsradio ca 100-200 m innan växlingen.
- Ta emot anrop från förvarnaren via kommunikationsradio.
- Notera växlande lag i ett protokoll med lagnummer och passertid.
- Rapportera in sista lag som passerar genom växlingsplatsen till tävlingsledningen via Race Command.
- Håll rent på växlingsplatsen.
- Fylla på toalettpaper på toaletterna.
- Plocka ihop och inventera allt material när personal meddelar att sista löpare har passerat.

OBS!

- Du skall alltid bära funktionärsvästen när du är i arbete.
- Löparna kommer från hela världen vilket gör att du skall vara beredd på att ge enklare instruktioner på engelska.

STOPPTIDER

Lag som springer fortare än de har meddelat måste stoppas vid de stora växlingsstationerna.

Om laget går snabbare än vad de angett skulle det kunna innebära att de kommer att anlända till växlingarna innan utrustning och funktionärer är på plats.

VÄXLING	HÅLL LAG SOM ANLÄNDER FÖRE		SLÄPP IVÄG LAG SOM HÅLLTS		AVETABLERING AV BANA	
5	Lördag 15 juni	12:30	Lördag 15 juni	13:30	Lördag 15 juni	19:00
10	Lördag 15 juni	17:00	Lördag 15 juni	18:00	Lördag 15 juni	23:00
15	Lördag 15 juni	21:00	Lördag 15 juni	22:00	Söndag 16 juni	2:30
20	Söndag 16 juni	1:00	Söndag 16 juni	2:00	Söndag 16 juni	7:30
25	Söndag 16 juni	4:30	Söndag 16 juni	5:30	Söndag 16 juni	12:30

ARBETSPASS

Ni bestämmer själva HUR ni bemannar växlingsplatserna men ansvarig måste alltid finnas på plats inkluderad i antalet minimum funktionärer enligt skissen över växlingsplatsen.

TIPS

- Ni står själva för mat och dryck så ta med er proviant så ni klarar er under hela passet då det kommer vara svårt att gå ifrån och köpa mat. Vid växling 10, 15 och 25 kommer det att finnas mat till försäljning.
- Ta med er varma kläder och regnkläder då vädret kan vända snabbt.
- Det kommer att finnas en stol på plats i växlingstältet så ta gärna med er egna campingstolar ifall ni vill sätta er ner en stund och vila fötterna.

Eventuella sjukdomsfall hänvisas till sjukvården på närmaste stora växlingsplats. Vid akuta sjukdomsfall kontaktas alltid 112

För mer info om evenemanget, vänligen besök vår [hemsida](#).

Tack på förhand för insatsen!



MARATHONGRUPPENS VÄRDERINGAR FÖR FUNKTIONÄRSGRUPPER



STOLTHET

- Jag är med och bidrar till en löparupplevelse som gör deltagarna stolta över sin insats
- Jag är en del av ett evenemang som ger deltagarna mod att våga utmana sig och växa
- Jag är med och bidrar till ökad folkhälsa och mer resurser till den svenska idrotten



ENERGI

- Jag bemöter deltagare, tävlingsledning och funktionärer med glädje och fokus på lösningar.
- Jag bidrar med skratt och energi, och peppar alla deltagare till rörelseglädje



KOMPETENS

- Jag har tagit del av de instruktioner jag tilldelats och är säker på att jag förstår mitt uppdrag
- Jag hänvisar frågor jag inte kan svara på, till min funktionärsansvarig och tar reda på svaret så att jag kan svara deltagare rätt nästa gång



DELAKTIGHET

- Jag är en del av ett starkt team där vi hjälper varandra och bjuder på våra erfarenheter
- Jag är en viktig del i helheten, oavsett roll och tidigare erfarenhet



NYTÄNK

- Jag är mottaglig för förändring, lyssnar på nya direktiv
- Jag kommer med konstruktiv feedback och ger förslag på förbättring till den som är ansvarig