Arbetsuppgifter

**Avlastning samt Bygga portal**Avlastning av material från lastbil. Portal samt plankor för staketet ca 4 meter långa. Stolpar skall bäras ut och läggas på plats i högar längs med start och målfålla.   
Portalen skall vara uppe redan den 1 Juni. Finns expert på plats.  
Utrustning: Handskar och bra skor.

**Fålla för mål och start**Sätta upp fållorna bestående av plank och stolpar skall sättas samman för startfållor samt målfålla. Utrustning: Handskar och bra skor.

**Sponsorer skylt 400 st**Sponsor reklam banderoller med hål på nedre och övre delen skall fästas på plankorna i en snygg linje.  
Utrustning: Handskar och bra skor.

**Banmärkning**Upprätta tydliga pilar för att guida löparna längs med banan. Sätta upp ev. avspärrningsband för att tydliggöra löp-rikningen. Ansvarar för löparna hittar rätt från startlinjen till att målfållan

**Start Rulla o Rusa**Behjälplig att guida löparna till rätt fålla och hålla allmän ordning på startfältet inför starten  
Släppa in färdtjänstfordon till Arena Visholmen för de som skall släppa av löpare.   
Utrustning: Kläder efter väder samt bra att ha handskar och bra skor.

**Mål Rulla o Rusa**  
Behjälplig att guida löparna till rätt fålla och hålla allmän ordning på målet. Dela ut medalj och vätska till löparna. Behjälplig att som ”puttare” vid backen strax för målet.  
Släppa in färdtjänstfordon till Arena Visholmen för de som skall hämta av löpare.   
Utrustning: Kläder efter väder samt bra att ha handskar och bra skor.

**Flaggvakter**Ansvarar för att löparna inte utsätts för risker och hålla trafik och gående från bansträckningen när löparna passerar. Agera påskjutande ”Puttare” för Rulla loppet.  
Utrustning: Kläder efter väder samt bra att ha handskar och bra skor.

**Vätskekontroll**Förse löparna med vätska från bord och samla ihop muggar och städa upp platsen efter utfört arbetet. Utrustning: Kläder efter väder samt bra att ha handskar och bra skor.

**Start/Mål Lunk löp 1,7 km**Behjälplig att guida löparna till rätt fålla och hålla allmän ordning på startfältet inför starten.  
Behjälplig att guida löparna till rätt fålla och hålla allmän ordning på målet. Dela ut medalj och vätska till löparna.  
Utrustning: Kläder efter väder samt bra skor.

**Start/Mål löp 10 km**  
Behjälplig att guida löparna till rätt fålla och hålla allmän ordning på startfältet inför starten. Här kommer fållan att delas in i olika delar utifrån löparnas estimerade tid på banan.  
Behjälplig att guida löparna till rätt fålla och hålla allmän ordning på målet. Dela ut medalj och vätska till löparna.  
Utrustning: Kläder efter väder samt bra skor.

**Start/Mål löp 5 km**  
Behjälplig att guida löparna till rätt fålla och hålla allmän ordning på startfältet inför starten. Här kommer fållan att delas in i olika delar utifrån löparnas estimerade tid på banan.  
Behjälplig att guida löparna till rätt fålla och hålla allmän ordning på målet. Dela ut medalj och vätska till löparna.  
Utrustning: Kläder efter väder samt bra skor.

**Rivning Arena**Ta ner samtliga sponsor banderoller från staketet och vika dessa. Plocka ihop staket och stolpar för att kunna transportera dessa. Städa av området och återställa det.  
Utrustning: Kläder efter väder samt bra att ha handskar och bra skor.

**Rivning o Lastning**Slutföra det som återstår att ta ner och lasta för vidare transport till Mora.  
Utrustning: Kläder efter väder samt bra att ha handskar och bra skor.