

VARMT VÄLKOMMEN TILL KLARÄLVSLOPPET!

Stort Tack för att just du är funktionär och hjälper till att ge deltagarna en upplevelse utöver det vanliga. Det är nu tredje året i rad vi arrangerar Klarälvsloppet. Vår vision är att detta ska bli ett återkommande arrangemang som växer varje år med många nöjda deltagare. Vi är glada att du är med och hoppas att du ser det som en förmån att få vara en del av detta arrangemang!

Funktionärerna är Klarälvsloppets ansikte utåt så tänk på att ta med dig ett glatt humör och vid vägväpning tillrättvisa vänligt men bestämt. Du är där för både deltagare och publik/trafikanternas säkerhet.

Med hjälp av de som är ansvariga över din sträcka och denna guide hoppas vi att du känner dig förberedd inför helgen. Var inte rädd för att fråga och fråga hellre en gång för mycket än en gång för lite om du känner dig osäker över något.

Vi gör det här tillsammans och tillsammans gör vi detta till något riktigt bra!

Med vänliga hälsningar

Tävlingsledningen

Instruktioner för funktionärer

- Alla funktionärer skall bära väst och mössa som tillhandahålls av etappchef eller områdeschef.
- Du kommer få information av din etappchef eller områdeschef om samlingsplats och tid.
- Funktionärer som är i behov av ex. papperslappen Info vid olycka, röda flaggor eller annat material beroende på uppgift kommer få detta av etappchef eller områdeschef.
- Tänk på att komma i tid och se till att du blir avprickad, det är ditt och din förenings ansvar att banan är bemannad i enlighet med funktionärs- och säkerhetsplanen.
- Kontrollera vilken kilometerposition du har med utgång från start för att kunna meddela sjukvårdskoordinatör i fall att en olycka sker. Skriv det på papperslappen Info vid olycka.
- Tänk på att kolla vädret så du är rätt klädd.
- Det kan vara bra att ha med sig lite matsäck om du blir törstig/hungrig.
- Se till att ha med en laddad telefon om du behöver nå din etappchef, områdeschef eller sjukvårdskoordinatör.
- Ge de tävlanden, publiken och trafikanterna ditt bästa humör och var uppmärksam på tävlingen!

Om Tävlingarna

Klarälvsloppet består av 8 olika lopp/tävlingar under två dagar.

Lördag 21 september

10.30	RUN 21K	Löptävling, från Forshaga till Karlstad
11:30	RUN 7,5K	Löptävling från Edsgatan till Karlstad
12.00	BIKE 90K	Cykel- och inlinestävling, från Uddeholm till Karlstad
13.00	BIKE 60K	Cykeltävling, från Munkfors till Karlstad
15.00	BIKE 21K	Cykeltävling, från Forshaga till Karlstad
19.00		Sista målgång i Karlstad

Söndag 22 september

09.00	ROLLERSKI 90K	Rullskidstävling, från Uddeholm till Karlstad
11.00	ROLLERSKI 60K	Rullskidstävling, från Munkfors till Karlstad
14.00	ROLLERSKI 21K	Rullskidstävling , från Forshaga till Karlstad
19.00		Sista målgång i Karlstad

RUN 21/7,5K

Starten för 21K går 10.30 från Forshaga Lärcenter och 7,5K 11.30 från Edsgatan.

Deltagarnas nummerlappar skall vara fästa på bröstet. Vätskekontroller och sjukvårdspersonal finns vid de platser som är markerade på kartan.



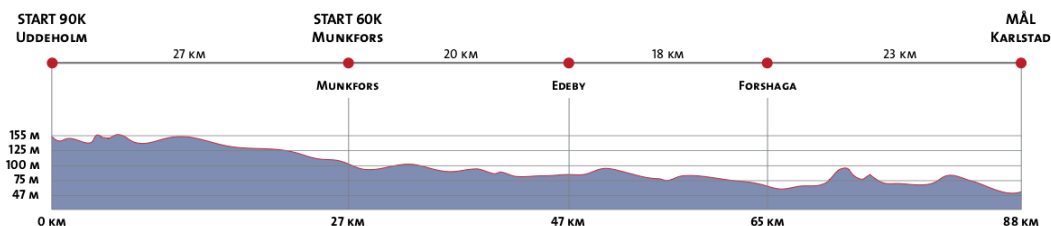
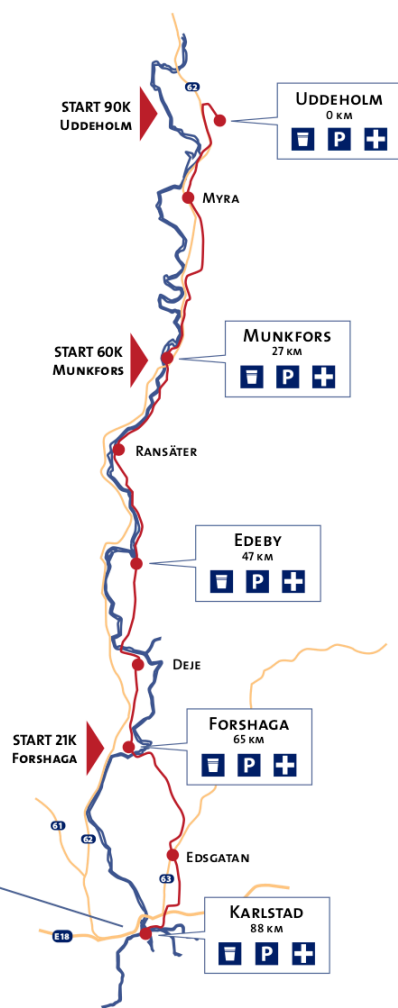
BIKE 90/60/21K

90K startar 12.00 i Uddeholm (12.15 motionärer). 60K 13.00 vid Stationsområdet i Munkfors. 21K startar 15.00 vid Forshaga Lärcenter.

Deltagarnas nummerlappar ska vara fästa på ryggen. Vätskekontroller och sjukvårdspersonal finns vid de platser som är markerade på kartan.



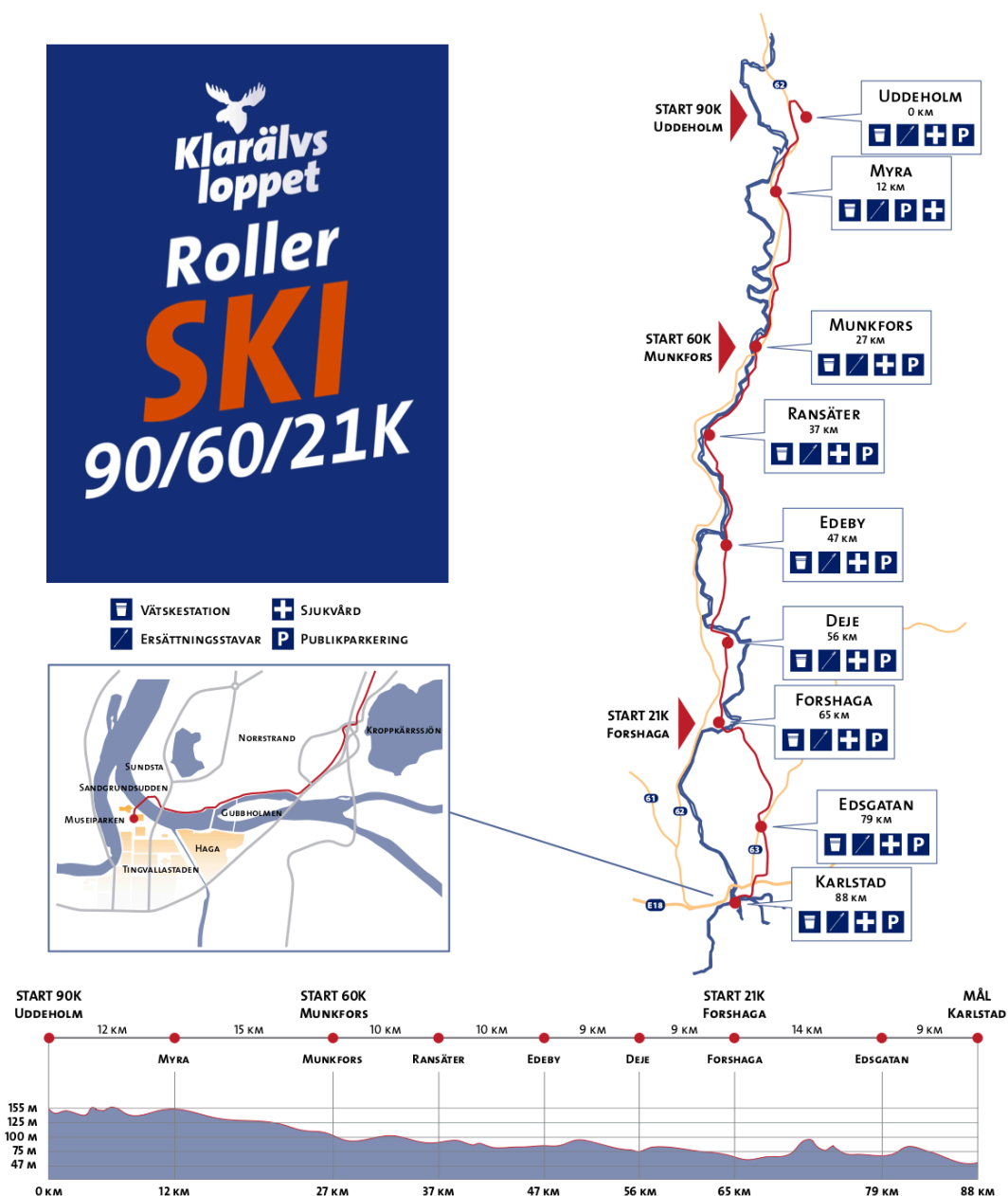
VÄTSKESTATION
 P PUBLIKPARKERING SJUKVÅRD



ROLLERSKI 90/60/21K

90K startar 09.00 i Uddeholm. 60K 11.00 vid Stationsområdet i Munkfors. 21K startar 14.00 vid Forshaga Lärcenter. 90K består av 2 klasser, elit och tävling. 60K och 21K är endast motionsklass.

Hjälm och glasögon skall användas av samtliga deltagare. Deltagarnas nummerlappar ska vara fästa på bröstet. Vätskekontroller och sjukvårdspersonal finns vid de platser som är markerade på kartan.



Föråkare och efteråkare

(tider/distans angivna före första tävlande)

LÖRDAG - RUN

30 min Etappchefen åker etappen för att säkerställa att etappen är tävlingsklar.

50-100 m Föråkare (cykel alt. moped) som markerar att de tävlande kommer.

LÖRDAG - BIKE

1h Etappchefen åker etappen för att säkerställa att etappen är tävlingsklar.

45 min Säkerhetsbil 1 (SAFETY 1) - Ser till att banan är tävlingsklar och har möjlighet att stanna kort för att rätta till eller instruera funktionär.

5 min Säkerhetsbil 2 (SAFETY 2) - Sista kontroll att allt är 100% klart.

100 m Förbil/mc 3 - Markerar att de tävlande kommer och att det är skarpt läge.

SÖNDAG - ROLLERSKI

1h Etappchefen åker etappen för att säkerställa att etappen är tävlingsklar.

45 min Säkerhetsbil 1 (SAFETY 1) - Ser till att banan är tävlingsklar och har möjlighet att stanna kort för att rätta till eller instruera funktionär.

5 min Säkerhetsbil 2 (SAFETY 2) - Sista kontroll att allt är 100% klart.

100 m Förbil/mc 3 - Markerar att de tävlande kommer och att det är skarpt läge.

EFTER STARTFÄLTET PÅ SAMTLIGA LOPP

Sweeper Efteråkare/Sweeper i form av en minibuss (med kärre för cyklar på lördag) som kan transportera tävlande som brutit fram till nästa vätskekontroll. Kommer direkt efter sista tävlande och markerar att tävlingen är slut.

Flaggvaktsfunktionär och funktionär före flaggpost

För att vara flaggvaktsfunktionär ska personen vara minst 18 år. Funktionären innan flaggposten som ska meddela, med visselpipa, att tävlande kommer behöver inte var 18 år.

Som flaggvaktsfunktionär är du placerad vid en vägövergång med trafik (bilar, motorcyklar, andra fordon) som korsar banan och du ska vara försedd med en röd flagga. Använd flaggan för att få trafikanternas uppmärksamhet och meddela dem att tävlingen pågår och att de kommer släppas över så snart det är riskfritt att passera. Mer detaljerad information finns i instruktionen

Flaggvaktsfunktionär.

En varningsskylt för trafiken på korsande väg ska sättas upp ca 30 meter innan banan för att varna trafiken innan de kommer till flaggvakten. Skylten sätts upp med stakkäpp av föreningen samma dag som tävlingen.

I säkerhets-/funktionärsplanen benämns flaggvaktsfunktionären som funktionär och pekas ut med "använd flagga".

Tidtagningsfunktionär

Vid varje mellantid ska det finnas 1-2 funktionärer som är extra ansvariga för mellantiden.

Tidtagningen kommer att sättas upp och plockas ned av arrangören. Funktionären har kontakt med Est (som levererar och sköter tidtagningen) innan första tävlande, när första tävlande kommer till mellantiden och när sista tävlande passerat. Detaljerad beskrivning finns i instruktionen

Tidtagningsfunktionär.

Team

Elitteamen har egen personal för langning av vätska. De måste bära av arrangören tillhandahållna **blåa västar märkta "TEAM"** när de supportar sina åkare med vätska längs banan.

Elitteam i Rollerski 90K har servicepersonal som följer åkarna på cykel. Servicepersonalen måste bära av arrangören tillhandahållna **blåa västar märkta "TEAM"**.

Vätskestationer

Varje vätskestation består av ett långt bord, höjd ca 90 cm. Bordet är uppdelat i sektioner efter vad och hur mycket som serveras.

Varje sektion ska innehålla och ställas i följande ordning i tävlingsriktningen:

1. Bananer i gul balja (1 banan delas i 3 bitar)
2. Bullar i grön balja (delas i 2 bitar)
3. Muggar med vatten
4. Muggar med sportdryck
5. Kaffe, choklad (Endast Forshaga, Edsgatan. Se mer info nedan.)

På följande vätskestationer ska även kaffe och choklad finnas:

Lördag: Forshaga, Målområdet Karlstad endast choklad

Söndag: Forshaga, Edsgatan

Det åkaren först kommer till är alltså den gula baljan med bananer.

Hinkar, skärbrädor, knivar och plasthandskar finns vid varje vätskestation.

Förbered i god tid så att alla stationer är klara innan de tävlande kommer och ha beredskap för påfyllning allteftersom det tar slut i baljor och muggar.

Skräpzoner

I direkt anslutning efter alla vätskestationer ska tydligt uppsatta sopkärl finnas där deltagarna kan slänga sitt skräp, så kallade skräpzoner.

Deltagare som slänger skräp på annan plats än de markerade riskerar bestraffning i form av tidsstillägg. Funktionär som uppmärksammar tävlande som bryter mot denna regel ska informera tävlingsledningen.

Sjukvård

Följande sjukvårdsberedskap finns under tävlingen:

- 1 sjukvårdskoordinator som samordnar insatser vid olycka. Denna har direktkontakt med ambulansen som följer tävlingen.

- 1 sjukvårdsfunktionär med sjukvårdsväska vid varje vätskestation samt transportberedskap där de är markerade på kartorna över banan.
- 1 ambulans (lördag och söndag) som följer tävlingen längs RV 62 och RV 63.

OM OLYCKA HÄNDER

- **Om akutläge, fara för liv: RING 112**
- **Om sjukvård behövs, larma sjukvårdskoordinator på tel: 076-677 72 52**
- **Ange din km-position till sjukvårdskoordinator från start.**

Instruktionen ovan finns även på papperslappen "Info vid olycka" som delats ut till samtliga funktionärer. Här fyller funktionären i sin KM-position från start.

Tävlande som bryter

Tävlande som bryter vid vätskestationen transporteras till målområdet i Karlstad av föreningens anordnade transport. Tävlände som bryter på annat ställe än i en vätskestation kan bli transporterad av efteråkare/sweeper till närmaste vätskestation för vidare transport till Karlstad.

Se till att deltagaren får kontakt med sjukvårdsfunktionären som i sin tur kontaktar sjukvårdskoordinatorn som koordinerar transporterna. Detta för att se om det finns någon transport på väg som kan plocka upp deltagaren eller om er transport ska plocka upp någon mer på vägen.

OBS! Tävlände som bryter ska lämna tidtagningschipet till sjukvårdare vid vätskestation.

Brutna stavar och ersättningsstavar

Deltagare som bryter sina stavar under tävlingen kan plocka ut ersättningsstavar vid vätskestationen. Fyll i uppgifterna i dokumentet Hantering av extrastavar. Dokumentet finns på funktionärswebben för att ladda ned. Alla stavar som lämnas ut ska fyllas i dokumentet.

Brutna stavar som tas emot lämnas med efteråkaren/sweeperbilen och kommer finnas i målområdet efter att sista tävlände gått i mål för att hämta. Stavarna kommer även att finnas på organisationens kontor till ca 1 månad efter tävlingen för att hämtas. Stavar kommer inte att skickas till tävlände. EJ ÅTERLÄMNADE ERSÄTTNINGSSTAVAR DEBITERAS.

Organisation

NAMN	FUNKTION	MOBIL
Glenn Olsson	VD (ekonomi, marknad m.m.)	070-269 10 68
Hasse Joansson	Bana & säkerhet	070-316 20 32
Annika Dahlman	Tävlingsledare ROLLER SKI	072-507 70 35
Jonas Haglund	Tävlingsledare BIKE+RUN	070-514 62 04
Cecilia Wikström	Sjukvårdskoordinator	076-677 72 52
Jimmy Skogman	Tidtagning	072-215 37 15
Ann-Louise Pettersson	Anmälan	070-555 85 01
Jennie Skogman	Försäljning & kundservice	076-67 77 695
Elin Gabrielsson Flyg	Funktionärer & kundservice	072-508 64 88
Lars-Göran Odheim (Lördag) Erik Haldammen (Söndag)	Sweeper/efteråkare	072-58 777 43
Jonas Åhström	Etapppchef Hagfors	070-621 98 76
Magnus Säfström	Etapppchef Munkfors	070-606 15 93
John-Erik Axelsson	Etapppchef Forshaga	070-299 11 95
Per Boström Jan Lundgren	Etapppchef Karlstad (Kommungränsen till Norra Kroppkärr) Etapppchef Karlstad (Norra Kroppkärr till mål)	0730-39 50 50 070-584 15 16