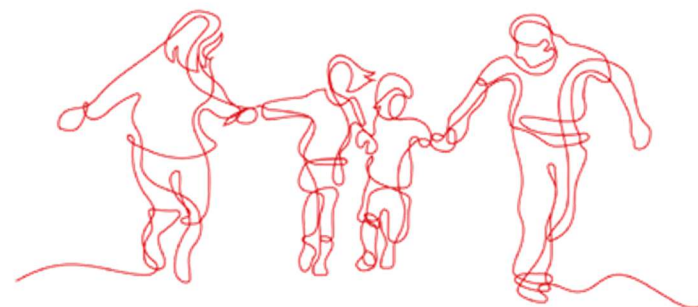


Family Run



Løbsdagen, manual 2026

Tidspunkt	Opgave	Bemanding	Materiel
16.00 – 19.00	1. Udlevering af startnumre og eftertilmelding	Ansvarlig: Sigrid Antonsen	
	Foregår i Byfest-teltet. Opstilling af borde og organisering af startnumre. Ophængning af infoskilte: 'Forhåndstilmeldte' og 'Eftertilmelding' Forhåndstilmeldte får udleveret nummer fra liste med forhåndstilmeldte i alfabetisk rækkefølge. Eftertilmelding: Online tilmelding til starttidspunkt. Husk ny QR-kode – Søren Rahbek.	5-6 personer inkl. ansvarlig: Halling Hans Ø	Startnumre Depeche til stafethold Tilmeldingssedler Kuglepenne Infoskilte 2 PC / tablet
17.00 – 21.00	2. Værdiopbevaring / lodtrækningspræmie	Ansvarlig: Mille Tang	
	Opbevaring foregår i byfestteltet. Klargøring, afskærmning af område. Modtager og udleverer værdigenstande. Værdigenstande påføres startnummer. Der skal være mindst én person til stede hele tiden. Opsætning og opmærkning af lodtrækningspræmier	ansvarlig: En person (ansvarlig).	Manilla mærker, kuglepenne, tusch, Stripes, plastposer.

		Udlevering af lodtrækningspræmier , vi har nogle lodtrækningspræmier fra AL Sydbank primær til børn. Annette udarbejder liste over præmier, lodtrækningsliste kommer fra Søren Rahbek, som foretager lodtrækning elektronisk. Senest udtrækning af præmieliste kl. 16:30.	Annette Mille og Victor Søren R og Annette	Præmier Lodtrækningsliste
16.15 – 18.00	3. Opsætning af ruterne		Ansvarlig: John Overgaard	
		3 km rundstrækning. Opsætning af minebånd ved alle sving og andre steder, hvor der kan være tvivl om løbsruten. Der skal også opsættes skilte på steder, hvor der står levende poster i tilfælde af, at personen må forlade sin post. Opsætning af km-skilte for hver km. 500 m ruten skal laves på stadion og markeres med "hegnspæle" og minebånd.	2 personer incl. ansvarlig:	Skilte, indianere "hegnspæle" og minebånd. John vil gerne bruge vores trækvogn til opsætning af ruten.
20.00 – 20.45		Skilte samles ind og placeres i pæn orden i skuret.	2 personer:	
16.30 – 18.15	4. Opstilling af start- og målområde		Ansvarlig: Frede	
		Start og mål på stadion nær festteltet. Startzone, skiftezone for stafetløbere og fraløbsbane til målområde (tegning). Målportal sættes op. Det lille telt opstilles i mål området til brug for tidtagning og speakning. Podie til opvarmning og præmieoverrækkelse placeres et passende sted (Trailer fra Outer). AGN Biler kommer med startportal og sætter den op. Egne beachflag og flag fra sponsorer sættes op i start- og målområdet. Thisted forsikring har en stand i byfestteltet ligesom i 2025.	6 personer inkl. ansvarlig: + 1 ekstra i år. Da Frede går fra gruppen inden start af løbet 18:30, han er også TOér, og han er næste lige opereret, skal skåne knæet (2025).	Det lille telt. Målportal. Minebånd og pæle til fastgørelse. Materiale til fastgørelse. Podie til opvarmning / præmieoverrækkelse. Startportal fra Tang Biler. Beachflag (AL Sydbank). Andre sponsorflag.
20.30 – 21.15		Oprydning		
16.00 – 20.30	5. Tidtagning		Ansvarlig: Søren/ Tommy/ Halling	

		Opstilling af IT-udstyr og tidtagingsmåtter Tiderne kan ses på nettet, hvor der også kan udskrives diplomer.	3 personer	IT-udstyr
16.00 – 20.30	6. Største hold, lodtrækningspræmier mv.	Tjek tilmelding af største klassehold, familiehold, gadehold og firma- / klubhold. Lodtrækningspræmier udtrækkes senest kl. 16:30 liste til Annette Krogh. Udtrækning af bil i forlænget weekend fra AGN Biler kl. 16:30 liste til Jens-Erik	Ansvarlig: Sigrid / Halling Søren R.	
17.30 – 20.30	7. Højtaleranlæg	Opstilling af lyd- og speakeranlæg, som skal dække start- og målområdet. Højtalerne skal gerne vende så både løbere og tilskuere kan høre. Husk også musik til opvarmning.	Ansvarlig: Michael Jensen Michael Jensen Preben Iversen Flemming Jensen	Vi anvender vores eget lydudstyr og musik.
17.45 – 20.30	8. Speakning	Speakning før, under og efter løbet. Ønsker til speakning aftales med ansvarlig.	Ansvarlig: Jens-Erik Jørgensen 1 personer:	Mikrofon og lydudstyr. Dagens program og anden info fra ansvarlig.
17.30 -20.30	9. Væske og frugt	Væske og frugt udleveres fra byfestteltet. Klargøring til væske og frugt: Opstilling i festteltet ud til den ene side. Bordene og fryser stilles ud til kanten, så løberne kan betjene sig udefra, og hjælperne være indenfor. Væske opsættes så det kan betjene både løbere og dem der kommet i mål. Vi fylder vanddunke op fra vandhane ved fodboldcontainer. Forberede vand og frugt. Udlevere vand og frugt.	Ansvarlige: Inger Hartvigsen – Kirsten Villadsen 4 personer inkl. ansvarlig: Inger kan ikke i år – vi skal have en anden som vil være ansvarlig på opgaven.	Borde i festteltet benyttes. Skraldespande. Krus. Æbler, Juice og is til børn.
		Forplejning til hjælperne.		Liste til sandwich til øl, vand og kaffe

		Cafeteriet (Lise); vi kan måske købe byg selv burger som sidste år, de var rigtig gode. Fra baren kan vi få en sodavand eller øl, begge steder er der en liste til afkrydsning.		
17.45– 19.10	10. Opvarmning		Ansvarlig: Jens-Erik	
18.20 18.45		Opvarmning til børneløb. William deltager. Opvarmning til Family Run. Opvarmning foregår fra podie på stadion. Musik aftales med Michael Jensen, opretter en fil med de numre Britta ønsker.	Britta Gerht	Podie. Lydanlæg. Musik.
18.00 – 19.15	11. Afvikle starten		Ansvarlig: Jens-Erik Jørgensen	
		Afvikle starten på børneløb og Family Run i samarbejde med tidtagning, speakning og Mejdals æresborgmester. 500 m børneløb kl. 18.30 3, 6 og 9 km samt stafet kl. 19.00	2 personer ekskl. ansvarlige:	Nyt Horn
18.00 – 20.30	12. Cykelordonnans		Ansvarlig: Niels	
18.45 Ca. kl. 20		Der er kun cykelordonnans ved første runde af Family Run. Cykelordonnans instrueres / orienterer sig om ruten. Kører på egen cykel. Afslutningsrunde med besked til posterne på ruten.	1 person ekskl. ansvarlig:	Egen cykel. Rutekort.
	13. Poster på ruten		Ansvarlig: Niels	
17.45 – 18.00		Posterne instrueres om placering og tidspunkt og får udleveret officielvest. Posterne er obs på trafikken, viser løberne på rette vej og kommer med ros og opmuntring.	12 personer inkl. 3 trafikofficial ekskl. ansvarlig:	Officielveste Flag
18.55 – 20.15		Post 1 Liden Kirstens Allé - Ved udløb fra stikvej til nr. 16 og 18. Løberne vises til højre ad Liden Kirstens Allé. Skal krydse vejen og løbe i venstre side - OBS trafik	Trafikofficial Frede	
18.55 – 20.15		Post 2 Liden Kirstens Allé mellem nr. 21 og 23 Løberne vises til venstre ind ad Munkebuen		
18.55 – 20.15		Post 3 Ved Munkebuen mellem nr. 5 og 7 Løberne vises ind ad grusstien		

18.55 – 20.15		Post 4 Bag Liden Kirstens Allé ved udløb fra grusstien fra Munkebuen Løberne vises til højre ad stien		
18.55 – 20.15		Post 5 Stien bag Liden Kirstens Allé ved sti under jernbanen Løberne vises til venstre hen ad stien under jernbanen		
18.55 – 20.15		Post 6 På stien efter jernbanetunnellen - Løberne vises til højre op mod Under Linden		
18.55 – 20.15		Post 7 Krydset mellem Under Linden og skole stien - Stiklingen - Løberne vises til højre ad stien - OBS trafik på Under Linden		
18.55 – 20.15		Post 8 Krydset mellem Under Kastanjen og skole stien, Stiklingen - Løberne vises lige ud ad stien - OBS trafik på Under Kastanjen	Trafikofficial Otto Hartvigsen	
18.55 – 20.15		Post 9 Krydset mellem Under Egen og skole stien, Stiklingen - Løberne vises lige ud ad stien - OBS trafik på Under Egen	Trafikofficial	
18.55 – 20.15		Post 10 På jernbanebroen Løberne vises ned ad "snobakken" stien mod Slåenvej		
18.55 – 20.15		Post 11 Krydset Slåenvej og Liden Kirstens Allé - Løberne vises til højre ad Liden Kirstens Allé - OBS trafik		
18.55 – 20.15		Post 12 Liden Kirstens Allé Løberne vises til venstre lige før stort hvidt hus nr. xx ad stien gennem "skov" ind til stadion (i hjørnet af stadion).		
18.55 – 20.15		Post 13 Liden Kirstens Allé Løberne vises til højre ad lille sti ind gennem "skov" ind til stadion, det kan være vanskeligt for løberne at se åbning i bevoksningen.		
18.15 - 20.00	14. Medaljer		Ansvarlig: Sigrid	
		Der udleveres medaljer til alle deltagere på 500 m og til børn < 15 år på andre distancer.	4 personer inkl. ansvarlig: 2 og derefter 3 personer	Medaljer Medaljestativ – model kan vi lave et.

18:40 – 18.50	15. Præmieoverrækkelse – OBS – flyttet til kl. 18:40	Ansvarlig: Sigrd Antonsen	
	Overrækkelse af præmie til største klassehold. Overrækkelse af præmie til største familiehold. Overrækkelse af præmie til største gade-, firma- eller klubhold.	2 personer inkl. ansvarlig:	Præmier – gavekort.
18.15 – 20.15	16. Foto, evt. video / drone	Ansvarlige: Søren Christensen	
	Stemningsbilleder før, under og efter løbet. Billeder af præmieoverrækkelser. Sponsorer skal gerne med på billederne.	1 person ekskl. ansvarlig:	Fotografens eget kamera
17.40 – 19.30	17. William	Ansvarlig: Annette Krogh	
17.45 – 18.10 18.15 – 19.15	Påklædning af William William går rundt på pladsen, snakker med børnene og deler balloner ud. Deltager i opvarmningen til børneløb og ved overrækkelse af præmie til største klassehold. Bliver i mål området. William følges hele tiden rundt af én person.	2 personer ekskl. ansvarlig: Hjælper til William – (Pernille) William – Conny kan ikke Hanne Frederiksen	William-kostume.
17.30 – 20.15	18. Vagt ved hoppeborge	Ansvarlig: Jens-Erik Jørgensen	
	Påse at børnene har taget deres sko af og at der ikke er nogen som kommer til skade. Når hoppeborge ikke må bruges, ved løbsafvikling af børneløbet og 3-6-9 km løbet – vurderes afhængig af støj fra hoppeborge, tages strøm fra til borgene.	Mindst 2. personer af gangen.	
18.15 – 20.15	19. Førstehjælp, i tilfælde af ulykke	Ansvarlig: Jens-Erik Jørgensen	
	Samaritterne fra Røde Kors er til stede på pladsen ved byfestteltet. Alle hjælpere har telefon med sig og er orienteret om telefon til samaritterne. Ved evt. tilskadekomst på ruten må hjælperne yde førstehjælp efter bedste evne. Ved behov for transport af tilskadekomne løbere kontaktes John. Telefonnummer 40 48 29 85. Ved alvorlig ulykke ringes 112. Hjertestarter findes ved hovedindgangen til hallen. Ved alvorlig ulykke er det kun formanden der udtaler sig til pressen.	1 person ekskl. ansvarlig: Tilstrækkeligt med 2 samaritter Er ok.	Telefoner nummer til samaritter fra Røde Kors Michael Stadsbjerg 29264630