



# SJEKKLISTE

## FOR LAGLEDERE ST OLAVSLOPPE 2024

St. Olavsloppet består av tre dagsetapper. Du kan delta på hele stafetten, eller velge å delta på én eller to dagsetapper. Totalt er det 40 etapper + en prolog første dag. Den totale lengden på stafetten er 266 km, fra Østersund til Trondheim.

Laglederens rolle er avgjørende for suksess, både for løperne og for arrangementet. Vi har derfor utarbeidet denne sjekklisten som en idébank og huskeliste for å gjøre din viktige jobb enklere. På vår hjemmeside finner du ulike [verktøy](#) spesiallaget for lagledere.

Lykke til med årets St. Olavslopp!

### I GOD TID

- ✓ Meld på laget i god tid, gjerne før 1. april for rimeligste startkontingent.
- ✓ Verv løpere og kartlegg hvilke løpere som kan løpe de ulike dagene.
- ✓ Book overnatting tidlig, gjerne i mars/april.
- ✓ Fordel oppgaver i laget, for eksempel en sosialkomité som planlegger after-run / bankett og bordreservasjoner og samler inn bilder og videoer for deling i sosiale medier.
- ✓ Bestill medaljer

### UKEN I FORVEIEN

- ✓ Hent *startnummer* etter informasjon på epost.
- ✓ Sett deg inn i *etappebeskrivelsene*.
- ✓ Bruk *tidsestimatene* for etappefordeling etter løpernes forutsetninger, som gir den enkelte løper best mulige løpsopplevelser (etappelengde, løypeprofil, tidspunkt på dagen)
- ✓ Velg *startpulje* etter lagets estimerte gjennomsnittsfart og gi beskjed til arrangøren.

- ✓ Gjennomfør *informasjonsmøte* for løperne. Forslag til agenda:
  - Etappefordeling
  - Utdeling av startnummer og
  - Planlegging av transport og overnatting.
  - Instruks til løperne
  
- Fordel oppgaver som bilder/videoer, publisering i sosiale medier, bestill bord for felles middag og annet.
  
- ✓ Lag en *informasjonskanal* hvor lagleder og løpere kommuniserer med hverandre i en felles chat (Messenger / Teams).
- ✓ Lag også en egen *informasjonskanal for deling av bilder og videoer*
- ✓ Registrer løpernes navn på [Race Tracker](#). Husk også å legge inn endringer underveis.

## KVELDEN I FORVEIEN

- ✓ Bekreftelse fra alle løpere at der er klare til neste dags etapper.
- ✓ Gjennomfør *løpermøte* fysisk eller digitalt for å planlegge transport til og fra etapper. Viktige påminnelser:
  - Dobbeltsjekk at alle vet hvor de skal veksle og har en plan for transport.
  - Instruks til nye løpere
  - Sjekk at løperne har to startnummer.
  - Riktig væske- og næringsinntak. Se lagleders verktøykasse.
- ✓ Sjekk at *Race Tracker* har registrert rett løper på de ulike etappene.

## GJENNOMFØRING AV DAGSETAPPENE

- ✓ Utlevering av *stafettpinne* senest 30 min før start. I prologen benyttes ankelbånd.
- ✓ Møt ved *veksling* senest 45 min før start, ikke stol på forhåndsvarslingen.
- ✓ *Bilkøen* øker gradvis utover dagsetappene, beregn ekstra god tid fra ca 40km.
- ✓ Følg opp løperne best mulig underveis. Ha *drikke og næring* lett tilgjengelig.
- ✓ *Felles innløping* for lagets løpere ved målgang
- ✓ Liveresultater på [RaceTracker](#)
- ✓ Sjekk *uttrekkspremier* ved dagsetappemålet.

## ETTER MÅLGANG

- ✓ Feiring av lagets opplevelser, samhold og prestasjoner med felles middag eller bankett.
- ✓ Del opplevelser på hjemmesider og sosiale medier.

## VERKTØYKASSE

- *Sjekkliste for lagleder*
- *Laglederens instruks til løperne*
- *Tidsestimat*
- *Tidsestimat – disponible løpere*
- *Tidsestimat – transport*
- *Tidsestimat – Strava segmenter (slettes?)*
- *Etappebeskrivelser dag 1 Østersund- Kall (Sway lenker)*
- *Etappebeskrivelser dag 2 Sandvika – Levanger*
- *Etappebeskrivelser dag 3 Levanger-Trondheim*
- *Tips for gjennomføring av konkurranser ved høye temperaturer*
- *Olympiatoppens faktaark om væskebalanse*