



# Stillingsinstruks Speaker

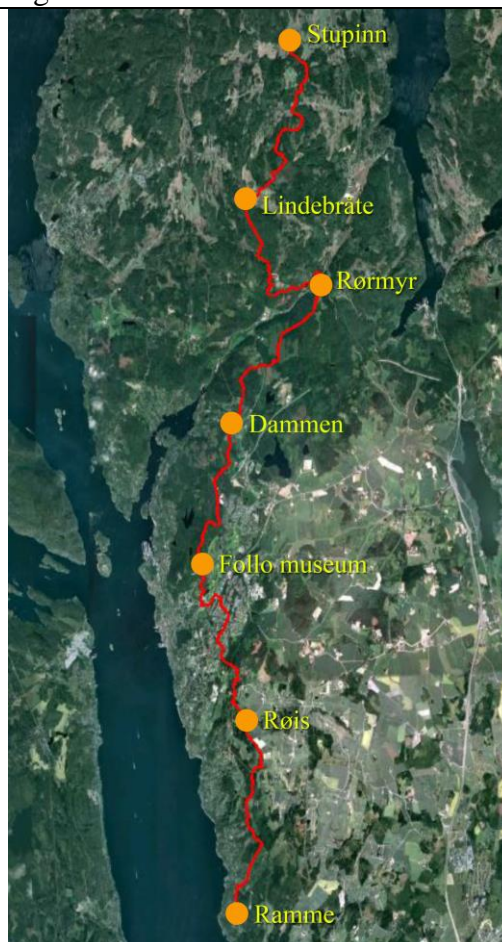
## Frogn på langs



Navn:	
Rapporterer sekretariat	Telefon: Trygve 41541779, Grete 45217907 eller bruk telefonlise for turmarsjen
Kommuniserer med	Sekretariatet
Ansvarlig	Frognmarkas Venner & Drøbak marathonklubb
Utstyr	Refleksvest, mobiltelefon, ropert eller høytalerutstyr, telefonliste og stillingsinstruks

### Generell beskrivelse av jobben

1. Bruk refleksvest for lett kunne gjenkjennes og for å få oppmerksomhet
2. Gi informasjon før start med via høytaleranlegg
  - a. Velkommen
  - b. Spør om alle registrert med inn på Ramme. Om ikke, fortell hvor.
  - c. Praktisk: Toalett, kryssing av vei, løypemannskap, høydepunkter underveis.
    - i. Infotavler
    - ii. Follo museum
    - iii. Alle mellomstasjoner med folk i refleksvest. Logo Frogn på langs.
  - d. De som løper må pakke tørt tøy i merka søplesekker, og fest kobbertråden med merkelappen synlig. (Sekk, kobbertråd og merkelapp i infopakke).
  - e. Sett sekkene helt tilside i alleen
  - f. Tøyet fraktes til Stupinn
  - g. Løperne stiller først i startfeltet
  - h. Gå i femti minutter, ta ti minutter hvile, husk å spise og drikke
  - i. Førstehjelp tilgjengelig på alle mellomstasjoner. For gnagsår og annet.
  - j. Avmelding på mellomstasjoner samt transport tilbake til Ramme.
  - k. Bytte nummer med deltakerpins
    - l. Alle får deltakerpins
  - m. Sølpins til de som fullfører 27 km og ender på Stupinn, ved egen hjelp
  - n. Om du går deg vill, ring sekretariat mellomstasjoner fra telefonlista før du ringer nødnummer.
  - o. Telefonliste i info pakke for hjelp og annet under marsjen
  - p. Kjøp av det nye Frognkartet, vannfast papir 150 kroner Kan kjøpes her, eller på Stupinn.



3. Takke sponsorer
4. Noe om naturen.
5. Starte løpet

Husk å ta med fulladet mobiltelefon og telefonliste