

Vinterløb i Mejdal 2025

Manual

Rækkemærkater

Starttid Sluttid

0 Intro

De ansvarlige på de enkelte aktiviteter sikrer selv, at de nødvendige materialer er tilstede til tiden og i nødvendige mængder.

Tvivlsspørgsmål rettes til vinterløbsudvalget: Søren Rahbek, Halling Boutrup, Tommy Nielsen eller Jens-Erik Jørgensen

HUSK: Officialløb søndag den 18. januar kl 10:00

Alle skal tilmeldes og betale gennem RaceResult.

Mejdal-Halgård Motion kan ikke give gratis startnumre til vinterløbet, da det arrangeres i samarbejde med Holstebro Løbeklub og AK-Kilen Struer.

HUSK: Alle officiels, poster, p-vagter m.fl. skal bære de gule officielsveste.

Officielsvestene afhentes og afleveres i mødelokale 4

Tommy Nielsen sørger for at vestene er tilstede, bagage- og værdiopbevaring udleverer og modtager vesten.

Tommy Nielsen

0a Intro

HUSK:

Bestilling af følgende i god tid inden løbet.

Vi skal bruge:

- Omlædning fra kl. 12.00 til 16.00

- Mødelokale 4 fra kl. 11.00 til 16.00

- Informerer Lise i cafeen om vinterløbet

Jens-Erik Tang Jørgensen

0b Tilladelser og bestillinger (Jens-Erik)

Ansøgning om tilladelse hos:

- Politiet

- Kommunen

Bestilling af materialer hos Kaj Bech:

- 8 stk. parkering forbudt skilte incl. stander

- 2 stk. indkørsel forbudt incl. stander

- 14 stk. fødder for ovenstående stander, 4 stk. skal bruges til at holde målportalen.

- 16 stk. indianer inc. fod

Afhentes dagen før løbet

Jens-Erik Tang Jørgensen

0c Indkøb af blomster mv. (Sigrid)

Følgende indkøbes før løbet:

- 4 vinderbuketter til dagens vindere (herre og dame) på henholdsvis 5 og 10 km. fra Naturbinderiet i Mejdal (Sigrid)

Buketterne betales af Mejdal-Halgård Motion

Sigrid Antonsen

0d Før løbet: Tjek/indkøb af kakao (Tommy)

Tommy kontakter Lise i cafeen for køb af 25 termokander kogende vand.

Tommy tjekker/sørger for kakaopulver og køber manglende kakao fra Menu Kaffe.

- Klargør kakao, krus mv. til løberne.

Husk: Opøsekander - Rørpinde og hvad der ellers skal bruges.

Tommy Nielsen

0e Før løbet: Præmier, lodtrækning (Annette K.)

Mejdal-Halgård Motion skaffe 5 stk. præmier af god kvalitet til en værdi af ca. 100-200 kr.

Præmierne skal afleveres i Struer til 3. og sidste løb.

Annette Krogh

Halling Boutrup

0f Fredag før løbet: Afhentning af parkerings materialer (Jens-Erik)

Vinterløb i Mejdal 2025

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
Afhentning af bestilte P-skilte mv. hos Kaj Bech Afhentes fredag før løbet.		
Skilte m.v. afleveres mandag efter løbet.		
Halling Boutrup	13:00	15:00
Jens-Erik Tang Jørgensen	13:00	15:00

1a Afh. af numrer, eftertilmelding, info, bagage og værdiopbevaring (Sigrid)

MØDELOKALE 4 - LOKALET DELES MED TIDTAGNING - I INDRETTER SELV RUMMET:

Afhentning af startnumrer - eftertilmelding inc. indtastning - info - bagage og værdiopbevaring er slået sammen under et.

Mange løbere er tilmeldt og langt de fleste har deres start nummer udleveret til første afdeling af løbet i skoven.

Der kommer ikke mange eftertilmeldinger.

Online tilmelding er åben helt frem til kl. 13.00 hvor løbet starter.

Eftertilmelding ordner løberne selv ved at scanne QR koden, betaling følger til slut i tilmeldingsforløbet, hvorefter løberen får oplyst sit startnummer.

Er der en enkelt som ikke kan tilmelde sig online, kan vi lave en manuel tilmelding hvor tilmeldingsgebyr betales til MobilePay nr. er 60696, Holstebro Løbeklub. Det er dem der står for alt tilmelding.

Husk: De kan betale 100,- kr. for et løb, men de kan også tilmelde sig alle tre løb for 200,- kr. og deltage i lodtrækning i Struer.

Info bord i forbindelse med nummerudlevering/eftertilmelding:

Rutekort og generelle information.

Besvare spørgsmål fra løbere om rute/henvise til taske/værdi opbevaring.

Bagage og værdiopbevaring:

- Modtage løbernes tasker og værdigenstande.

- Påsætte bagagemærkater m/startnr. på tasker.

- Værdigenstande kommes i poser, markeres med startnr./navn og opbevares på en sikker måde.

HUSK: Manillakort og strips til bagagemærkater.

Da tidtagning er i samme rum, burde det være tilstrækkelig opsyn.

Bagage og værdiopbevaring udleverer og modtager officielveste.

Tommy N. sørger for at vestene er i mødelokale 4.

Udlevering af bagage og værdi til løberne når de kommer tilbage.

Oprydning efter løbet.

Sigrid Antonsen

12:00 14:15

Åse Skytte

12:00 14:15

1f Info (Sigrid Antonsen.)

Opsætte skilt på skydedør til cafeteriet, der henviser løberne til numreudlevering, eftertilmelding, info, bagage- og værdiopbevaring i mødelokale 4 (Indgang i gavlen mod boldbanerne)

Opsætte følgende på væggen i gangen:

- Deltagerlister

- Resultatlister fra 1. løb

- QR kode - Planche

- Rutekort

Info er sammen med nummer udlevering/eftertilmelding i mødelokale 4.

Henvend dig til Søren Rahbek for manglende skilte, div. lister mv.

Åse Skytte

12:00 12:30

2b Overrækkelse af blomter ved mål (Tommy)

Når første herre og dame (både 5 og 10 km) krydser målstregen overrækkes vinderbuketten til dem.

Sigrid sørger for blomster.

Tommy Nielsen

13:20 13:45

3a Målområde - opstilling (Frede Philipp.)

Vinterløb i Mejdal 2025

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
<p>Opstilling af:</p> <ol style="list-style-type: none">Målportal opstilles på Slåenvej, lige efter indkørsel til hallen, ved brandhanen. Portalen skal bruges både som start- og målportal, fra kl. 13:00 - 14.30. Sørg for at der er plads, så trafikken kan komme forbi. Der må ikke hænges banner eller ligende op i målportalet. Der er 4 skiltefodder, som er beregnet som balast til at holde portalen ude på vejen.Der opsættes afspærring fra det ene ben hen mod Prins Buris Vej, for at holde løberne i den venstre side af vejen. Der er bestilt "indianer" hertil.Afspærringen flyttes efter start om på modsatte side, så de danner en målsluse.Vi opstiller kun vores egne beachflag, hvis det er muligt at komme i jorden. Ellers ingenting.Sørg for at afspærre målportalen, så biler ikke kan køre igennem. (Er set ske ved Vestjysk Halvmarathon)NYT: Der opstilles 3 indianer forbundet med minebånd på stien hvor løberne kommer ud på Slåenvej. 5 km skal holde til venstre og løbe i mål. 10 km skal holde til højre og løbe ud på ruten igen. <p>Parkeringsfolkene afspærre parkeringspladsen ved fitness fra kl. 8.00, så vi kan bruge området til opvarmning cacao mv.</p> <ol style="list-style-type: none">Telt opstilles på pladsen ind mod omklædning, hvorfra der serveres varm kakao til løberne. Vi bruger vores egen telt.Opvarmning foregår på den afspærrede parkeringsplads i hjørnet ud mod Slåenvej. (som til Vestjysk Halvmarathon) Vi bruger Jens-Eriks trailer som podie.		
Frede Philipp	11:30	12:45
Preben Iversen	11:30	12:45
Carsten Poulsen	11:30	12:45
3c Start- & Målområde - nedtagning (Frede Philipp)		
<p>Nedtagning:</p> <ol style="list-style-type: none">- af målområdet. Alt pakkes og lægges på plads til næste år. (Ved regn skal det lægges til tørre)- af telt fra servering af kakao.- af beach flag. Sørg for at alt bliver afleveret på de rigtige steder. <p>Generelt oprydning af pladsen.</p>		
Flemming B Jensen	14:30	15:30
Preben Iversen	14:30	15:30
Carsten Poulsen	14:30	15:30
4a Opsætning af ruten (Tommy N.)		
<p>Opsætning af ruten kan udføres af 1 person, hvis det kniber med en hjælper.</p> <ol style="list-style-type: none">Ruten går ad Liden Kirstens Allé, SE RUTEKORT. Ruten opmærkes med km mærker, pile og bånd. Der vil være levende poster på ruten til at guide løberne den rigtige vej.Der opsættes skilte med retningspile, ved alle sving hvor der kan opstå tvivl om hvilken vej ruten går.Der opsættes skilte med info om motionsløb, hvor der kan være kørende trafik.		
Tommy Nielsen	11:00	12:00
4b Nedtagning af ruten (Tommy N.)		
<p>Der er regnet med en person til opgave, men hvis det kniber med en hjælper.</p> <ol style="list-style-type: none">Nedtagning af ruten kan påbegyndes kl. 13.30. Bagerste løber må ikke presses.Alt materiale lægges på plads til næste løb.		
Tommy Nielsen	13:30	14:30
4c Cykelordonnans (Tommy N.)		
<p>Ordonnansen:</p> <ol style="list-style-type: none">Kører foran forreste herre på 5 km og viser hele ruten til mål. Ordonnansen finder selv ud af hvem det er.Kører herefter tilbage og henter forreste dame og følger hende til mål.		
Peter Lindby Nørgård Sørensen	13:00	14:00
4ea Foto (Halling)		

Vinterløb i Mejdal 2025

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
Preben Iversen	13:05	13:55
Post 6 - Hvor Under Kastanien krydser Halgårdvej, sikre løberne for krydsende trafik.		
Hanne Galsgård Frederiksen	13:05	14:00
Post 7 - Hvor Under Egen krydser Halgårdvej, sikre løberne for krydsende trafik.		
Henning Foldager	13:05	14:00
Post 8 - Hvor Halgårdvej møder Under Hvidtjørnen og viser løberne ned af Under Hvidtjørnen og Afliggeren.		
Ulla Hofmann	13:05	14:10
Post 9 - Hvor Afliggeren krydser stien/Vester Halgårdvej og viser løberne hen ad Vester Halgårdvej.		
Uffe Lambæk	13:05	14:10
Post 10 - Viser løberne op ad stien over jernbanen på Vester Halgårdvej.		
Tom Corell Bech	13:05	14:15
Post 12 - På Skolestien og viser løberne videre ad Skolestien mod mål.		
Pernille Fog	13:15	14:20
Post 13- På Skolestien og viser løberne videre ad Skolestien mod mål.		
Inger Hartvigsen	13:15	14:20
Post TO 3 - På Slåenvej og viser 5 . Km løbere i mål, samt viser 10. km løbere videre på ruten mod Liden Kirstens Alle		
Søren Christensen	13:15	14:25
Post 11 - På stien langs banen og viser løberne ned mod Tjørnervej.		
Axel Lauridsen	13:10	14:15
Post TO 2- På Tjørnevej ved 4 stikvej og viser løberne mod Skolestien.		
Otto Hartvigsen	13:10	14:20
4i Lyd og musik til opvarmning, start- og mål (Søren Rahbek)		
Vi bruger vores eget lydanlæg til speakning og musik i målområdet:		
1. Der opstilles højtalere på begge sider af start-/målportal, så lyden er god og jævnt fordelt.		
2. Speakeren skal kunne speake trådløst i start- og målområdet og ved opvarmning.		
3. Husk test af mikrofon, evt. nye batterier i mikrofon.		
4. Sørge for musik på pladsen fra kl. 12.30		
5. Søren Rahbek og Niels Kongsbak sørger for musik på pladsen.		
6. Det er Søren Rahbek der speaker og skyder starten i gang kl. 13.00		
7. Få starthorn af Jens-Erik før løbet, så den er klar til start.		
Nedtagning af lydanlæg når sidste løber er kommet i mål.		
Søren Rahbek	11:30	12:30
Niels Kongsbak	11:30	14:30
4j Lyd og musik - nedtagning (Søren Rahbek)		
Nedtagning af lydanlæg når sidste løber er kommet i mål.		
Alt stilles på plads		
Søren Rahbek	14:15	15:00
Niels Kongsbak	14:15	15:00
5a Tidtagning (Halling)		
Vores tidtagnings team sørger for tidtagning incl. opstilling og nedtagning.		
Tidtagningssystem er RaceResult:		
1. De fleste løbere kommer med startnumre fra løbet i Holstebro.		
2. Der vil nok være nogle få eftertilmeldinger på dagen, de tilmelder sig online via QR kode i eftertilmelding (lokale 4)		
3. Opsætning af udstyr incl. ur.		
4. Start af server når alle er registreret.		
5. Info til løberne og resultatlister.		
6. Tidtagning har plads i mødelokale 4, sammen med eftertilmelding og bagageopbevaring.		
Halling Boutrup	11:30	14:30
Tommy Nielsen	12:00	13:00

Vinterløb i Mejdal 2025

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
5b Start kl. 13.00 (Søren R.)		
Husk starthorn. (Jens-Erik har starthorn)		
Husk start af tidsur.		
Ved starten sikrer 2 personer at alle kommer over måtterne. Samt holder dem på afstand af måtter indtil starten er gået.		
Speakereren skyder starten i gang kl. 13.00		
HUSK at få starthornet af Jens-Erik.		
Søren Rahbek	12:45	13:00
Halling Boutrup	12:45	13:00
Tommy Nielsen	12:45	13:00
5c Speakning (Søren Rahbek)		
Der skal være 1 trådløs mikrofon til rådighed.		
1. Der speakes fra kl. 12:40 til efter start kl. 13.00		
2. Speakereren skyder løbet igang kl. 13.00		
3. Herefter speakes der når 1. løber herre og dame kommer i mål.		
Vi forventer at første herre på 5 km i mål ca. kl 13.17		
Og første herre på 10 km i mål ca. kl. 13.34		
HUSK at speake vinderne, når de får overrakt buketten ude på vejen.		
4. Alle løbere speakes i mål.		
Husk at nævne sponsorer mv.		
Søren Rahbek	12:30	14:30
6a Parkering (Otto Hartvigsen)		
Der etableres ikke nogen parkeringsareal. - HUSK I skal bære de gule officielsveste. Findes i lokale 4. Se intro øverst		
Den yderste halvdel af parkeringspladsen ved fitness forsøges holdt fri til opvarmning mv.		
Der må parkeres på hele grusparkeringspladsen langs boldbanerne og den inderste halvdel af parkeringspladsen ved fitness.		
Når parkeringspladserne er fyldt op, henviser løberne til at parkere i sidegaderne til Slåenvej, i Mejdal Parken og på Prins Buris Vej.		
1. Slåenvej holdes fri for parkerede biler fra første stikvej th. på Slåenvej og hele strækningen ned ad Slåenvej.		
Fredag opstilles 8 stk. parkering forbudt skilte langs Slåenvej, sætvis, som vender paralel med Slåenvej.		
1 sæt lige efter 1. stikvej og før målportalen.		
3 sæt jævnt fordelt ned ad Slåenvej efter målportal. Sidste sæt lige før Liden Kirstens Alle.		
2. Skiltene vendes mod trafikken senest kl. 12.00		
Vi forsøger at afspærre den yderste halvdel af parkeringspladsen mod fitness fredag aften, så den fri. (Jens-Erik)		
Det stilles "indianer" med bånd over vejen til parkeringspladsen, samt et "parkering forbudt" skilt midt på vejen ind til parkeringspladserne.		
1. Pladsen forsøges at holdes fri til opvarmning.		
2. Målfolkene opstiller vores telt på pladsen ind mod omklædning til servering af cacao til løberne.		
3. Husk flaget i den store flagstang ved hallen. (Flag til den store flagstang hentes i cafeteria)		
Husk at få flaget ned igen.		
P-skilte bestilles af Jens-Erik		
Afhentes dagen før løbet af Jens-Erik og Halling.		
Otto Hartvigsen	11:30	13:00
Flemming B Jensen	11:30	13:00
7a Klargøring og servering af kakao til løberne (Solveig Rasmussen.)		
Dette er en udepost, så husk godt med tøj på		
Målfolkene opstiller telt på pladsen ind mod omklædning, som er afspærret til opvarmning mv.		
Tommy Nielsen sørger for udstyr til kogning /opbevaring af vand til kakao.		
Tommy tjekker/sørger for kakaopulver og køber manglende kakao fra Menu Kaffe.		
1. Klargør kakao, krus mv. til løberne.		
Husk: Opøsekander - Rørpinde og hvad der ellers skal bruges.		
2. Oprydning efter løbet		
Solveig Rasmussen	12:00	14:30
Birte Svendsen	12:00	14:30
Mille Vejen Tang	13:30	14:30
(tom)		
(tom)		

Vinterløb i Mejdal 2025

Rækkemærkater

Starttid Sluttid

(tom)