

BIKE STATION



SNABBINFO

30m mellan varje bord
Drop zone 1 för flaskor cirka 100m före första bord
Drop zone 2 för flaskor cirka 100m efter sista bord
Fyll upp med lagom volym på borden
Dela bars på hälften
Bananer delas i 2 bitar med skal
Dela ut flaskor genom att sträcka ut armen
"Följ" med cyklisten för att underlätta överlämning
Sortera skräpet!

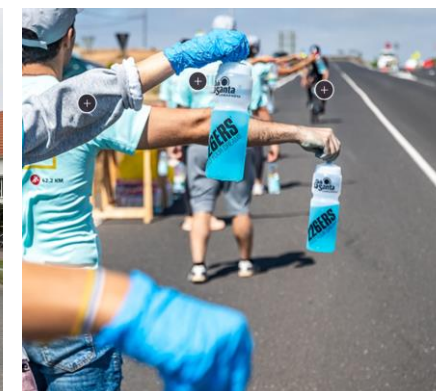
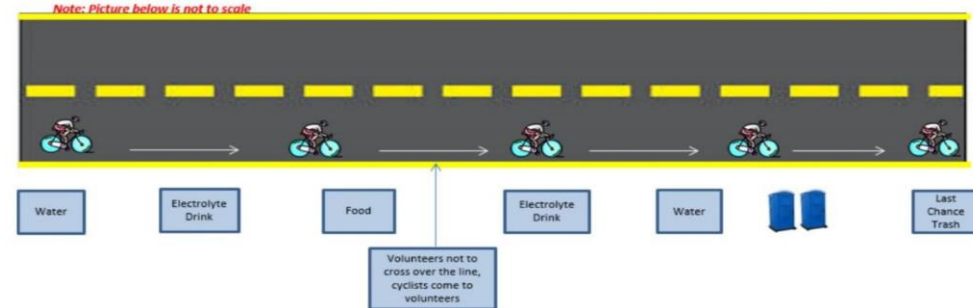
Stationer som ej har el och kranvatten förbereds sportdryck på lagret (Ramsjöholm & Brunnstorp). För vatten på dessa stationer körs IBC Vattenkärl ut på fredagen. Vattenkärl ställs på EU-pallar

Energidryck blandas i 100L tunnor enligt recept
Glöm inte tappkran – och att ställa tunnor på EU-pall.

Material som kompletteras till stationer:

- Bord
- Tält
- Sopkärl
- Avfallspåse (Mat & plastpåsar)
- Vattenslang
- Kabelvinda (musik)
- Flaskor
- EU-pall (Höjd till 100L kärl, 6st)
- Bike service (Slang, däck etc)
- Mat
- Dryck

T-shirt och mat till funktionärer läggs i stationsvagnen på lördag kväll. Stationschef stämmer av med TL.



BIKE STATION

INFORMATION

Varje station utser en stationschef som leder arbetet. En depå ska ha 70 personer närvarande under dagen. Dagen innan kompletteras vagnarna med muggar, mat och tält

Vagnarna packas i lastbilar som står vid matgrossisten och körs ut till stationerna race day morgon. Det är upp till stationschefen att se till att lastbilen hämtas lördag 16.00 och lämnas tillbaka och blir städad (Söndag efter sista passage).

Vattenslangar och elsladdar i vagnarna för att sedan användas ute på stationerna. Även bord (8st) kompletteras. EU-pallar körs också ut för att användas för att höja upp vattentunnor 100L. I vagnarna finns skyltar som sätts upp på en träpinne med stripes. Depån består av zoner med bord där skylten sätts fast. Varje zon är 30m och bordet ställs i början. Toaletter körs ut och ställs 30m efter depån. Använd nät (orange) för att sätta upp vid bottle drop zone så atleterna kan slänga sina flaskor där. Sortering av avfall enligt nedan. Använd 10L hinkar för matavfall.



VID OLYCKA ELLER ATLET SOM BRYTER

Vid livshotande skador ring 112. Stationschef kontaktar teamleader om någon bryter vid station. Var klar och tydlig med vad som inträffat, ditt namn och var du befinner dig. Vid lindrigare olyckshändelser kontakta Livtjänst.

IRONMANs sjukvårdsteam består av ett team på ca 50 personer där läkare, sjuksköterskor, livräddare, Röda Korset och 4 ambulanser finns på plats. Vi har en commandocentral med polis, brandkår/ambulans och ett stort sjukvårdstält med läkare vid målet. Det finns förbandslådor vid varje vätskestation.

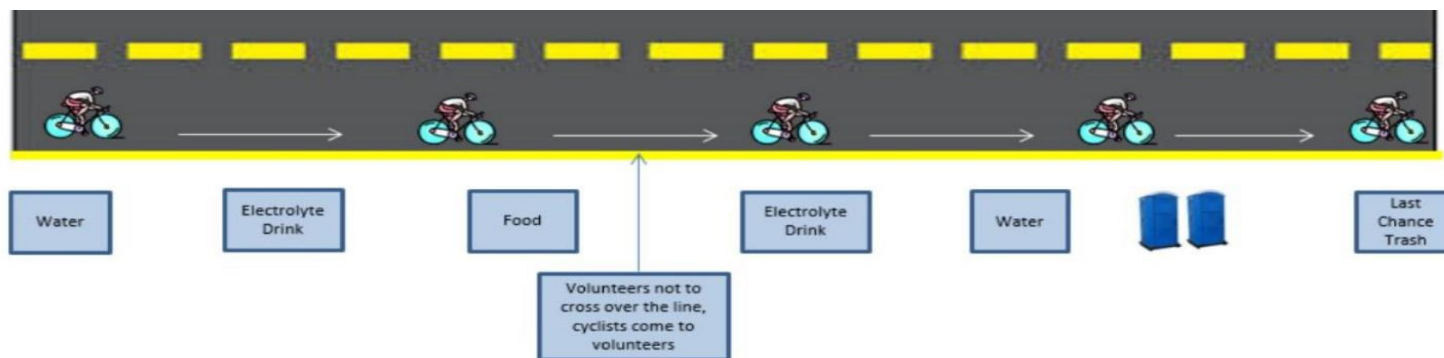
ALLMÄNT

Stå med ansiktet mot färdriktningen så att du får ögonkontakt med löparen. Håll det du ska ge till atletern synlig och ropa ut vad som erbjuds, helst på engelska. Ropa Water/vatten, Energy/sportdryck. De första 50-100 atleterna kommer att hålla ett högt tempo. Ha en extra flaska/bar i beredskap ifall två atleter kommer i tät följd. Tänk på att placera er jämt längs hela sträckan för att undvika trängsel. Atleter som jagar placeringar kan ibland bli stressade. Ta inte åt dig om de är otrevliga. Var glad och positiv, peppa och heja på!

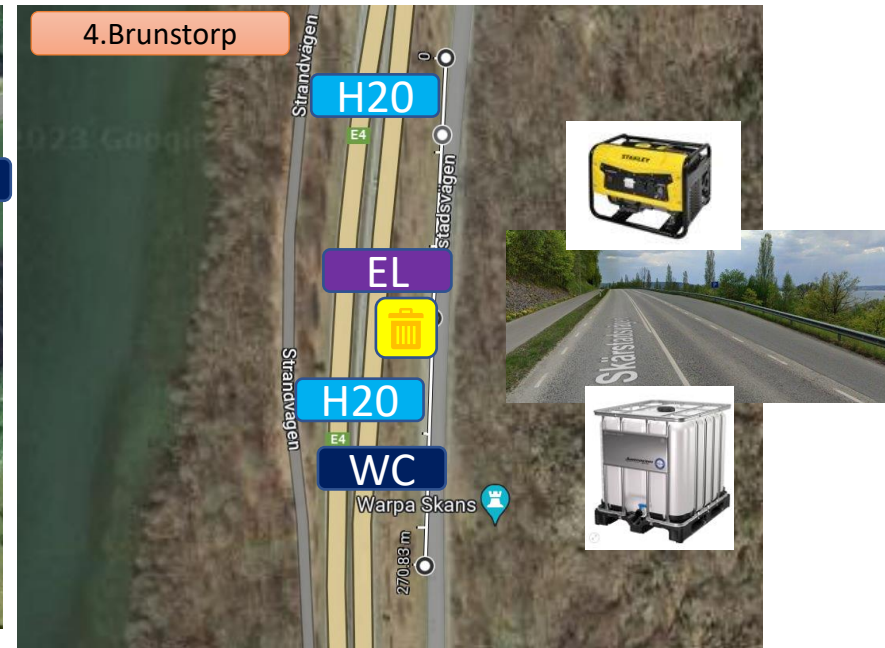
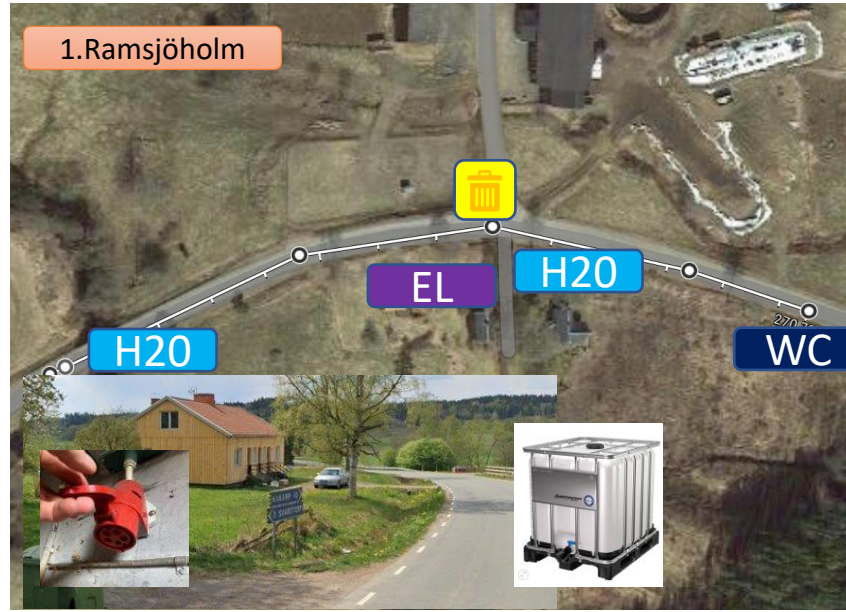
Stationer som ej har el och kranvatten förbereds sportdryck på lagret. För vatten på dessa stationer körs IBC Vattenkärl ut på fredagen. Vattenkärl ställs på EU-pallar Packa inte upp allt på en gång utan fyll på efter behov. Tvätta händerna med tvål och vatten och använd handskar vid delning av mat. Undvik att gå ut i banan. Skulle det börja bli brist på mat, bars eller sportdryck kontakta Teamleader i god tid. Håll området runt depån rent och snyggt. Plocka upp allt skräp som slängs av de tävlande. När endast ett fåtal atleter är kvar på banan kan ni börja minska stationen.

EFTER TÄVLINGEN

Rengör allt material och packa ner i samma förpackningar som det levererades i. Hinkar och andra förvaringskärl diskas töms och torkas innan de staplas så gott det går. Räkna gärna hur många bars, gels, bananer, sportdryckspulverpåsar och muggar och skriv upp. Notera eventuell trasig utrustning och skriv upp. Efter Sista löpare kan ni packa in allt i lastbilarna och lämna tillbaka dom på lagret. Stationschef hjälper till att lasta av materialet.



BIKE STATION



BIKE STATION

Km	Activity	Place	First	Time	Last	Time
	Start	Bryggan	09.00.00	0	09.50.00	0
1.9	Swim	4,5km/h	1.7km/h	0.30	km/h	1.05
	Cut-off				11.00.00	1.10
	T1 in		09.20.00		11.05.00	
	T1 out		09.25.00	0	11.10.00	0
21	Aid 1	Ramsjöholm	09.48.00	0.23	12.08.00	0.58
39	Aid 2	Haurida	10.16.00	0.51	13.05.00	1.55
58	Aid 3	Bunn	10.41.00	1.16	13.55.00	2.45
79	Aid 4	Brunstorp	11.17.00	1.40	14.55.00	3.45
90.1	Bike		40,5km/h	2.13	22,5km/h	4.00
	Cut-off				15.20.00	5.30
	T2 in		11.30.00		15.20.00	
	T2 out		11.30.00	0	15.25.00	0
3	Aid 1	Västra Munksjön	11.42.00	0.12	15.51.00	0.26
5	Aid 2	Södra Munksjön	11.49.00	0.19	16.08.00	0.43
7	Aid 3	Östra Munksjön	11.57.00	0.27	16.25.00	1.00
9	Aid 4	Västra Munksjön	12.04.00	0.34	16.43.00	1.18
11	Aid 5	Södra Munksjön	12.12.00	0.42	17.00.00	1.35
13	Aid 6	Östra Munksjön	12.19.00	0.49	17.17.00	1.52
16	Aid 7	Västra Munksjön	12.30.00	1.00	17.43.00	2.18
18	Aid 8	Södra Munksjön	12.38.00	1.08	18.00.00	2.35
20	Aid 9	Östra Munksjön	12.45.00	1.15	18.17.00	2.52
21.1	Run		16km/h	1.17	7km/h	3.00
	Finish	Rådhusparken	13.00.00	4.00	18.20.00	8.30
	Cut-off				18.20.00	8.30



BIKE STATION



BIKE STATION

SETUP

- BOTTLE DROP ZONE = FIRST & LAST
- BIKE SERVICE = LAST TABLE (SINGLE)
- TOILET = IN THE END OF THE STATION
- BOTTLES = SAME FOR WATER & ELECTRO
- GARBAGE = SORT FRAGMENTS



ELECTROLYTE



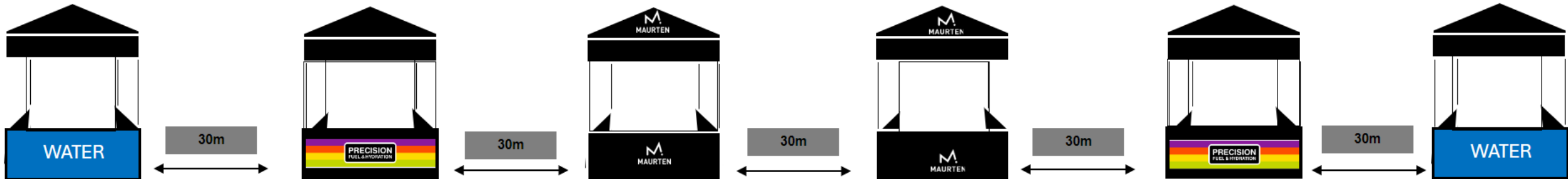
GELS



BARS



ELECTROLYTE



CYKELSTATIONER

32	Lokalt	Högtalare (elverk behövs)	Fre 16.00 Mån 16.00	Station Cykel 1 (Ramsjöholm)	Teamleader IM	Via fastighet
32	Lokalt	Högtalare: adapter 3 fas till 1 fas	Fre 16.00 Mån 16.00	Station Cykel 2 (Haurida)	Teamleader IM	Kyrkan
32	Lokalt	Högtalare	Fre 16.00 Mån 16.00	Station Cykel 3 (Bunn)	Teamleader IM	Bunn föreningslokal
32	Lokalt	Högtalare (elverk behövs)	Fre 16.00 Mån 16.00	Station Cykel 4 (Brunnstorp)	Teamleader IM	Elverk (Assemblin)

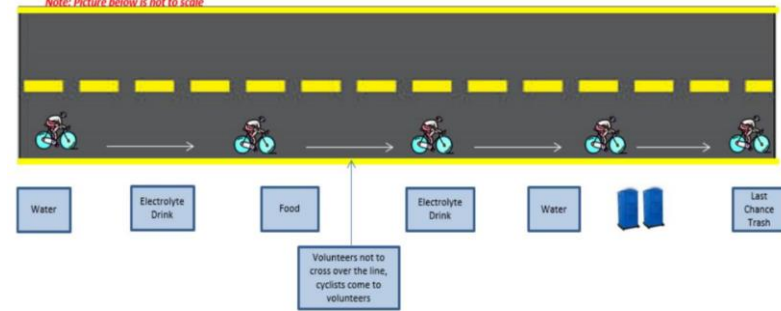
Vattenkär! 1000L	1000L	2	Fre 16.00	Mån 8.00	Station Cykel 1 (Ramsjöholm)	Arla
Vatten, trädgårds-koppling 50m	Vatten tas lokalt	1	Sön 8.00	Sön 20.00	Station Cykel 2 (Haurida)	Kyrkan
Vatten, trädgårds-koppling 50m	Vatten tas lokalt	1	Sön 8.00	Sön 20.00	Station Cykel 3 (Bunn)	Föreningshus
Vattenkär! 1000L	1000L	2	Fre 16.00	Mån 8.00	Station Cykel 4 (Brunnstorp)	Arla



RAMSJÖHOLM



Note: Picture below is not to scale



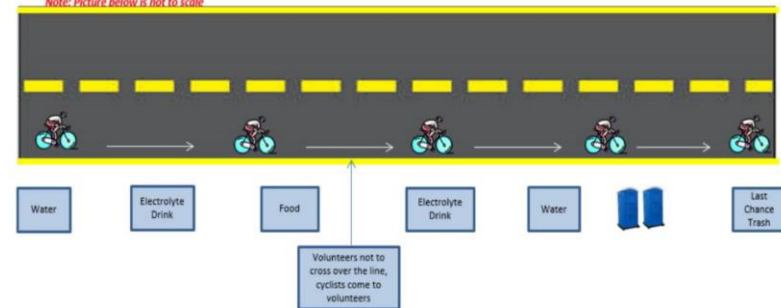
1.Ramsjöholm



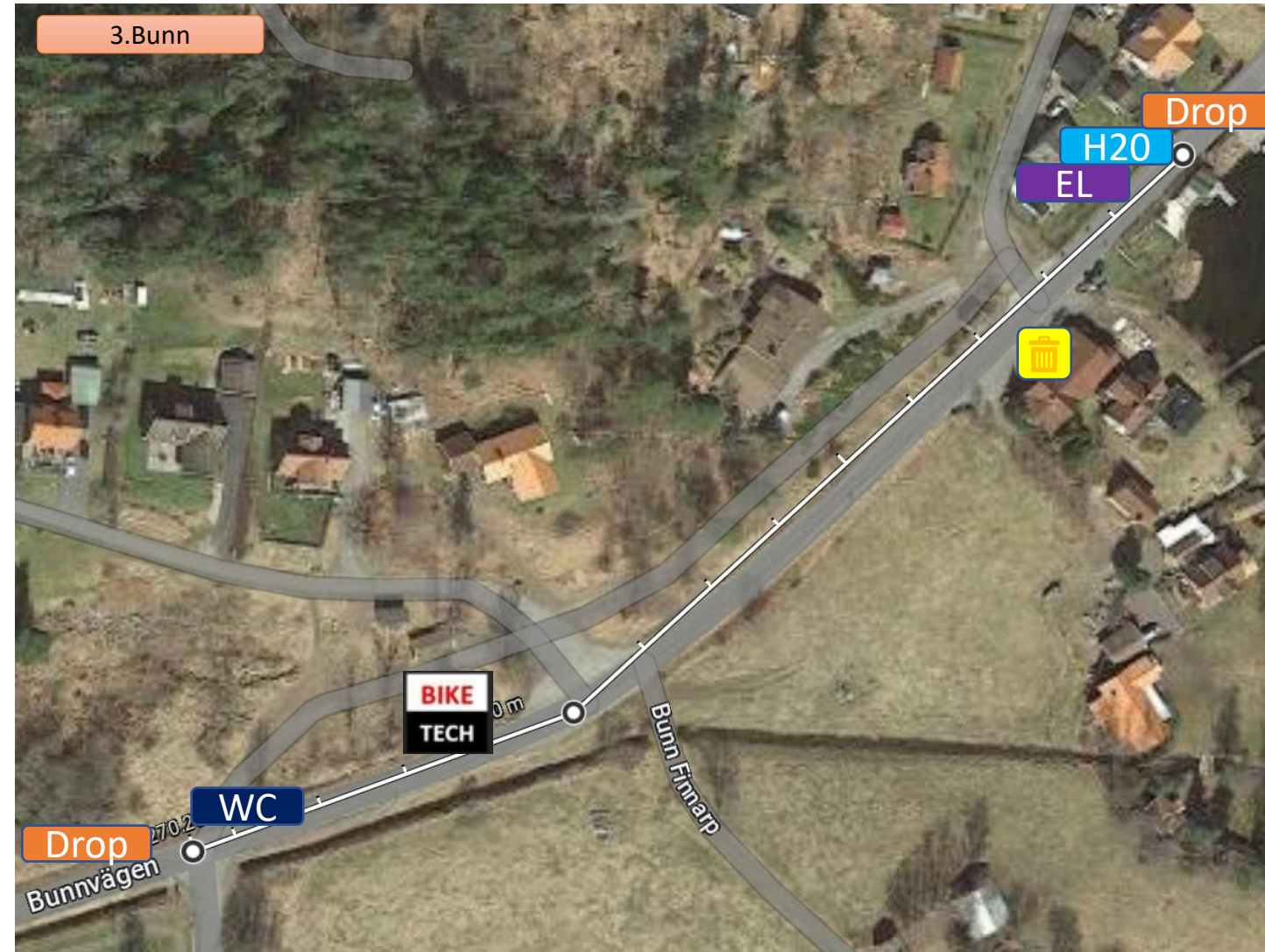
HAURIDA



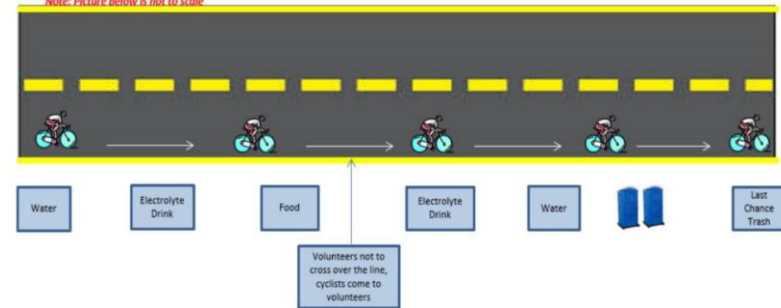
Note: Picture below is not to scale



BUNN



Note: Picture below is not to scale



BRUNSTORP



Note: Picture below is not to scale

