

Helferliste 100km 17. / 18.6.05

Streckenposten Oberramsern (39km)

		<i>beginn ab</i>										
		18:00	19:00	20:00		23:00	24:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00
Erdiakoff	Alex											
Adrian	Gutknecht											
Reto	Flückiger											
Yves	Flückiger											
Jan	Flückiger											
Ledermann	Christian											
Catharina	Strähl											
Beat	Zimmermann											
Beatrice	Leuenberger											
Iris	Erdiakoff											
Tobias	Flückiger											
Doris	Gerber											
Stefan	Jakobi											
Gisela	Ruetsch											
Florian	Wittwer											
Claudio	Wittwer											

Bitte mitbringen: Bechermass 1-2 L

Aufgaben:

- 18:00-20:00 Stand und Licht einrichten, Orangen und Riegel schneiden, kalte Getränke bereitstellen
 23:00-05:30 Brot und Bananen schneiden, bereitstellen warme Getränke, Nachschub Kaltgetränke
 Aufgebende LäuferInnen betreuen
 05:00 Postenschluss Oberramsern
 05:00-06:00 Aufräumarbeiten, leere Becher einsammeln, BOL Material retour in Magazin

Material:

- Verpfl. Mat Zentralort
 Tische Zentralort
 Beleuchtung vor Ort
 Absperrungen BOL

Aufstellen der Getränke (in Laufrichtung gesehen)

Wasser --> Isotonic --> Sporttee --> Boullion --> Festnahrung --> Cola--> Wasser

Festnahrung:

- Corn Power Plus Riegel in 2 Stücke schneiden, Papier wegnehmen
 Canitin 600 Riegel in 2 Stücke schneiden, Papier wegnehmen
 High Energy Bars zum Zugreifen, offen anbieten
 Magnesium Packs zum Zugreifen, offen anbieten
 Linzertörtli halbieren
 Bananen inkl. Schale halbieren
 Orangen inkl. Schale längs vierteln
 Weissbrot dünne Schnitte halbieren

Wichtige Nummern

- Laufzentrale Biel (Rücktransport Läufer usw.) 032 341 35 55
 Notruf Linie Laufzentrale Eisstadion Biel 032 342 10 10
 REGA 1414
 Bürgerspital Solothurn 032 627 31 21
 Dr. med Fredy Emch 4571 Hessigkofen 032 661 10 11
 Chef Verpflegung, HP. Oetterli 079 445 44 74
- Natel Adrian 079 624 70 27
 Natel Alex Erdiakoff 079 435 12 82

Materialliste

Magazin

Holzpföcke zum Absperren
Lampe Halogen
Wasserschlauch
Plastik Tischtuch

Diverse

5 Fruchtkistli für Riegel
Alufolie
Putzlappen