

SJEKKLISTE

FOR LAGLEDERE

Holmenkollstafetten 14. mai 2022 består av 15 etapper per lag.
Alle kan delta. Passer for folk som vil løpe, jogge eller gå.
Norges største idrettsarrangement.

I GOD TID

Meld på laget: [Informasjon og påmelding](#)

Verv lagkamerater: 15 personer per lag. Bruk gjerne Holmenkollstafettens redigerbare plakat til verving.

Ordne After-Run: Vær tidlig ute med eventuell reservering av bord på restaurant eller lignende. Holmenkollstafetten har samarbeid med flere serveringssteder: [Tilbud og rabatter](#).

Reise og opphold: Hvis nødvendig med reise og opphold, organiser dette for ditt lag.

Tren: Trening sammen mot stafetten er motiverende, miljøskapende og sunt. IK Tjalve har laget [treningsprogrammer for alle nivåer](#).

DET NÆRMER SEG

Testløp: Hvis ønskelig for ditt lag, kan «Holmenkollstafetten virtuell» benyttes som et testløp. Påmelding kan gjøres samtidig som påmelding til Holmenkollstafetten.

Etappefordeling: Fordel deltakerne på etappene. [Se løypekartet her](#).

Informere deltakerne:

- ★ reiseplan
- ★ overnatting
- ★ oppmøtested og -tidspunkt på dagen
- ★ hvem veksler med hvem
- ★ hvordan komme seg til etappen sin
- ★ starttidspunkt og når er det forventet at de skal få pinnen
- ★ informere om EQ me-appen og hvordan den brukes: [EQ me](#)
- ★ når og hvor samles laget etterpå

HOLMENKOLLSTAFETTEN-UKEN

Hent startnummer: Fra torsdagen før løpet kan startnummer hentes samlet på Bislett stadion: [Startnummerutdeling](#).

Deltakernavn på resultatlisten: Det er valgfritt å legge inn lag på hvem som skal løpe hver etappe, men mange syntes det er kult. Logg inn på din bruker for å etterregistrere eller endre. [EQ timing](#)

PÅ DAGEN

Startnummer til lagkamerater: Se til at alle får utdelt startnummer.

Dobbeltsjekk: Sjekk at alle vet hvor de skal, når de skal være der og hvem de veksler med.

Stafettpinneutdeling: Den som løper første etappe henter stafettpinnen senest 15 minutter før start: [Stafettpinneutdeling](#).

Resultater: Resultater og direkteoppdatering på når det veksles finner du her: [Resultater](#).

Premie: Sjekk om ditt lag skal ha medalje, og hvordan de uthentes: [Premiering](#).

Samle laget: Laget kan samles etter løpet for en sosial kveld.

