

# SJEKKLISTE

## FOR LAGLEDERE

Holmenkollstafetten 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.

**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

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

**Informert 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
- ★ 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: [Ultimate](#)

### 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.

