

PM - Funktionär

Karlstad Inomhus-OCR 5K 2026



Vad kul att du vill vara med!

Det hade inte vart möjligt att genomföra **Karlstad Inomhus-OCR 5K** utan en himla massa funktionärer som du. Oavsett om du delar ut nummerlappar, bygger ställning, står i kiosken eller dömer ett hinder så bidrar du till att skapa stämning, inramning och en tävling av högsta klass!

Tack för ditt engagemang!

Med vänlig hälsning,

Emil Johnsen

Tävlingsledare

070-26 42 882

I det här PM:et finns tidsprogram, banskiss och annan praktisk information om loppet, dagen, våra roller och vad vi alla har att vänta.

Det allra bästa är om vi kan ha så mycket folk som möjligt på plats hela dagen – Det skapar en bra känsla och ger bäst förutsättningar.

Check-in för funktionärer är redo från kl. 08:00. Se nedan vilka tider som är lämpliga för dig!

Incheckningen sker i konferensrummet *Diskus* inne i arenan. Det är vårt funktionärsrum och där vi kan förvara grejer, sitta ned, kaka lunch och ha lite genomgångar.

Där finns också funktionärsvästar, avprickningslista och annat nyttigt.

Om inte jag eller annan funktionär är där när du anländer så nås jag på telefon via numret till vänster.

I funktionärsrummet finns även en whiteboard. På den finns en grov skiss av banan och beskrivningar av vem som är posterad vart. Kika in ibland och se om det står något nyttigt.

Efter att tävlingen är klar är du fri att checka ut – Lämna västen i samma rum du tog den och kontakta mig för en snabb avstämning.

Tidsprogram

08:00	Check-in funktionärer öppnar
08:30	Nummerlappsutdelningen öppnar
09:00	Domargenomgång
09:40	Banan stänger inför <i>fun run</i>
10:00–12:30	Fun run
12:00	Lunch
12:30	Domargenomgång
12:40	Banan öppnar för övning Öppnar efter <i>fun run</i> , men senast 12:40
13:10	Regelgenomgång För tävlande
13:40	Banan stänger för övning
14:00-16:00	Tävling
16:30	Check-out & debrief Efter loppet eller innan du lämnar

Nummerlappar

Utdelning av startkit, informationsdisk samt eventuella efteranmälningar.

Öppnar kl. 08:30, och bör helst vara öppen till kl. 14:00.

Det är bra om du checkar in **innan 08:15**.

UTDELNING

Vid stationen finns en listor med alla anmälda som innehåller namn, startnummer och tävlingsklass. Om nummerlapparna saknar klistermärke/dutt så behöver en sättas fast. Den signalerar vilken klass deltagaren tillhör.

STARTKIT FUN RUN

Består av två nummerlappar. Dessa ska fästas på bröstet och ryggen för bästa synlighet.

STARTKIT TÄVLING

Består av två nummerlappar och tre (3) silikonband. Nummerlapparna ska fästas på bröstet och ryggen för bästa synlighet.

EFTERANMÄLAN

I mån av plats och tid accepterar vi efteranmälningar.

Vi har lite begränsat med plats i både *fun run* och tävling.

Innan utdelningen öppnar så räknar vi ut hur många platser som finns kvar.

Om dessa tar slut och någon vill anmäla sig, kontakta tävlingsledare.

Kiosk

Kiosken vill vi såklart ha igång så mycket som möjligt när vi har besökare i lokalen! Målet är att ha kaffet klart kl. 09:00.

Det är bra om du checkar in **innan 08:45**.

Domargenomgång

Under dagen är två genomgångar planerade där vi går igenom grundläggande domarskap och regler. Alla styrke- och riggdomare bör ta del av minst en.

För de som är på plats tidigt och ska springa fun run så hålls en genomgång vid **09:00**. Den senare hålls runt lunch, c:a **12:00**.

Domare

START- OCH MÅLDOMARE

Administrerar och kontrollerar start resp. mål i *EQ Timing*. Målgångar registreras i en app samt i ett protokoll.

Som funktionär i målområdet är du också ansvarig för att ta emot önskemål om **protest**.

Om tävlande vill lämna in en protest så antecknar du startnummer och tid i ett protokoll och meddelar tävlingsledare.

Checka in enl. överenskommelse. Briefing ges på plats i god tid innan tävlingen startar.

RIGGDOMARE

Dömer *hängande hinder* där den tävlande ska klättra eller på annat sätt ta sig fram ovan mark. Behöver delta i en domargenomgång.

När du inte springer själv är det bra om du är vid "ditt" hinder och hejar fram *fun run*, svarar på frågor, och övningsdömer.

Det är bra om du checkar in på morgonen, **senast 09:45**. Om du inte kan delta hela dagen är det bra om du checkar in **senast 11:30**.

STYRKEDOMARE

Dömer styrkemoment där den tävlande ska lyfta, bära, eller släpa något. Här

handlar det framförallt om vägledning och kontroll. Behöver delta i en domargenomgång.

När du inte springer själv är det bra om du är vid "ditt" hinder och hejar fram *fun run*, svarar på frågor, och övningsdömer.

Det är bra om du checkar in **senast 08:30**.

Om du inte kan delta hela dagen är det bra om du checkar in **senast 11:30**.

KLÄDER

Ha neutrala kläder som du kan röra dig i, gärna svart underdel och svart eller röd överdel. Bekväma inomhusskor – Det är mycket stå och gå och lite klättra.

En penna och mobiltelefon är bra att ha om du behöver kontakta tävlingsledning eller ta anteckningar.

Du får en pamflett som innehåller

1. Regler för ditt hinder
2. Allmänna regler
3. Namn och nummer till tävlingsledning
4. Tidsprogram

