

Checklista för lagledare

StOlavsloppet 2025



Tips som kan underlätta din roll som lagledare.

St. Olavsloppet består av tre dagsetapper. Ni kan delta i hela stafetten eller vara med på en eller två dagsetapper. Det går även att välja en längre eller lite kortare sträcka varje dag.

Den längre sträckan (StOlav340) har 15 dagsetapper varje dag och den lite kortare (StOlav210) har 10, 8 och 10 sträckor respektive dag. I tillägg finns några extraväxlar varje dag (det går att växla löpare men det sker inte någon tidtagning vid växeln).

Din roll som lagledare är en nyckelroll – både för löparna och för arrangemanget. Denna checklista kan du se som en hjälp och kom-ihåg-lista för att underlätta ditt arbete.

På loppets hemsida finns några verktyg som ska underlätta lagledarrollen. Vi har samlat dem på sidan "Lagledare" (https://stolavsloppet.no/?page_id=645).

Lycka till med årets StOlavslopp!

I god tid före loppet:

- ✓ Anmäl laget tidigt, gärna före 1 april för rabatterad anmälningsavgift.
- ✓ Värva löpare och undersök vilka löpare som kan delta de olika dagarna.
- ✓ Boka övernattning – gärna i mars/april.
- ✓ Fördela uppgifter i laget, det kan vara allt från att planera transporter till sociala inslag.
- ✓ Skapa en kommunikationskanal (gemensam chat) för laget.

Månaden fram till veckan före loppet:

- ✓ Sätt dig in i sträckbeskrivningarna/höjdprofilerna för att kunna fördela sträckorna på ett smart sätt inom laget.
- ✓ Använd beräkningsmallarna som finns på hemsidan och fördela sträckorna inom laget utifrån lagmedlemmarnas förutsättningar.
- ✓ Välj startgrupp utifrån lagets beräknade genomsnittshastighet och meddela till arrangören. Det går att starta i olika startgrupper de olika dagarna.
- ✓ Hämta nummerlappar efter information från arrangören.
- ✓ Genomför informationsmöte med lagdeltagarna. Förslag till agenda:
 - Fördelning av sträckor
 - Utdelning av startnummer
 - Transport- och övernattningsplan
 - Gå igenom "Lagledarinstruktion till löparna" som finns på hemsidan
- ✓ Skapa en kommunikationskanal (gemensam chat) för att kunna dela bilder och filmer. Det kan vara smart att ha den separerad från lagets "officiella" kanal.
- ✓ Registrera löparnas namn på respektive sträcka på Race Tracker. Kom ihåg att lägga in ändringar löpande. Det går att ändra namn under loppets gång.

Kvällen före

- ✓ Se till att du fått bekräftelse från alla lagmedlemmar att de är redo att delta dagen efter.
- ✓ Kontrollera att er laguppställning stämmer via Race Tracker.
- ✓ Genomför lagmöte fysiskt eller digitalt för att:
 - Se till att alla vet var de ska växla och att de vet vilken transport de ska åka med till och från växlingsplatsen.
 - Se till att alla har två nummerlappar (och säkerhetsnålar).
 - Reda ut eventuella frågor.
 - Ge extra stöd till eventuella nya löpare.
 - Påminna om vikten av att dricka och äta ordentligt.

Precis före/under loppets gång

- ✓ Stafettpinne och GPS-tracker hämtas ut före start varje dag.
- ✓ Möt upp vid växling 30-45 minuter före beräknad ankomst. Lita inte på att förvarningen fungerar till 100%.
- ✓ Liveresultat och GPS-tracking finns på Race Tracker.
- ✓ Bilköerna växer under dagen, beräkna extra god tid från ca 40 km in på dagsetappen. Har ni lag som springer den lite kortare dagsetappen är det viktigt att ta hänsyn till att det kan vara köbildning fram till startplatsen (gäller särskilt dag 2 när start sker i Sandvika).
- ✓ Stötta lagmedlemmarna (och andra deltagare) med hejarop och dricka. Tänk dock på var ni stannar längs vägen så att det inte blir farligt för löpare eller annan trafik.
- ✓ Försök att få till gemensam inlöpning mot målgång varje dag.

Efter målgång varje dag

- ✓ Fira att ni tagit er i mål!
- ✓ Checka av om laget vunnit något pris varje dagsetapp vid målet.
- ✓ Dela era upplevelser på sociala medier och via era interna informationskanaler.
- ✓ Ha kul tillsammans även efter målgång!

I verktygslådan för lagledare hittar du:

- Checklista för lagledare (detta dokument)
- Lagledarinstruktion till lagmedlemmarna
- Beräkningsmallar i excelformat för samtliga distanser/klasser
- Sträckbeskrivningar för respektive dagsetapp
- Tips for gjennomføring av konkurranser ved høye temperaturer
- Olympiatoppens faktaark om væskebalanse
- Diplom för utskrift