

Vestjysk Halvmarathon 2025.

VHM - løbsmanual på dagen

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
0 Intro		
De ansvarlige på de enkelte aktiviteter sikrer selv, at de nødvendige materialer er tilstede til tiden og i nødvendige mængder. Tvivl spørgsmål rettes til bestyrelsen m.fl.: John Overgaard Nielsen, Sigrid Antonsen, Jens-Erik Tang Jørgensen, Poul Søndergaard, Vibeke Holmann Opstrup, Søren Christensen og Annette Krogh Hovedansvarlig: - Indendørs - Annette Krogh - Udendørs - Jens-Erik Jørgensen Kl. 8.00 - 9.00 er der kaffe og rundstykker til de morgenfriske i det store mødelokale 3 i hallen. Resten flyttes ind i den gamle gymnastiksal, hal C. De gule sikkerhedsvest til official som skal være ude på ruten og i trafikken, kan afhentes i hal C hos Inger og Kirsten. Kl. 11:30 Kan du afhente forplejning i den gymnastiksal - hal C, bag ved håndbold målet i hal A (ved Inger og Kirsten) Her udlevers der 1 sandwich, en øl/sodavand/vand til hver hjælper.		
Jens-Erik Tang Jørgensen	08:00	09:00
0a Officialløb SØNDAG den 26. oktober kl. 10.00 (Jens-Erik)		
HUSK: Officialløb søndag den 26. oktober kl. 10.00 (Early starter kl. 08:00 - så vi kommer i mål cirka samtidig) Frede sættes vand og Cola ud ved 10 km og 15 km (så 11,1 km ruten også får væske). Tilmelding på www.vestjysk-halvmarathon.dk senest den 25. oktober. Efter løbet mødes vi i mødelokale 4 for at få deporterne fyldt op igen cirka kl. 13.		
Jens-Erik Tang Jørgensen	08:00	14:30
0b Hjælpermiddag LØRDAG den 1. nov. kl. 19.00 (Jens-Erik)		
Husk: Hjælperfesten lørdag den 1. november kl. 19.00 Sted: Mejdal Halgård Sportscenter. Som hjælper ved Vestjysk Halvmarathon - Family Run - Vinterløb, inviteres du til hjælperfest. Et arrangement, hvor vi får en god middag med vin, øl eller sodavand og kaffe. Tilmelding på hjemmesiden: www.mejdalmotion.dk senest tirsdag den 21. oktober. Du tilmelder dig til hjælperfesten på hjemmesiden www.mejdalmotion.dk, eller sender en mail til formand@mejdalmotion.dk, så sørger formanden for du bliver tilmeldt.		
Jens-Erik Tang Jørgensen		
1a Klargøring af hallerne til tilmelding, information og værdiopbevaring (Instruktion i hal A kl. 08:30 af Poul Søndergaard)		
6 borde sættes op i hal B (lille hal) til værdigenstande + 2 borde til lodtrækningspræmier (se fotos). Borde og stole opsættes i hal A (stor hal) (se fotos), "tøjsnor" ophænges mellem spær på sidevæg modsat indgang. To badmintonstænger med net opsættes på tværs af hal A. (se fotos) 2 borde sættes op til tidtagning i hal A. Opsættes i henhold til aftale med Søren og Halling Opsætning af informationsstand, 2 badmintonstænger her ophænges snor med tøjklammer, 2 borde og 1 stol. Et antal Roll-Ups sættes op bag vinderpodie fra de forskellige sponsor.		
Uffe Faurholdt Lambæk	08:30	11:00
Poul Søndergaard	08:30	11:00
Henning Foldager	08:30	11:00
Tommy Torp	08:30	11:00
Carsten Sørensen	08:30	11:00
Ole Gunnar Ødegården	08:30	11:00
Jørn Mølgaard Hansen	08:30	11:00
Ebbe Herskind	08:30	11:00
1ab Opsætning af højtaler ved start og hal (Michael Jensen)		

Vestjysk Halvmarathon 2025.

VHM - løbsmanual på dagen

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
Michael Jensen opstiller vores højttaler så vi selv leverer lyd og musik i målområdet og hallen: Se tegning fra Søren (via siden med nyttige link)		
1. Speakeren skal kunne speake trådløst i start- og målområdet fra kl. 11:30, ved opvarmning og i hallen.		
2. "Michael ?" sørger for musik (play liste) på pladsen og koordinere musikken til opvarmning med Benefit.		
Der er opvarmning kl. 12.50 til halvmarathon og kl. 13.05 til VHM-Søen Rundt (11,1 km) og VHM-Uhresø Rundt (5,5 km)		
3. Når startportalen flyttes/drejes højttalerne ind mod sportspladsen, eventuelt flyttes den ind på p-plads området.		
Michael Jensen	09:00	11:00
Preben Iversen	09:00	11:00
Flemming B.Jensen	09:00	11:00
1aba Kontrol-overvågning af lyd (Michael Jensen)		
Overvågning at musik og speakning fungerer optimalt hele tiden.		
Når de sidste løber er sendt afsted, flyttes højttaler fra cafeteria området ind i hal A - eller hvad ?		
Michael Jensen	11:00	16:00
1abb Nedtagning af højttaler ved start og hal (Michael Jensen)		
Højttalerne pakkes sammen og ledninger mv. lægges i bed roller og placeres på hylderne i varmerummet.		
Michael Jensen	16:00	17:00
Preben Iversen	16:00	17:00
Flemming B.Jensen	16:00	17:00
1b Klargøring af hal til kaffe (Mødested informationsbord i hal A - Niels Kongsbak)		
Borde opsættes efter tegning (se bilag), start med at sætte borde ind så de er klar til opsætning, start hvor præmie podie er opstillet med roll-up bagved.		
Podie fra "DGI", er i vores container øverste hylde til venstre.		
Arne Svendsen	11:30	14:05
Henning Foldager	11:00	12:00
Erik Søvnald	11:00	14:05
Jørn Mølgaard Hansen	11:00	14:05
Niels Kongsbak	11:00	14:05
1ba Opsætning af bordkort til større hold - (Mogens Villadsen)		
Der opsættes bordkort til større klubber, så de kan sidde sammen.		
Søren printer bordkort og afleverer dem til Mogens, som sætter bordkortene op, således at de store klubber fordeles.		
Søren Rahbek		
Mogens Villadsen	13:30	13:40
1c Oprydning i hallerne (Mødested ved podiet i hal A kl 16:00 - Niels Kongsbak)		
Alle materialer lægges i bedroller og opmærkes "VHM klargøring af haller"		
Borde og stole fra Holstebro udlejning sættes tilbage i rum C,		
Hallens stole, borde mv. sættes på plads i depotrum.		
Jørn Hansen	16:00	17:00
Erik Søvnald	16:00	17:00
Jørn Mølgaard Hansen	16:00	17:00
Niels Kongsbak	16:00	17:00
1d Tilmelding, udlevering (Mødested med Sigrid dør ind til hal C)		

Vestjysk Halvmarathon 2025.

VHM - løbsmanual på dagen

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
Mødested for instruktion - dør ind til hal C kl. 09:30 ellers kontakt Sigrid. Opsætning af borde til afhentning af løbsnr. og eftertilmelding. - Skal være rimelig langt. Montering af snor (så højt som muligt) til eftertilmelding og afhentning løbsnr. Montering af yderligere en snor lige under til løbsnr. så løberne kan se hvilken bord de skal til for at få udleveret deres løbsnr. Opsætning af lister på snoren. Afhente løbsnr. i div. kasser, som står i mødelokalet ved for enden af den lange gang. Klargøre borde til eftertilmelding med tilmeldingsblanket og kuglepenne. BEMÆRK: Vi har 3 ruter. - Halvmarathon (Sort) - 11,1 km VMM-Søen Rundt (Blå) - 5,5 km VHM-Uhresø Rundt (Rød) - Ønsker en løber at ændre rute/distance, ændres det i Race result ny rute noteres på løbsnummer. Løberen beholder samme nummer, men får et stort (X) kryds på sit startnummer i den pågældende distances farve. Husk at have tudser til det! OBS!!!! Online tilmelding lukker lørdag 1. november kl. 13.00 - aftales med Søren R. Lister i alfabetisk orden printes ud af Søren - Koordineres med Søren og Halling. Oprydning: Bordene skal bruges til kaffe/kage. Resten afmont. Og lægges i div. Kasser til næste løb. De uafhængte løbsnr. – sikkerhedsnåle + div. Materiale sorteres. Noget gemmes til næste løb, andet materiale smides ud. Alle kasserne stilles ud på hylden i arkiv til næste år.		
Annette Krogh	09:30	13:25
Inga Tarpgaard	09:30	13:25
Sigrid Antonsen	09:30	13:25
Lene Bøjlesen	09:30	13:00
Bente Andersen	09:30	11:30
Birte Svendsen	09:30	13:25
1e Værdigenstande (Kontakt ansvarlig Mille i hal B for instruktion)		
Klargøring af hal B til bagageopbevaring Opsætning af: - 6 stk. borde i forlængelse af hinanden på tværs af hallen - 3 Nr. skilte i tal-intervaller (1-1000 sort skrift)(2001-2500 blå skrift)(3001-3500 rød skrift) på tørresnor over bordene - Passende antal rundstokke der er isat ”fødde” - Skilte m/værdiopbevaring + bagageopbevaring på væg - Papirnumre på bagvæg (L:30 cm/B 7:cm) - Bagageskilt foran indgangsdøren. Gulvmarkering – sort/gule strimler i rækker. - Laminerende numre pålægges gulv (Størrelse L:30 cm / B: 7cm) - Affaldskasser (pap) opstilles ved bordene. - Modtage løbernes tasker og værdigenstande på en hurtig og effektiv måde. - Påsætte bagagemærkater m/startnr på tasker der stilles på række i nr. orden i det omfang det er muligt ved indlevering eller ordnes efterfølgende. - Værdigenstande kommes i poser, markeres med startnr./navn og opbevares under bordet Posten SKAL være bemandet med 2 personer hele dagen		
Hanne Galsgård Frederiksen	10:00	16:00
Martin Søndergaard	10:00	16:00
Inge Christensen	10:00	16:00
Adam Faurholt	11:30	15:30
Laura Faurholt	11:30	15:30
Noah Koldsø	11:30	15:30
1f Info (Annette Krogh - mødested information senest kl 10:35)		

Vestjysk Halvmarathon 2025.

VHM - løbsmanual på dagen

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
Annette Krogh bruger første 15 minutter på introduktion af opgave, herefter Opsætning af skiltet: information. - Info skiltet opsættes på snor mellem 2 badmintonstænger m/tøjklammer. - Infobordet (2 borde+ 1stol) skal indeholde: Rutekort alle 3 distancer - Dagens program, speaker manual, QR kode, hjælpeliste i alfabetisk orden, løbsfolder, oversigt estimeret tider - Informationsskrivelse med generelle oplysninger. - Besvare spørgsmål fra løbere om: Ruterne - Henvise til taske/værdi opbevaring - Samt vejlede heppere om gode heppsteder på ruten.		
Annette Krogh	10:45	11:00
Else Marie Højgaard	10:45	13:00

1fa Kaffe og kage (kontakt Mogens for information)

Bage og anrette kager, samt lave kaffe og the. Jørgen Hartvigsen og Anne Steen møder kl 7.30 - til ca. kl. 13.00. Resten af holdet starter kl. 09:30 til ca. kl. 16 NB: Hjemmebag SKAL udleveres først, så ingen af løberne skal gå hjem med deres hjemmebag. Der opstille kun borde til kaffe og kage i hal A, men cafeteria området må også gerne benyttes af løberne, så vi overholde max. 550 personer i hal A. Nogle af klubber som gerne vil have bord, placeres af Mogens som har klub bordkort. Det er ok at tilskuere / heppere får kaffe og kage.		
Mogens Villadsen	08:00	16:00
Ella Bøge	09:30	16:00
Pernille Fog	09:30	12:30
Alice Thomasen	09:30	16:00
Helga Jørgensen	09:30	16:00
Kirsten Christensen	09:30	16:00
Gunhild Svendsen	09:30	16:00
Jørgen Hartvigsen	07:30	15:00
Anne Steen	07:30	11:00
Anne-Mette Hartvigsen	10:45	15:00
Birgit Hindbo	09:30	11:40
Kirsten Villadsen	14:15	16:00
Ulla Andersen	09:30	11:40
Mona Burgdorf Herskind	09:30	11:40

1g Stole og borde leveres fredag (Jens-Erik)

Vi må max. være 550 personer i hal A - besked fra Brandchef i Holstebro (skal overholdes). Jens-Erik bestiller ved Holstebro udlejning, øvrige borde (vi dropper Borbjerg 40 borde) så 80 stk 83 x 200 cm, 3 stk. Ø80 bord, 300 stk. stabler stole og 100 stk termokander lejes af Holstebro udlejning Stole og termokander leveres fredag aften og stilles i hal C Borde står i lukket trailer ved hal A eller hal C . Det hele afhentes af Holstebro Udlejning mandag (Jens-Erik har kontakt) Jens-Erik Tang Jørgensen		
--	--	--

1ga Stole og borde afhentes mandag (Jens-Erik)

Jens-Erik bestiller ved Holstebro udlejning, øvrige borde 30 (Borbjerg droppes) + 50 stk = 80 stk 76 x 180 cm (plastborde), 300 stk. stabler stole u/polstring og 100 stk termokander lejes af Holstebro udlejning Stole og termokander leveres fredag aften og stilles i hal C. Det hele afhentes af Holstebro Udlejning mandag (Jens-Erik har kontakt) Jens-Erik Tang Jørgensen	10:00	10:15
---	-------	-------

1j Opsætning af Skilte i hallen (Vibeke)

Vestjysk Halvmarathon 2025.

VHM - løbsmanual på dagen

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
Opsætte følgende skilte i hallen: Mødested i mødelokale 2 kl. 09:00 for instruktion omkring opgaven Vestjysk Halvmarathon (banner), Velkommen til Vestjysk Halvmarathon, Tasker og værdigenstande ->, Startnumre og eftertilmelding, Find dit startnummer her -> / <-, Lister med forhåndstilmeldte, Tasker og værdigenstande opbevares i hal B, Herre / dame omklædning, Herre / dame velkommen til Vestjysk Halvmarathon, Toiletter, Program, Resultater QR-kode (QR-kode er ny for hvert år, Søren sætter års tal under koden) samt kort over alle tre ruter. Skiltene og plan for opsætning findes i plastikkasse i skabet.		
Hilda Lindberg	09:00	11:00
Vibeke Holmann Opstrup	09:00	11:00
2a Præmier, lodtrækning - Information af opgave kl. 10:00 i hal B (Annette Krogh)		
Opsætning af 2 borde i Hal B – ved glasdøren ud mod tennisbanerne. Får hjælp af hjælperne i værdigenstande. Klargøring af lodtrækningspræmier m/mærkesedler. Lodtrækningspræmier (gerne op til 50 stk) til forhåndstilmeldte, Annette må gerne bruge nogle halsedisse til præmierne, Søren leverer listen over udtrukne numre/navne. Lodtrækningspræmier antal sættes ned til kun gratis præmier. AD vil gerne have slikskål ved lodtrækningspræmierne, Inger H. køber noget matadormix til AD. Opsætning af skilte på væg med udtrukne nr., søger selv oplysning om udtrukne nr. hos Søren Rahbek og service fra værdiopbevaring som prøver at mærke bagage ?		
Annette Krogh	10:00	10:15
Conny Rahbek	10:00	12:30
Birgit Bech	10:00	15:55
2b Præmieoverrækkelse (Sigrid og Jens-Erik)		
Mødested ved podiet for enden af hal A kl. 15:00 Præmieoverrækkelse i Hal A 5,5 km kl. 15; 11,1 km og halvm. kl. 15:30 Michael Jensen sørger for at vi har højtaler i hallen, er tændt og mikrofonen er klar. Roll-Ups er placeret bagved podiet. Præmier til nr. 1-2-3 herrer og damer i alle 3 løb - Gavekort fra Sport24 Holstebro (Sigrid). 18 buketter, gavekort til Sport24 og gaver -start nr. til VHM 2025 (Søren) til vinderne (Sigrid)		
Sigrid Antonsen	15:00	15:45
Michael Jensen	14:50	14:45
Jens-Erik Tang Jørgensen	15:00	15:45
Lars Hedegaard Nielsen	15:00	16:00
3a Start- og Målområde - opstilling - Mødested kl. 08:30 på Slåenvej for instruktion (John)		

Vestjysk Halvmarathon 2025.

VHM - løbsmanual på dagen

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
Opstilling på Slåenvej:		
1. Startportal opstilles på Slåenvej og skal være klar kl. 12:00 - 13.00 - 13.15 og 13.25.		
Der må IKKE hænges reklame op på startportalen.		
STARTLINJEN ER UD FOR LYGTEPÆL EFTER BRANDHANEN PÅ SLÅENVEJ.		
2. CITO - kommer fredag, med et rullestillads 2,5 x 1,4 meter som placeres lige før startportalen til startplatform for Æresborgmester Lise Nielsen.		
HUSK evt. stige/trappetrin så det er nemmere at komme op på platformen.		
3. Beachflag fra sponsorer, vore egne plus dem fra Mejdal-Halgård GIK opstilles før og efter startportal, så de danner et flot espalie.		
Opstilles i målområdet (målområde på P-Plads foran hallen):		
1. Gør klar til målportal kan flyttes ind efter sidste start. I har ikke megen tid til flytningen.		
NB: Det skal forventes af første løber fra 5,5 km er i mål ca. kl. 13.40		
2. Vores eget telt 3x6 m opstilles i målområdet til væske og frugt.		
3. Ved målportalen opstilles 1 stk. 3x3 m telt til speakning og tidtagning, med sider mod vest og nord fra Holstebro Handelsstandsforening.		
4. Efter målportalen etableres der 3 sluser med minebånd (længde ca. 10 m gerne mere hvis muligt), med tydelig angivelse af hvilken sluse løberne skal ind i. (Halvmarathon - 11,1 km - 5,5 km) , hvor slusen slutter opstilles vores eget 3x4,5 m telt til medaljeudlevering område.		
5. Opstilling af diverse reklamemateriel.		
6. Trailer Outer placeres i hjørnet på parkeringspladsen ud mod Slåenvej til opvarmning.		
7. Cito kommer fredag med 3 stk urinaler/kryds som opstilles på grus P-plads ud mod træerne (Slåenvej), 2 stk. hegn som sættes foran til afskærmning af urinal/kryds..		
John Overgård Nielsen	08:00	11:00
Frede Philipp	08:00	11:00
Jørn Hansen	08:00	11:00
Brian Andersen	08:00	10:00
Jørn Halkjær	08:00	11:00
3b Start- & Målområde - flytning (John)		
Flytning:		
1. Efter start kl. 13.25 flyttes start-/målportal fra Slåenvej ind på den nye P-Plads.		
2. Beachflag mv. flyttes ind til målområdet, så de danner en flot opløb op mod målportalen.		
3. Reklamemateriel flyttes med ind i målområdet, så vore sponsore får den god eksponering. Dannebrogflag bliver stående på Slåenvej.		
NB: Det skal forventes af første løber fra 5,5 km er i mål ca. kl. 13.40		
Bjarne Krogh	13:25	13:40
John Overgård Nielsen	13:25	13:40
Jørn Hansen	13:25	13:40
Jørn Halkjær	13:25	13:40
3c Start- & Målområde - nedtagning (John)		
Nedtagning:		
1. - af målområdet. Pakkes og lægges på plads til næste år. (Ved regn skal det lægges til tørre)		
2. - Vores telte sættes til tørre i fyrrum eller container.		
3. - af beach flag, banner, sponsore reklamer. Sørg for at alt bliver afleveret på de rigtige steder.		
Generelt oprydning af pladsen.		
John Overgård Nielsen	16:00	17:00
Frede Philipp	16:00	17:00
Peter Sørensen	16:00	17:00
Brian Andersen	16:00	17:00
3aa Start- og Målområde - modtagning og opstilling - fredag formiddag (Jens-Erik)		

Vestjysk Halvmarathon 2025.

VHM - løbsmanual på dagen

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
Opstilling på Slåenvej: STARTLINJEN ER UD FOR LYGTEPÆL EFTER BRANDHANEN PÅ SLÅENVEJ. CITO - kommer fredag, med et rullestillads 2,5 x 1,4 meter som placeres lige før startportalen til startplatform. HUSK evt. stige/trappestige også gerne til fotograf. Må flyttes, nedtages efter sidste start. Cito kommer fredag med 3 stk urinaler/kryds som opstilles på grus P-plads ud mod træerne (Slåenvej), de har 2 stk. hegn som sættes foran til afskærmning af urin. På P-pladsen foran hallen, her er der en brønd til afløb, her placeres "toilet vogn 3 i 1" - Urinal og Toiletvogn må fjernes efter løbet (mandag formiddag). Jens-Erik aftaler afhentning mandag efter VHM. Jens-Erik Tang Jørgensen	08:00	12:00
4a Opsætning af ruterne fredag 13-17, Instruktion af (John) Opsætning af ruterne: - Ruteopsætning foretages fredag - tjekkes lørdag formiddag - John - Der opsættes km. skilte fra og med 1. km. til og med 21. km på halvmarathon. (Sorte skilte) - 1 til 11 km på 11,1 km VHM-Søen Rundt. (Blå skilte) 4 - 5 - 6 km og 14 - 15 - 16 ... km er sammenfaldende for halvmarathon og 11,1 km ruterne. Husk dobb. skilte her - 1 til 5 km på 5,5 km VHM-Uhresø Rundt. (Røde skilte) 1 - 2 - 3 km, her skal også være tredobbelt/dobbelte skilte. (en for hver rute) - Der opsættes skilte med retningspile, ved alle sving hvor der kan opstå tvivl om hvilken vej ruten går. - Der opsættes skilte med info om motionsløb ved alle tilkørselsveje hvor ruten krydses og hvor der ikke er fuld oversigt for kørende trafik. - Der opsættes skilte så løberne kan se hvor der er "væske og energidrik" og hvor der er "væske og frugt" Brug evt. minebånd, hvis nødvendig. Opsætning af ruten fredag fra 13-17 (John og Brian) med John's trailer, tjek af ruterne lørdag fra 10-12 (??) John Overgård Nielsen Brian Andersen		
4ab Tjek af ruterne (John) Ruterne opsættes fredag eftermiddag, derfor er det nødvendigt at tjekke ruterne, at der ikke er flyttet rundt på skilte eller nogle er vendt. Brian tjekker ruterne fra 10-12. Brian Andersen	10:00	11:45
4ac Nedtagning af ruterne (John) Indsamling af alle tre ruter. Nedtagning kan tidligst begynde kl. 14.00 Skiltene sorteres og stilles på plads i rummet bag hallen. Ruteindsamlerne må på ingen tidspunkt køre foran eller presse den bagerste løber (følges af en cykelordonans) John Overgård Nielsen	14:30	16:30
4b Borde, telte, væske, energidrik og frugt på ruten (Instruktion i hal C kl 9:00 af Inger)		

Vestjysk Halvmarathon 2025.

VHM - løbsmanual på dagen

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
Opstilling af depoter: - Opstillingen skal være færdig kl. 12.15 i Tvis og kl. 13.00 ved TV MidtVest. De to varebiler skal køre rundt sammen, så de kan hjælpes ad med opstilling af telte. Vi har 14 gule spande - 15 liter ; 6 hvide - 10 liter og 1 sort - 10 liter. - Depot 1 - Tvis Møllevej (5,0 km): 2 trådborde og 3 bandeborde - 2 stk. 3x3 m telte bygget sammen med tagrender og sider. Her stilles: 4 dunke af 25 L med vand (100 L) - 3 spande m/låg fyldt med energidrik - Depot 2 - Ved motorvejen (10 km): 1 trådbord og 3 bandeborde - 2 stk. 3x3 m telte bygget sammen med tagrender og sider. Her stilles: 5 dunke af 25 L med vand (125 L) - 4 spande m/låg fyldt med energidrik og en soundbox fra Mille - Depot 3 - Ved Vandkraftsøen (14 km): 1 trådbord og 3 bandeborde - 2 stk. 3x3 m telte bygget sammen med tagrender og sider. Her stilles: 6 dunke af 25 L med vand (150 L) - 5 spande m/låg fyldt med energidrik (75 L) - Depot 4 - Ved TV MidtVest (17,5 km): 4 stk. bandeborde - 2 stk. 3x3 m telte bygget sammen med tagrender og sider. Her stilles: 6 dunke af 25 L med vand (150 L) - 3 spande m/låg fyldt med energidrik - 125 L saftvand - Depot 5 - Ved Uhregård (på 5,5 km ruten ved Inger og Otto): 1 stk. 3x3 m telt med sider - afhængig af vejret. Otto sørger for bord og vand.		
Viggo Gade	08:30	11:00
Jens Jørn Christensen	08:30	12:00
Arne Svendsen	08:30	11:00
Carsten Michael Pedersen	08:30	12:00
4ba Opstilling af generator på ruten (Jens-Erik)		
Opstilling af generator: Ved depot 3 - Ved Vandkraftsøen (14 km) opstilles en generator til levering af strøm til målportal fra AGN-Biler og musik. Generatorene skal placeres så langt væk fra teltene som muligt, pga. støj. Gerne 40-50 mtr. til musik og målportal. AGN Biler sørger selv for opstilling og nedtagning af målportal. Vi låner en generator af Arne Svendsen.		
Arne Svendsen	10:30	11:00
4bb Nedtagning af telte og borde på ruten (Inger)		
Nedtagning af telte og borde: Nedtagning udføres (så vidt muligt) af samme hold som opstillede telte og borde ved depoterne. - Teltene tages ned og pakkes sammen. - Teltene afleveres samme sted som de blev afhentet. (HUSK teltene i målområdet) våde telte hænges til tørre. - Borde tørres af og tages med hjem, afleveres samme sted som de blev afhentet. Husk affalds"beholder" og affald hvis der er noget tilbage.		
Viggo Gade	14:30	16:30
Jens Jørn Christensen	14:30	16:30
Arne Svendsen	14:30	16:30
Carsten Michael Pedersen	14:30	16:30
4c Cykelordonanser - (Vibeke)		
VI HAR I ALT 4 CYKELORDONANSER: Alle cykelordonanser sørger for at sætte sig ind i den pågældende rute. Mødested ved p-plads ved bagindgang til hallen kl. 12.45, så vi sikre at alle er her til tiden og for instruktion om opgaven af Vibeke.		
Per Steen Sørensen	12:45	13:00
Vibeke Holmann Opstrup	12:45	13:00
Erik Rasmussen	12:45	13:00
Jens Thomsen	12:45	13:00
Martin Tang Vesterløkke	12:45	13:00
4ca Cykelordonanser - (Vibeke)		

Vestjysk Halvmarathon 2025.

VHM - løbsmanual på dagen

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
1. Cykelordonnanse: Følger første herre i mål og kører tilbage og henter første dame. På halvmarathon. Erik Rasmussen	12:50	14:20
2. Cykelordonnanse: Følger første herre i mål og kører tilbage og henter første dame. På 11,1 km VHM-Søen Rundt. Martin Tang Vesterløkke	13:05	14:00
3. Cykelordonnanse: Følger første herre i mål og kører tilbage og henter første dame. På 5,5 km VHM-Uhresø Rundt. Per Steen Sørensen	13:20	13:45
4. Cykelordonnanse: Følger efter sidste løber på 11,1 km ruten til Tingagervej / Tvis Møllevej og giv besked til PO og flagpost her at sidste løbe er passeret. Fortsætter efter halvmarathon ruten af Tvismøllevej, og følger bagerste løber på halvmarathon ruten. Sørger for pleje af poster undervejs og giv besked om at sidste løber har passeret. (Cykel ordonnans 4, Husk 2 fl. Dr. Nielsen og små glas, hentes i hal B hos Inger Hartvigsen / Kirsten Villadsen) Jens Thomsen	13:15	16:00
5. Cykelordonnanse: Følger sidste løber på 5,5 km ruten, når første herre og dame er fulgt til mål. Per Steen Sørensen	13:45	14:15
4da Officials biler hentes fredag (Jens-Erik)		
AGN BILER stiller ca. 8-10 indregistrerede officielbiler til rådighed. Heraf gerne to varebiler - Bilerne anvendes til opsætning af ruten, løbsledelsen, fotografer og hjælpere på ruten. - Nøgler afhentes i den lille gymnastiksal hos Inger og Kirsten. - Vi sørger for at leverer bilerne tilbage til AGN Biler lørdag efter løbet. Nøglerne lægges i den specielle nøgleboks. - Bemærk: Der kan være biler fra både VW, Seat, Skoda, Suzuki og Huindai. - Biler: Husk alle biler skal være forsynet med "officielskilte" i forruden. (Hentes hos info i hallen). Stor trailer (Outer - Poul) til opvarmning, Benefit. Den skal placeres i hjørnet ud mod Slåenvej og indkørslen til parkeringspladsen.		
Jens-Erik Tang Jørgensen	08:30	09:30
4db Officials biler - Køres tilbage til TANG BILER (Jens-Erik)		
AGN BILER stiller ca. 10 indregistrerede officielbiler til rådighed. Heraf gerne to varebiler - Vi sørger for at leverer bilerne tilbage til AGN Biler lørdag efter løbet. Nøglerne lægges i den specielle nøgleboks. - Bemærk: Der kan være biler fra både VW, Seat, Skoda og Fiat, Zuzuki og Huindai. - Sørg for at tømme bilerne for evt. effekter mv. der kan være glemt, aflever "Officielskilt" til den ansvarlige. Det er mest optimal at der er 5 personer som køre bilerne op til Tang biler.		
Viggo Gade	16:00	17:00
Karl Johan Johansson	16:00	17:00
Poul Søndergaard	16:00	17:00
Jørn Halkjær	16:30	17:00
4e Fartholdere (Tommy)		
Alle fartholdere mødes senest kl. 12.45 ved udgangsdøren fra hallen længst væk fra kantinen. (mødelokalet 4) - Løber med Peach Flag eller ballonner og fartholder veste. - Ballonnerne er pustet op og der er skrevet farttider på - Ballonnerne passer sammen 2 og 2 i samme farve Ansvarlig sikrer i god tid at balonner og veste er klar NB: Der er kun fartholdere på halvmarathon ruten, med start kl.13.00 HUSK gruppe billede af alle fartholdere.		
Tommy Nielsen	12:45	13:00
4e Fartholdere (Tommy) mødested udgangsdøren fra hallen ved mødelokale 4 kl.12:45		
5,0 min/km fartholder - Paceflag		
Uffe Faurholdt Lambæk	12:45	14:45
Ole Gunnar Ødegården	12:45	14:45
5,5 min/km fartholder - Paceflag		
Poul Søndergaard	12:45	14:55

Vestjysk Halvmarathon 2025.

VHM - løbsmanual på dagen

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
Henning Foldager	12:45	14:55
6,0 min/km fartholder - Paceflag		
Brian Andersen	12:45	15:06
Preben Haugaard Nielsen	12:45	15:06
6,5 min/km fartholder - Paceflag		
Birthe Jensen	12:45	15:59
Mette Skjoldahl	12:45	15:59
4eb Foto (Jens-Erik)		
Fotograf (Fo-1 i målområdet). Tager stemningsbilleder og gerne film med droner, billeder fra de tre starter, målområdet, præmieoverrækkelser mv. Sikrer sponsorbilleder og billeder af vindere og andre interessante emner, som store hold og udklædning. HUSK gruppebillede af fartholderne. Billederne uploades efter løbet til en mappe på OneDrive. (Halling sender linket til dig)		
Jens-Erik Tang Jørgensen	10:00	16:00
Fotograf (Fo-2 i målområdet). Tager stemningsbilleder, billeder fra de tre starter, målområdet, præmieoverrækkelser mv. Sikrer sponsorbilleder og billeder af vindere og andre interessante emner, som store hold og udklædning. HUSK gruppebillede af fartholderne. Når alle løber er sendt afsted, vil det være fint hvis fotografen, køre rundt på ruten og tager nogle stemningsbilleder og måske små video klip. Billederne uploades efter løbet til en mappe på OneDrive. (Halling sender linket til dig)		
Torben Dufresne	10:00	16:00
Fotograf (Fo-3 ved ca. 3 km). For enden af Tingagervej ved Tvis Møllevej. Her kommer først Early starter omkring 12:20 derefter halvmarathon løberne som også løber mod Tvis, herefter kommer 11,1 km løberne og løber hen mod Vandkraftsøen. Tager et bredt udsnit af løberne, stemningsbilleder og andre interessante emner, som store hold og udklædning. Billederne uploades efter løbet til en mappe på OneDrive. (Halling sender linket til dig)		
Sofie Søndergaard	12:15	13:15
Fotograf (Fo-4 ved ca. 14 km). Tager et bredt udsnit af løberne, stemningsbilleder og andre interessante emner, som store hold og udklædning. HUSK billede af målportal fra Tang Biler medens løberne løber igennem. Billederne uploades efter løbet til en mappe på OneDrive. (Halling sender linket til dig)		
Sofie Søndergaard	13:15	15:00
4eba Foto - fredag (Jens-Erik)		
Oprette mapper til hjemmesiden - Vestjysk Halvmarathon 2025 hvor deltager kan hente kopi af de billeder som fotograferne har taget. Send link til vores fotografer, så de kan uploade deres billeder til en mappe.		
Halling Boutrup	10:00	12:00
4f Opvarmning (Jens-Erik)		
Opvarmning er på parkeringspladsen i hjørnet ud mod Slaaenvej og indkørslen til hallen. Benefit leverer musikken til (Michael Jensen) - Michael kontakter Benefit. Vi opstiller en stor trailer fra Outer (Poul S) til opvarmning. Der er opvarmning kl. 12.50 til halvmarathon og kl. 13.05 til VHM-Søen Rundt 11,1 km og VHM-Uhresø Rundt 5,5 km.		
Benefit - Holstebro	12:45	13:15
4g Instruktion af flagposter - (Vibeke)		
Hjælpere/ Vejvisere skal bruge vores nye veste/overtrækstrøjer som markerer de er officials - udleveres til jer af Vibeke. Hjælpere/ vejviser mødested i mødelokale 2 i cafeterieområde kl. 11.45 - 12:00 hvor Vibeke giver instruktion. Alle møder op til dette også selvom de ved hvad opgaven går ud på. Det er vigtigt at alle der skal ud på poster har forstået opgaven. Det sikres af Vibeke med direkte kontakt og info før løbet.		
Arne Bøjlesen	11:40	12:00

Vestjysk Halvmarathon 2025.

VHM - løbsmanual på dagen

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
Ilse Guldberg	11:40	12:00
Peder Johansen	11:40	12:00
Jørn Hansen	11:40	12:00
Inge Marx	11:40	12:00
Peter Sørensen	11:40	12:00
Bente Andersen	11:40	12:00
Carsten Sørensen	11:40	12:00
Preben Iversen	11:40	12:00
Dorthe Højland	11:40	12:00
Vibeke Holmann Opstrup	11:40	12:00
Anne Steen	11:40	12:00
Birgit Hindbo	11:40	12:00
Aase Søvnal	11:40	12:00
Ulla Andersen	11:40	12:00
Merete Rømer Svejgaard	11:40	12:00
Mads Tjørnelund Toustrup	11:40	12:00
Ebbe Herskind	11:40	12:00
Tina Vejlgård Søndergaard	11:40	12:00
Tom Corell Bech	11:40	12:00
Jytte Larsen	11:40	12:00
Mangler	11:40	12:00

4ga Poster på ruten - (Vibeke)

01. Post - Hjørnet af Slåenvej og Liden Kirstens Alle (0,3 km) - Løberne vises hen ad Liden Kirstens Alle - HUSK at være på posten ved early start kl. 12.00 og igen kl. 13:00 til 13:35 indtil sidste løber fra 5,5 km distancen har passeret.

Jørn Hansen	11:55	13:35
-------------	-------	-------

02. Post - Vej Kryds Prins Buris Vej -Tingagervej - Halgårdvej ekstra flagpost (da PO2 rykker ned mod PO1) (1,8 km) Viser halv, 11,1 km og 5,5 km ned ad Tinagervej, vær opmærksom på biler som køre i retning af løberne, særligt fra Tingagervej.

Mads Tjørnelund Toustrup	12:00	13:50
--------------------------	-------	-------

03. Post - Hvor Tingagervej møder vejen fra fårefennen (2,4 km) Viser halv og 11,1 km videre og 5,5 km hen ad mod fårefennen

Preben Iversen	12:10	13:55
----------------	-------	-------

04. Post - Hvor Tingagervej møder Tvis Møllevej (3,1 km) Viser halvmarathon til højre mod Tvis, OBS der skal løbes på den nye cykelsti i højre side af vejen. Flagpost 04, du skal vise 11,1 km til venstre hen over Vandkraftsøen (retningerne er set fra løberne)

Inge Marx	12:15	13:50
-----------	-------	-------

05. Post - Hjørnet af Skolevænget og Hingebjergvej i Tvis (6,7 km)

Birgit Hindbo	12:40	14:00
---------------	-------	-------

06. Post - Grusstien ved Skovvrikken på Sletten. (hvor stierne krydser hinanden) (14,5 km)

Tina Vejlgård Søndergaard	13:20	15:00
---------------------------	-------	-------

07. Post - Hjørnet af stien på Kornblomsten. (14,8 km)

Tom Corell Bech	13:20	15:10
-----------------	-------	-------

08. Post - På hjørnet af Kornblomsten og Sletten. (15 km)

Carsten Sørensen	13:25	15:10
------------------	-------	-------

09. Post - Hjørnet af Sletten og Parkvej. (16,3 km)

Dorthe Højland	13:30	15:25
----------------	-------	-------

10. Post - I svinget af Parkvej hvor stien går mod søen. (16,7 km)

Ilse Guldberg	13:30	15:25
---------------	-------	-------

Vestjysk Halvmarathon 2025.

VHM - løbsmanual på dagen

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
11. Post - Hjørnet af Parkvej og Klintevej. (17,3 km) Ulla Andersen	13:35	15:35
12. Post - Svinget på Klintevej, hvor stien/vejen går ind i Folkeparken. (17,5 km) Merete Rømer Svejgaard	13:35	15:35
13. Post - Hjørnet af Søvej og Ringvejen (hvor vejen kommer ud fra TV Midt-Vest). (17,9 km) Aase Søvdal	13:35	15:35
14. Post - Hjørnet af Ringvejen og Prins Buris Vej. (18,3 km) Anne Steen	13:40	15:45
15. Post - Hjørnet af Prins Buris Vej og Birkevej. (18,9 km) Ebbe Herskind	13:40	15:45
16. Post - Hjørnet af Birkevej og Mejdal Søvej. (19,2 km) Arne Bøjlesen	13:40	15:50
17. Post - Hjørnet af Mejdal Søvej og Rønnebærvej. (19,7 km) Viser alle løberne hen ad Rønnebærvej. OBS der kommer løber fra begge sider af Mejdal Søvej 11,1 km og halvmarathon (fra campingplads siden) og 5,5 km løber kommer fra Mejdal Søvej (dæmningen siden). Jytte Larsen	13:40	15:50
18. Post - Hjørnet af Rønnebærvej og Egevej. (19,8 km) Peter Sørensen	13:30	15:50
19. Post - For enden af Egevej ved Skolestien. (20 km) Bente Andersen	13:30	15:50
20. Post - På Skolestien og viser hen ad sidste stikvej på Slåenvej (efter busgaden). (20,5 km) Peder Johansen	13:35	15:55
21. Post - På hjørnet af sidste stikvej på Slåenvej og Slåenvej. (20,7 km) Mangler	13:35	16:00
22. Post - På Slåenvej og viser ind på grusparkeringspladsen til mål. (20,95 km) Mangler	13:40	16:05
4gb Instruktion af (PO) Politiets Ordenskorps og TO (Trafik Official (Jens-Erik)		
Mødested for instruktion er Mejdal-Hallen mødelokale 1 kl 11:15 for instruktion af Jens-Erik, samt afhentning af forplejning. Politiets Ordenskorps sørger for afvikle trafikken til Mejdal-Hallen før løbet. Her tænkes specielt at være opmærksom på trafikken ved krydset ringvejen / Prins Burisvej Under løbet vil (PO) og (TO) være følgende steder, hvor de vil standse trafikken i nødvendig omfang (se endvidere instruks for opgaven)		
Jens-Erik Tang Jørgensen	11:15	11:30
4gc (PO) Politiets Ordenskorps (Jens-Erik)		
PO post 1 - På Prins Buris Vej, hvor løberne kommer fra Liden Kirstens Alle, skal krydse Prins Buris Vej og fortsætte mod Tingagervej (Tvis), PO 1 skal stoppe trafikken fra Prins Buris Vej, således at løberne kommer sikkert over vejen. (1,5 km) PO (Politiets Ordenskorps) 1	12:00	13:45
PO post 2 - På Prins Buris Vej rykket fra Tingagervej ned mod Liden Kirstens Vej ned mod post 1. (1,4 km) PO (Politiets Ordenskorps) 2	12:05	13:45
PO post 3 - Hvor Tingagervej går ud i Tvis Møllevej. Først vises løberne mod Tvis, efter 2. cykelordonans vises løberne mod Vandkraftsøen. (3,2 km) PO (Politiets Ordenskorps) 3	12:15	13:45
PO post 4 - Hvor Grydholtvej møder Tvis Møllevej (13,8 km)		

Vestjysk Halvmarathon 2025.

VHM - løbsmanual på dagen

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
PO (Politiets Ordenskorps) 4	13:10	15:00
4gd (TO 1) Trafik Officials (Jens-Erik)		
TO 1 - Hvor Tvis Møllevej møder Prins Buris Vej. (5,2 km)		
Frede Philipp	13:00	13:45
4gd (TO 2) Trafik Officials (Jens-Erik)		
TO post 2 - Hvor Prins Buris Vej møder Kirkevænget i Tvis (ved jernbaneoverskærringen). (6,3 km)		
Karl Johan Johansson	13:00	14:00
4gd (TO 3) Trafik Officials (Jens-Erik)		
TO post 3 - Vejkryds Kirkevænget / Skolevænget i Tvis. (6,4 km)		
Karina Vejlggaard Andersen	13:00	14:00
4gda Fælles instruktion af PO og TO (Jens-Erik)		
Fælles instruktion af PO Politiets Ordenskorps og TO Trafik Official mødested mødelokale 1 - kl. 11:15 (eller forinden)		
Første opgave for PO F1 er at sørge for at trafikken bliver afviklet fornuftigt på ringvejen (se instruks før løbet).		
Første opgave for PO F2 er vejvisning fra Prins Buris Vej / Rønnebærvej ned mod Parkeringsområdet, bilerne komme fra begge sider.		
PO F3 sørger for at løberne kommer sikkert over Prins Buris Vej og videre mod hallen.		
Frede Philipp	11:15	11:30
Jens-Erik Tang Jørgensen	11:15	11:30
Karl Johan Johansson	11:15	11:30
Karina Vejlggaard Andersen	11:15	11:30
4ha Medaljer (Sigrid)		
Dele løberne efter målslusen.		
Efter målportalen er der opsat sluser (Indianer og minebånd) som løberne ledes ind i. Halvmarathon - 11,1 km - 5,5 km ruterne.		
Din opgave er at lede løberne i de rigtige sluser til medaljer.		
Løbsnumrene med navn har forskellige farver, eftertilmeldte uden navn er sorte, blå, rød iht. rute farve.		
Halvmarathon (SORT) - VHM-Søen Rundt 11,1 km (BLÅ) - VHM-Uhresø Rundt 5,5 km (RØD)		
Sluserne er ca. 10 m lange, ved enden af sluserne udleveres mejdaljerne til løberne.		
Når sidste løber på 5,5 km er i mål, kan denne sluse fjernes, så der kun er to sluser.		
Når sidste løber på 11,1 km er i mål, kan den sidste sluse fjernes og opgaven er løst.		
Inga Tarpgaard	13:35	15:00
Jørn Hansen	13:40	15:30
4hb Medaljer (Sigrid)		
Uddeling af medaljer.		
Medaljerne er buntet i bundter af 20 stk. udført af Lena og Leif. Medaljerne lægges i store kasser.		
Vær opmærksom på vi har 3 typer medaljer. - Halvmarathon - VHM-Søen Rundt (11,1 km) - VHM-Uhresø Rundt (5,5 km)		
Efter målportalen er der opsat sluser som løberne ledes ind i. Halvmarathon, 11,1 km og 5,5 km ruterne.		
To personer sørger for at løberne kommer i de rigtige sluser til medaljer. Løbsnumrene har forskellige farver, desværre ikke eftertilmeldingerne ???		
Halvmarathon (SORT) - VHM-Søen Rundt 11,1 km (BLÅ) - VHM-Uhresø Rundt 5,5 km (RØD)		
Sluserne er ca. 10 m lange, ved enden af sluserne udleveres mejdaljerne til løberne.		
Når sidste løber på 5,5 km er kommet i mål, kan denne sluse fjernes.		
Annette Krogh	14:00	16:00
Inga Tarpgaard	15:00	16:00
Sigrid Antonsen	13:35	14:00
Frede Philipp	14:05	16:00
Karl Johan Johansson	14:05	16:00
Birgit Hindbo	14:05	16:00
4i Musik på ruten (Jens-Erik)		

Vestjysk Halvmarathon 2025.

VHM - løbsmanual på dagen

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
1. Musik ved væskedepot i Tvis Møllevej (5,0 km). Ved væske poste ved i Tvis tager en bil med og enten bruger bilens radio eller sætter et musik anlæg bag i bilen. Sørg for at få en god placering, så både I og løberne får en god oplevelse.		
Solveig Rasmussen	12:30	14:00
2. Musik ved væskedepot ved motorvejen (10 km). Mille sørger for Sound Boks som opstilles ved 10 km og sørger for musik for do. Afleveres om morgen inden hos Inger. Bringes ud af 4b - kørsel til depoter. Væskeposten sørger for musik fra bil eller Soundbox opstilles ved 10 km.		
Mille Vejen Tang	13:00	14:30
3. Musik ved væskedepot ved Tvis Møllevej (14 km). Søren klargør højtaler og sørger for musik - højtaler bringes ud og hjem af 4b - kørsel til depot.. Strøm fås fra generator, som skal stå lidt fra teltene pga. støj. Generatoren skal også levere strøm til "målportal" Vi låner en generaton fra RAV - Arne Svendsen klare bestilling.		
Søren Rahbek	13:00	15:00
4. Musik ved væskedepot ved TV Midt-Vest (17,5 km) tager Lene Bøjlersen en bil med og bruger enten bilens radio eller sætter et musik anlæg bag i bilen, det plejer Lene at klare.		
Lene Bøjlesen	13:20	15:30
5a Tidtagning Tommy, Halling og Søren		
Tidtagning - vi bruger vores eget tidtagningssystem suppleret med noget fra Hans. - Online tilmelding lukker lørdag kl. 13:00 lige inden start. - Tidtagning har plads i mødelokale 4. - Opsætning af udstyr. Indtastning af eftertilmeldte, der skal bruges 2 pladser. - Registrering af early starters. - Flytning af tidtagning fra start til mål, når løberne er startet kl. 13.25 Vi forventer at første løber er i mål kl. 13.40 på 5,5 km. - Registrering af early starters, skal ændres efter start. Start af server når alle er registreret. - Info til løberne, skærm og resultatlister. - Opsætning af projektor i hal A til fremvisning af billeder fra løbet. - Opstilling af PC, hvor løberne kan tjekke deres resultater.		
Søren Rahbek	10:00	16:30
Hans Østergaard	10:00	16:30
Tommy Nielsen	10:00	16:30
Halling Boutrup	10:00	16:30
5b Start alle løb (Søren og Halling)		
Startområdet klar inden early starters. Husk starthorn - er inden i fyrrumet. Ved hovedstarten sikrer 2 personer, at alle kommer over måtterne. Samt holder dem på afstand af måtter indtil starten - Early start kl. 12.00 - Halvmarathon - Jens-Erik - Ordinær start kl. 13.00 - Halvmarathon - Start kl. 13.15 - VHM-Søen Rundt 11,1 km - Start kl. 13.25 - VHM-Uhresø Rundt 5,5 km Conny Rahbek kommer og starter løbene kl. 13.00 - 13.15 - 13.25		
Søren Rahbek	11:45	13:30
Hans Østergaard	11:45	13:00
Jens-Erik Tang Jørgensen	11:45	13:30
Tommy Nielsen	11:45	13:15
Halling Boutrup	11:45	13:30
5c Speakning (Jens-Erik)		

Vestjysk Halvmarathon 2025.

VHM - løbsmanual på dagen

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
Der skal være 1 trådløse mikrofoner til rådighed (gerne 2 hvis vi har det). Der speakes fra kl. 11.30 og alle start kl. 12.00 - 13.00 - 13.15 og 13.25 Herefter speakes der når løberne kommer i mål. Vi forventer at første løber er i mål ca. kl. 13.40 på 5,5 km - kl 13.50 på 11,1 km og 14.08 på halvmarathon. (se program) Husk at nævne sponsorer mv. HUSK at gøre løberne opmærksom på målsluser for medaljer og opfordre dem til at trække væk fra målportalen for at give plads. Gør løberne opmærksom på, hvis de har vundet en lodtrækningspræmie som kan afhentes i hal B. Kl 15.15 speakes der ved præmieoverrækkelse i hallen. Søren leverer speakerinfo.		
Lars Hedegaard Nielsen	11:00	16:00
6a FREDAG: Parkering (Bjarne K)		
Afmærkning af parkeringsområde i fårefennen 1. Afhentning af materialer hos Kaj Bech. Materiel bestilles hos Kaj Bech af (Jens-Erik Jørgensen) Materialer leveres tilbage mandag formiddag. 2. Husk indkøb af godter til løberne (Inger Hartvigsen). 3. (Jens-Erik Jørgensen) adviserer beboerne på Mejdalsøvej - Tingagervej, om der kommer biler på dagen. 4. Forberede LED lys/lamper langs stien gennem skoven til parkeringspladsen i fårefennen. 5. Køre plader ud, til at lægge over fåreristene for løberne på 5,5 km ruten. (Står i rummet bag hallen)		
Bjarne Krogh	09:00	17:00
Jens-Erik Tang Jørgensen	09:00	17:00
Aksel Lund Lauridsen	13:00	17:00
Carsten Poulsen	13:00	17:00
Jens Jørn Christensen	09:00	17:00
6a Lørdag: Parkering - (Bjarne K)		
Afmærkning af parkering er udført om fredagen 1. Der er PO F1 (Politiets Ordenskorps) på Ringvejen/Prins Burisvej. 2. Der er PO F2 + flagpost fra 11:40 - 13:00 på Prins Burisvej/Rønnebærvej. 3. Der er PO F3 + flagpost fra 11:40 - 13:15 på Prins Burisvej/Slåenvej. 4. Hjælper på parkeringspladsen i fårefennen. 5. 1 hjælper på stien med godter til løberne (hvis Bjarne har hjælper nok). 6. 1 hjælper på Mejdal Søvej (hvis Bjarne har hjælper nok - ellers er der skiltning). 7. Busser henvises til at parkere for enden af Slaaenvej. 8. Opsætning af 3 stk. flag ved Ringvejen/Prins Burisvej - Prins Burisvej/Tingagervej - Herningvej/Halgårdvej 9. Husk flag i den store flagstang ved hallen, og flagalle på Slåenvej. (Flag til den store flagstang hentes hos BS i cafeteriet) 10. Spærre af i målområde. 11. Spærre af til parkeringspladsen ved hallen. 12. Tænde lys/lamper langs stien gennem skoven til parkeringspladsen i fårefennen. Samt samled dem ind igen efter løbet. 13. Udlægge plader over fåreristene for løberne på 5,5 km ruten. Fjernes igen, når sidste løber er kommet gennem fårefennen.		
Bjarne Krogh	09:00	13:20
Otto Hartvigsen	09:00	13:20
Aksel Lund Lauridsen	09:00	12:00
Per Steen Sørensen	09:00	12:30
Peter Sørensen	09:00	13:20
Henrik Nygaard	09:00	13:00
Carsten Frank Hansen	09:00	13:20
6b Parkering - nedtagning (Bjarne K.)		

Vestjysk Halvmarathon 2025.

VHM - løbsmanual på dagen

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
Nedtagning af parkeringsområdet.		
1. Når starten af 5,5 km ruten er gået kl. 13.25, kan bånd mv. tages ned og pakkes sammen til næste gang/år.		
2. Materialet afleveres på samme sted som det er hentet.		
3. Nedtage flag alle, samt flaget i den store flagstang. (Husk flag fra den store flagstang skal afleveres til Lise i cafeteriet)		
4. Nedtagning af 3 stk. flag ved Ringvejen/Prins Burisvej - Prins Burisvej/Tingagervej - Herningvej/Halgårdvej.		
5. Fjerne plader over fåreristene efter at sidste løber på 5,5 km er kommet over og stille pladerne på plads i rummet bag hallen.		
6. Det vil være super, hvis der er en som vil besigtige området søndag og samle evt. affald mv. op. Så her er pænt rent igen.		
Bjarne Krogh	14:00	16:30
Henrik Nygaard	14:00	16:30
Carsten Frank Hansen	14:00	16:30
6ba Parkering - nedtagning - lys (Bjarne K.)		
Nedtagning af parkeringsområdet.		
Nedtagning af lys/lamper langs stien til fårefennen, når alle biler er væk fra parkeringspladsen.		
Otto Hartvigsen	16:30	17:30
Henrik Nygaard	16:30	17:30
7a Klargøring af væske og frugt (Inger H.)		
Hjælper til depoterne møder i hal C ved ankomst til hallen for instruktion af Inger omkring løsning af opgaven.		
Vi har depoter følgende steder, udregnet efter 1000 løbere:		
Depot 1 - Tvis Møllevej / Prins Buris Vej (5,0 km): Vand og Energidrik.		
4 dunke af 25 L vand (100 L)		
3 spande m/låg fyldt med energidrik		
Depot 2 - Motorvejen (10 km): Vand, energidrik og Frugt ((ingen appelsiner i år) - stykker banan med skræl)		
5 dunke af 25 L vand (125 L)		
4 spande m/låg fyldt med energidrik		
Depot 3 - Tvis Møllevej (14 km): Vand og Energidrik		
6 dunke af 25 L vand (150 L)		
5 spande m/låg fyldt med energidrik		
Depot 4 - TV Midt-Vest (17,5 km): Vand. energidrik og Frugt ((ingen appelsin) - stykker banan med skræl)		
6 dunke med 25 L vand (150 L)		
3 spande m/låg fyldt med energidrik		
100 L saft (energidrik)		
Depot 5 - Uhregård 5,5 km ruten: Vand		
Otto sørger for vand		
Depot målområde - oplysning fra Inger		
Inger Hartvigsen	09:00	16:00
Kirsten Villadsen	09:00	14:15
7a1 Væskedepot Tvis Møllevej - 5,0 km (Inger H.)		
Hjælper til væskepost 1: Tvis Møllevej ved 5 km		
Marie Fløe	12:30	14:00
Rosa Andersen	11:30	14:00
Solveig Rasmussen	12:30	14:00
7a2 Væskedepot Ved Motorvejen - 10 km (Inger H.)		
Hjælper til væskepost 2: Ved Motorvejen		
Karen Halkjær	12:50	14:30
Mille Vejen Tang	12:50	14:30
Jette Haislund	12:50	14:30
7a3 Væskedepot Tvis Møllevej ved søen - 14 km (Inger H.)		
Hjælper til væskepost 3: Tvis Møllevej ved søen		
Lise Lauridsen	13:00	15:00
Hilda Lindberg	13:00	15:00
Mona Burgdorf Herskind	13:00	15:00
7a4 Væskedepot TV MidtVest på P-plads - 17,5 km (Inger H.)		

Vestjysk Halvmarathon 2025.

VHM - løbsmanual på dagen

Rækkemærkater	Starttid	Sluttid
Hjælper til væskepost 4: TV MidtVest på P-plads		
Lene Bøjlesen	13:00	15:30
Pernille Fog	13:00	15:30
7a5 Væskedepot Uhresøgård (5,5 km rute) - 3,5 km ved Inger og Otto (Inger H.)		
Hjælper til væskepost 5: Uhresøgård (5,5 km rute) ved Inger og Otto		
Otto Hartvigsen	13:30	14:00
Helga Jørgensen	13:30	14:00
7a6 Væskedepot Målområdet (Inger H.)		
Hjælper til væskepost 6: Mål		
Lis Feldborg Hansen	11:30	16:00
Marie Fløe	14:15	16:00
Rosa Andersen	13:30	16:00
Solveig Rasmussen	14:15	16:00
Tom Corell Bech	11:30	13:20
8a Samaritter i målområdet og hallen (Jens-Erik)		
Der er kun samaritter i hallen og målområdet (2 samaritter).		
Samaritterne kontaktes ved opkald til vagthavende samarit på tlf. 20 11 26 42.		
Ved uheld på ruten er proceduren således:		
1. Ved hjertestop ringes der omgående til 112		
2.Hvis det vurderes at den tilskade kommet person ikke kan flyttes (skade A - B) ringes 112		
3.Herefter til vagthavende samarit telefon 51 36 23 72, hvis det vurderes at samaritter gerne skal komme ud til skadelidte.		
4.Ved små uheld, hvor skadelidte gerne skal køres tilbage til hallen:		
- 1. Kontaktes vagthavende samarit hvis det skønnes nødvendigt.		
- 2. Sygetransport foretages i en af officiel bilerne. Ring til John Overgaard 40 48 29 85		
NB: Samaritterne må ikke køre sygetransport.		
John Overgaard kører ude på ruten og samler evt. skadede og trætte løbere op og kører dem tilbage til hallen.		
John Overgård Nielsen	13:30	16:00
Samaritter - Kim Lindegaard	12:30	15:30
(tom)		