Rapport vätska 10-mila 2017

Har försökt att läsa vad tidigare ansvariga för vätskan på 10-mila skrivit. Vissa arrangörer har inga rapporter, andra har med olika kvalitet, ganska korta rapporter. Ingen större hjälp av tidigare erfarenheter i rapporterna. Dock har jag sett Faluns karta och utplaceringar av vätska.

Första kontakt med banläggningen skedde hos Mats Strandhagen, banläggare damer, med Mats Kågesson från tävlingsledning och Elisabeth Strandhagen. Detta skedde enligt min mening något sent och borde varit med alla tre banläggare, inte bara en. Då presenterades 24 vätskekontroller med bl.a. fyra stycken upp i norr nära Gunnilse. Detta bantades senare ned och Gunnilse togs bort, dels efter protest från min sida. Fick aldrig se helheten med alla banor, vilket jag ser som en nackdel eftersom jag då inte kunde komma in och stötta med förslag och idéer gällande vätskekontroller. Dock har Mats Kågeson gett mig underlag såsom flödesschema med tänkta håll som löparna förväntades komma.

Det jag saknade redan då var samordning av vätskekontroller, sjukvård, tv-kontroller samt radiokontroller. Hade en större samordning gjorts i ett tidigt skede med vätskekontroller som koordinerats mellan banläggarna (kompromisser!?), hade mycket av personal och arbete kunnat reducerats väsentligt. Som jag uppfattat det så har banläggarna haft allt för lite banläggarsamarbete och allt för mycket med fokus på sin egna banläggning. Det resulterade i, enligt min mening, allt för många vätskekontroller och allt för många klubbmedlemmar för att genomföra uppgiften att bemanna vätskekontrollerna. Här borde tävlingsledning vara mycket mer ”hårdhänt” i uppstyrande av funktioner. Vid min fördelning av bemanning till vätskekontrollerna utgick jag från de uppgifter jag fått om vissa kontroller skulle få stort tryck. Det stämde inte så bra. Troligen en följd av löparna spreds ut utan uppstyrning och samordning.

Vissa av vätskekontrollerna användes knappast alls och några få relativt mycket. Men det var inte där det förväntades vara tryck enligt flödesschemat. Frågan är hur mycket vätskekontroller som egentligen behövdes? Nu gick det inte åt så mycket vätska och en bidragande orsak till att vätska inte behövdes i större mängder var att vädret var svalt.

Antal medarbetare på vätskan var 28 stycken.

Antal vätskekontroller inklusive varvningsvätskekontroll var 20 stycken.

Sex gruppansvariga utsågs som ansvariga för max fem vätskekontroller var. Dessa ansvariga fick tilldelat ett antal klubbmedlemmar att bemanna och ansvarsfördela vätskan med.

Varje vätskekontroll hade två till tre 25-liters dunkar med vatten, en hink att blanda sportdryck med, slev eller omrörare, en hink med sportdryck, komposterbara muggar samt en soppåse. På varje vätskekontroll fanns dessutom minst två ramar/hållare av muggar. Några fanns att tillgå hos IP Skogen och Skidklubben. 20 stycken fick tillverkas av träram med nät för att ställa muggar i. Från början var ambitionen att ha en större vätskebehållare placerat centralt för att hämta vatten vid behov. Detta utgick för det var svårt att uppbringa en behållare. Vattendunkar var helt tillräckligt och lånades från IP Skogen och Skidklubben. Påfyllning av vattendunkar skedde vid en vattenpost i anslutning till duscharna.

Från 10-milaledningen hade det uttalats vilja att uppvärmd vätska skulle ges till löparna. Detta var orealistiskt med så många kontroller och tidsmässigt utdraget arrangemang. Det gick utmärkt att ge kallt vatten och sportdryck och inga löpare har klagat. Umara sportdryck (sponsor till sportdryck och muggar) var ganska svårlöslig i vatten med ”löste” sig.

Hela arrangemanget var miljöcertifierat. Det är då beklagansvärt när löpare använder geltuber för att få extra energi och slänger dessa, i många fall, ut i naturen. Många löpare passade på att tömma en tub vid vätskan, vilket är rätt för här finns det personal som tar hand om skräp. Men allt för många slänger tuber i skogen.

Rapport från respektive gruppansvarig;

- Kontroll V1-V5 Västra Surketjärnsvägen Ansvarig Michael Andersson

Vad gäller förbrukning så var det bara en större åtgång på vätskestation 5 under damkaveln. Det gick åt cirka 70 liter och jag skulle gissa att det var 75% vatten. I övrigt skulle jag tro att det gick åt 40 liter på V3 och 20 liter var på V1, V2 och V4. Gissningsvis 75% vatten. Under själva 10-mila var det väldigt få som passerade mina vätskekontroller och jag undrar hur banläggningen var anpassad till vätskan.

- Kontroll V6-V10 Mittre Surketjärnsvägen Ansvarig Björn Borg

Damkaveln
kl 14-19 V8 300 muggar, 30 liter
kl 14-19 V9 200 muggar, 20 liter

10Milakaveln
kl 21-02 V10 600 muggar, 60 liter (Skogskontroll)
kl 24-03 V6 15 muggar
kl 24-03 V7 40 muggar
kl 04-13 V8 100 muggar, 10 liter
kl 04-13 V9 100 muggar, 10 liter

Mest tryck där både kontroll och vätska är på samma plats. V10 med tre sträckor

En banläggarmiss att långa nattens första sträcka är så lång att i stort sätt knappt någon passerar vätskan 6+7.

- Kontroll V11-V13 Östra Surketjärnsvägen, Norra Lexbydalsvägen Ansvarig Per Skogberg

V11: gick väl åt ca 40 L. 50-50 sportdryck/vatten ungefär. 300 muggar ca.
V12: 20 L, knappt. 50-50 dryck/vatten. Ca 150 muggar.
V13: här vet jag faktiskt inte hur det var. Min bedömning är att det passerade fler löpare här än på 12an, så man kan väl tänka sig ungefär samma fördelning fast mer av allt.

- Kontroll V14-17 Lexbydalsvägen Ansvarig Daniel Valentin

V14 20 % vilket ger 20-24 totalt sportdryck 10-12 liter
V15 40 % vilket ger 40-48 totalt sportdryck 20-24 liter
V16 20 % vilket ger 20-24 totalt sportdryck 10-12 liter
V17 20 % vilket ger 20-24 totalt sportdryck 10-12 liter

- Kontroll V19-20 Skogskontroller Paradiset Ansvarig Laust Sörensen

V19: Damkaveln, här gick åt 30 - 40 liter totalt. Jag tror att 60% var vatten och 40% sportdryck.

V18: 10 mila, denna kontrollen låg på den sista sträckan efter ca 14 km löpning så de flesta drack sportdryck här, ofta 2 eller 3 muggar varje. Jag tror att fördelningen här var 80% sportdryck och resten vatten. Det gick åt ca 60 liter.

- Kontroll V20 Varvningskontroll Arena Ansvarig Gunnar Jansson

Vi använde 4 dunkar vatten (80 liter?) och ca 700 muggar. En uppskattning är att ungefär 65% var sportdryck.

Med vänlig hälsning

Anders Spånér

0736-654310