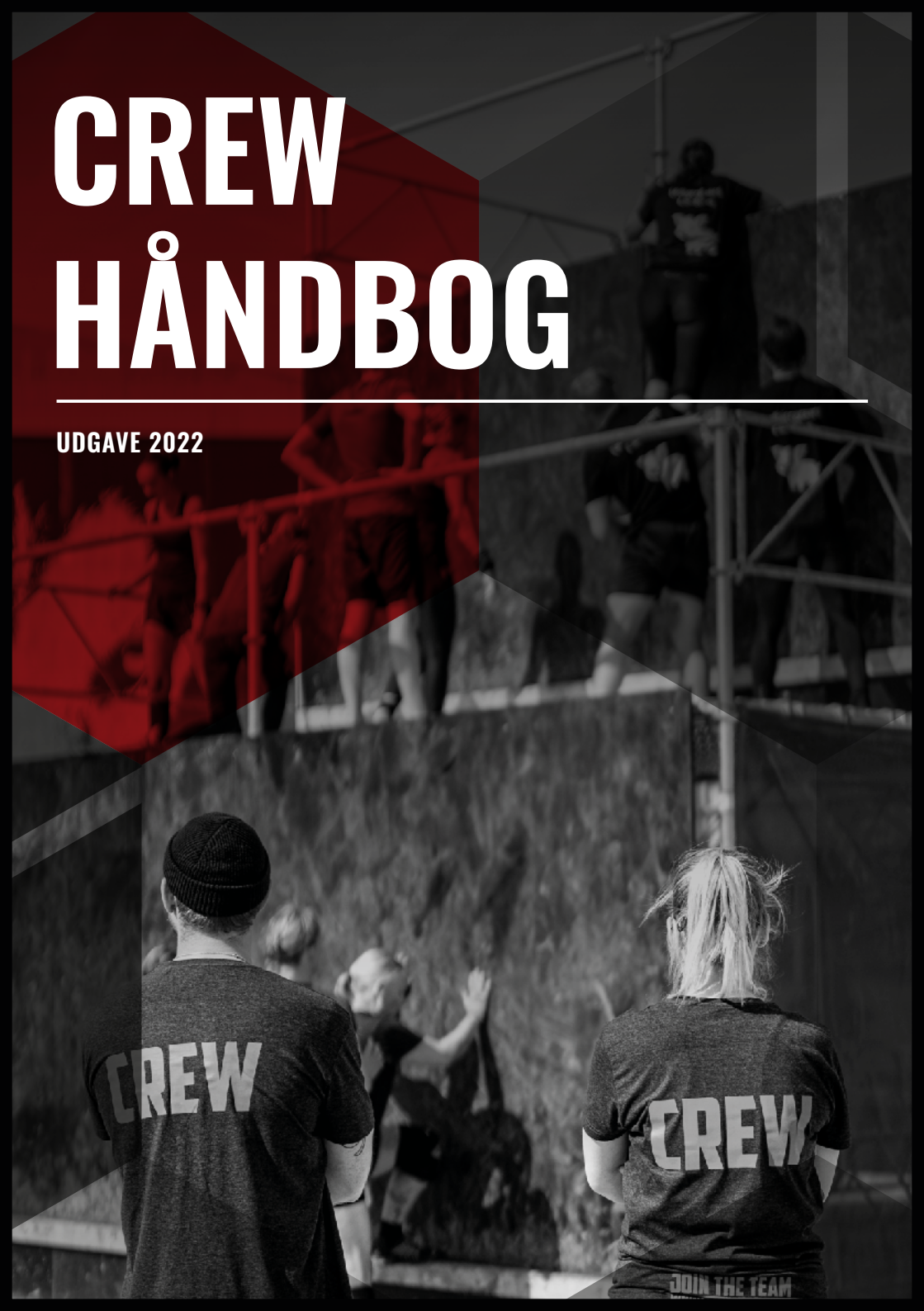
CREW HÅNDBOG

UDGAVE 2022



VELKOMMEN TIL CREW'ET

Velkommen i Nordic Race Crew familien.

Et event på størrelse med Nordic Race ville ikke kunne finde sted, hvis det ikke var for din hjælp og indsats.

Vores crew har altid haft et fremragende ry og høster stor ros fra både samarbejdspartnere og deltagere. Det aktive engagement du lægger for dagen er det, der giver deltagerne en helstøbt og unik oplevelse, de sent glemmer.

Din opgave i løbet af dagen er at hjælpe til at alt går efter planen og reagere ved materiel og personskader. Du vil dog som oftest fungere som heppekor, der giver deltagerne det usynlige skub, de har brug for for at klare en forhindring.

Gør hvad du kan for at hjælpe og støtte resten af crewet, så vi løfter i samlet flok og giver deltagerne en god oplevelse, der gør, at de har lyst til at komme igen.

Vi håber, at du kommer til at nyde dagen, og at du vil være med til at sætte dit positive præg på Nordic Race og give en masse imponerende deltagere en unik oplevelse.

- Nordic Race

TIDSLINIE

CREW		EVENT
07:00 Crew briefing (Morgen + heldagshold)		**07:00** Check-in åbner (Elite)
07:30 Crew fordeling		
		07:45 Check-in åbner (Open race)
		8:00 Elite mænd (Start)
		08:10 Elite kvinde (Start)
08:30 Eftermiddagsholdet kan deltage i morgen heat		**08:30** Open race: Morgen heat (Start)
		10:00 Open Race: Formiddags heat (Start) Præmieoverrækkelse (Elite)
11:00 Mad omdeling start (Heldagshold)		
		11:30 Open Race: Firma heat (Start)
12:00 Crew briefing (Eftermiddagshold)		
13:00 Morgenhold fri Morgenholdet kan deltage herefter		**13:00** Open Race: Middags heat (Start)
		14:30 Open Race: Eftermiddags heat (Start)
		15:30 Sidste deltager forventes i mål
17:30 Oprydning på eventpladsen		
18:00 Afrunding og tak for idag		

MEDBRING

Husk på at du kan komme til at opholde dig udenfor - uden meget bevægelse i en længere periode. Det er derfor en god ide at pakke en praktisk rygsæk med diverse ekstra fornødenheder, som f.eks.

- Ekstra trøje 💨🥶
- Paraply eller regnslag ☔
- Solcreme og evt. kasket ☀️🥵
- Evt. snack/madpakke 🍎🍪

FÆLLESSKAB

Det er vigtigt for os, at alle får en fantastisk dag sammen. Du kan med fordel tilmelde dig **Facebook** gruppen:

“Nordic Race Crew”

Har du spørgsmål kan du med fordel stille dem i gruppen. Her kan du også finde evt. samkørsel. Vi poster løbende opdateringer, billeder/video mm., hvilket du selvfølgelig også er meget velkommen til.






MATERIEL SKADE

Finder du skader, fejl eller andre defekter på forhindringerne, skal du melde herom.
Vi kan ikke garantere, at de deltagerende eller udefrakommende kræfter ikke forårsager skader af den ene eller anden karakter. Du er vores øjne og bidrager stort til vores kontrol af, at de deltagende kan færdes trygt og sikkert på banen.
Reager derfor hurtigt og meld eventuelle fejl/mangler til den ansvarlige på dagen.

PERSONSKADE

I tilfælde af personskade skal du først fastslå omfanget af tilskadekomne, skadens art samt den tilskadekomne persons tilstand. Stik en finger i jorden og udred, hvorvidt personen kan fortsætte eller hjælpes videre af øvrige holdkammerater. Der ydes som udgangspunkt ikke kørselsassistance ved lette skader, da evakueringsmidlerne prioriteres til nødvendigt brug.
Er uheldet ude og der er behov for hjælp eller vejledning, kontakt den ansvarlige på dagen.





CREW ANSVARLIG

Ved spørgsmål eller hjælp på dagen ring eller skriv til:



Milena Rithamer
Crew ansvarlig
29 90 75 63

TAK FOR HJÆLPEN

Uden dig ville Nordic Race ikke findes.

Goodiebag med **Red Bull**, snacks og drikkelse fra **Functional Nutrition.**

Gavekort til løbsbillet eller hættetrøje

Nordic Race Crew t-shirt

Frokost (Kun heldags crew)

OM NORDIC RACE

Nordic Race blev oprindeligt stiftet i 2012 af 3 soldaterkammerater med hang til action og adventure aktiviteter. I dag, 10 år senere, står Nordic Race som Danmarks største og mest kvalitative udbyder af OCR-løb.

Løbet er for alle aldre, højder og drøjde og lægger vægt på fysiske og mentale prøvelser, som deltagerne skal kæmpe sig igennem, og derved rykke deres grænser.

På de 5 kilometer lange baner er der opsat mellem 25 - 30 forhindringer i forskelligt terræn som; skov, bakker, sand, vandløb og små snoede stier mm. Målet med dagen er fysisk udmattelse og en mental sejr, når man krydser målstregen og får den unikke dødningehoved-medalje om halsen.

- Nordic Race




NORDIC RACE