**Informasjon til lagkapteiner og lagdeltakere**.

Velkommen til Kirkeparken 10. - 11. september.

Det er rundt 3 uker igjen til det braker løs i Kirkeparken, i skrivende stund er vi 16 lag og estimert 800 deltakere, og antallet er stadig økende – det er helt fantastisk! Her har vi plass til både store og små. Vi gleder oss til å dele dette døgnet med dere!

Stafetten varer fra 12.30 lørdag til 13.00 søndag. Disse drøye 24 timene skal markere at kreften aldri stopper opp eller tar pause. Det skal heller ikke våre lag dette døgnet. Åpningsseremonien starter klokken 12.30, deretter starter lagene på rundene sine. Mellom 22.00 og 22.45 er det lysseremoni, og da vil det være pause i stafetten. Den starter opp igjen ca. kl. 22.45 og pågår til avslutningsseremonien på søndag 13.00. I disse tidsrommene skal stafettpinnen til laget alltid være i bevegelse. Runden er på ca. 600m (rundt Kirkeparken). Deltakere kan gå, løpe, eller jogge i løypa. Her skal alle med!

De fleste lag deler opp i 48 etapper, dvs. at en person går i 30 min. Men her er det ingen fasit. Den samme personen kan gå i flere timer om ønskelig, eller kun en runde. Dere deler opp slik som det passer for deres lag. Dere kan også gå flere fra samme lag samtidig. Det viktigste er at det er minst en fra laget i løypa under hele løpet. Lagkapteinene må ha klart en oversikt over hvem fra laget som skal gå hvilke etapper i forkant av stafetten, slik at alle deltakere er klar over når de skal på banen. Denne informasjonen trenger ikke vi som arrangør, men det vil være nyttig for dere som lagkapteiner og deres deltakere for å ha oversikt. Lagkapteinene trenger ikke å være på arrangementet hele døgnet. Husk å registrere deltagerne: <https://pamelding.stafettforlivet.no/stafett/fredrikstad/>

**Løype, telt og rundeteller**

Vi vil montere rundetellere for dere i Kirkeparken, som dere trykker på for hver gang dere passerer. Her kan dere registrere runder pr. person. Det vil si at hvis dere er 10 stykker som går sammen en runde, så kan dere trykke 10 ganger. Barna syntes det er veldig stas å få trykke ☺. Lagene vil få tildelt hver sin rundeteller. Vi oppfordrer dere til å pynte og dekorere både teltene og rundetelleren deres som dere ønsker, for å lage en god festivalstemning Kirkeparken. Husk at det blir mørkt om kvelden og natta, så vi oppfordrer alle til å ta med LED-lys lommelykt, lysslynger på batteri, neonlys eller lignende, for å skape stemning i parken også gjennom natta. Minner om at det ikke er tilgang til strøm i teltene.

Vi har fortsatt noen telt tilgjengelig hvis dere som lag ønsker å leie det gjennom oss. Det er ikke strømuttak i teltene. Bestilling sendes til: stafettleder.fredrikstad@kreftforeningen.no

Dere kan også ha med eget telt.

**Fighterne er våre hedersgjester. Hva er en fighter?** Jo, det er personer som har eller har hatt kreft. Hvis det er en fighter på ditt lag som ønsker å gå første runden sammen med fighterlaget for så å gå med sitt eget lag, så er det helt greit. Gi også beskjed om dere har noen på laget som vil være med på Figtherprogrammet (Fightere har et eget telt, bespisning, egne t-skjorter og underholdning). Laget må ikke ha en fighter, og et lag kan ha flere fightere.

**Mat**

I kirken rigger vi til en hyggelig cafe. Det blir også kiosksalg av hamburgere, pølser, salater både glutenfri/vegetar, baguetter, vafler og kaker, mineralvann og kaffe, i telt utenfor Kirken. Alle inntekter går utelukkende til Kreftforeningen. Dette er et alkoholfritt arrangement. Vi ber også om at de som røyker om å gjøre dette på utsiden av Kirkeparken av hensyn til Fightere.

Det er også anledning til å ta med mat til eget forbruk.

**Informasjonstelt/oppmøte**

Lagkapteinene (eller en annen representant fra laget) må hente ut en lagpose til hvert

lag før stafetten starter 12.30 i informasjonsteltet. Da vil dere få utdelt program og aktuell informasjon, samt. Stafettpinnen. Lagene vil få utdelt hvert sitt nummer, som dere vil finne igjen på både stafettpinnen, rundeteller og telt (hvis dere har telt).

Fra og med lørdag kl. 10.30 vil informasjonsteltet være klart. Det kan være lurt å komme litt før åpningsseremoni for å gjøre klart telt (innrede med bord, stoler, lyslenker etc.).

**Program**

Vi oppfordrer alle deltakere til å være så mye som mulig i parken hele helga, for å

skape en god ramme og stemning rundt arrangementet. Spesielt ønsker vi stort

oppmøte på seremoniene. Åpningsseremoni 12.30, avslutningsseremoni søndag 13.00, og lysseremoni 22.00 lørdag. Under lysseremonien på lørdag tenner vi lys i lysposer og samles rundt i parken for å minnes, hedre og tenke på våre Fightere.

Det vil være underholdning på scenen, turnoppvisninger og taler under hele arrangementet.

**Innsamling**

Vi har fått tilbakemeldinger fra noen av dere som ønsker å selge eller arrangere aktiviteter i lagteltene deres, til inntekt for Kreftforeningen. Eksempler på dette kan være salg av ulike ting, konkurranser, lodd, digitale innsamlinger ol.

Disse inntektene skal gå til Kreftforeningen i sin helhet. Dere kan bruke vippsnr 731599 for digital innsamling. Takk.

Takk for at dere stiller opp på årets viktigste stafett <3

Husk å følge med på vår facebook-side der det er mye oppdatert informasjon om både lag, FAQ og aktiviteter .<https://www.facebook.com/stafettforlivetfredrikstad>

Med vennlig hilsen

Silje Lægreid -lagleder. lagleder.fredrikstad@kreftforeningen.no

Tel:48273619