



Dugnadsinformasjon Nordmarka Skogsmaraton

VIKTIG_ HER MANGLER VI MANGE TIL Å HJELPE TIL

Her følger en orientering om det å delta på dugnad med Nordmarka Skogsmaraton. Først et par linjer om løpet.

NSM har lange tradisjoner og arrangeres nå for 29. gang. De siste årene har vi hatt 1200 løpere påmeldt. Vi ønsker noe økning, men dette skal ikke bli et løp med mange tusen. NSM er en viktig inntektskilde til klubben. Med mange stasjoner i marka og krevende distanser er dette også et krevende arrangement mht til logistikk og bemanning. Vi trenger 192 hjelpere til 2022 løpet. Distansene er ultra, maraton og halvmaraton. Løpsdato 2022 er søndag 12. juni.

Påmelding til dugnad

Vi bruker Rubic. De har et godt system for dugnad/funksjonærpåmelding, som hjelper oss godt med logistikken. Systemet er delt inn i funksjoner og vaktposter. Det betyr at du velger dag, funksjon og vakt. Om du går rett i appen, står det øverst hvilke funksjoner som gjelder. Du velger funksjon, og vakt.

LENKE TIL PÅMELDING: <https://app.rubic.no/Public/Projects/745>

Oppgaver på dugnadsposter

Vi har ledere til alle poster. Alle poster mottar egen detaljert instruks i forkant av løpet, med hva man skal gjøre. Kort skissert. Hver base/funksjon får sin kasse på arena eller til skogs, med det utstyret de trenger. Du som funksjonær skal gå i egen t-skjorte for NSM 2022, det er viktig at du synes. Ulike poster:

- **Utdeling startnummer** fredag/lørdag/løpsdag: Fredag og lørdag er dette på Bull Ski & Kajakk, Majorstuen. Vi rigger og bruker butikken. Søndag er det på arena.
- **Løypemerking lørdag:** Sykle gjennom løypa, merke.
- **Utkjøring/transport lørdag:** Vi har to store biler som kjører ut med mye utstyr. Det er alt fra bord, vann, mat mm som skal til hver post.
- **Tilbakekjøring søndag:** tilsvarende som lørdag, men innhenting av utstyr. Man er i marka hele dagen med bilene. Vi forsøker å kjøre minst mulig, men bistår alle poster ved behov.
- **Arena Rigg.** Vi rigger opp mest mulig lørdag. Deretter resten søndag morgen. Alt ned søndag etter løpet.
- **Arenavakt,** sørge for at alt går glatt på arena. Svare på spørsmål fra løpere, ha oversikt. Bistå poster om det trengs.
- **Bagasje.** Ta imot og dele ut bagasje. Rett løper får rett bagasje.
- **Løpedrikke:** Rigge og blande for løpedrikke, gjøres fortløpende. Sette frem og sørge for at folk drikker i mål.
- **Kiosk:** Enkel kiosk, rigges og betjenes
- **Premiering:** Utdeling av premier, totalvinnere på alle distanser (bruker pall), klassevinnere, jubileum og uttrekk (siste tre henter)



- **Sanitet:** Her har vi en leder, lege med stor erfaring på slike arrangement og ellers akuttmedisin. Vi ønsker oss dog et par leger/sykepleier til på post den dagen.
- **Start:** Bistå en rolig start for alle puljer
- **Mål:** Ta imot i mål. Dele ut kruset som er deltagerpremie (settes på bord). «Vanne» løpere og bistå hvis det er veldig varmt. Løpere kan være nokså medtatt.
- **Oppsamlere sykkel:** Dere kjører bak den distansen dere følger, mao bak siste løper.
- **Løpevakt:** Noen få poster nær arena for at man ikke skal løpe feil ut/inn
- **Utetasjon:** Dette er veldig viktige poster. En dag i skogen. Alt utstyr kjøres til den gitte stasjonen. Det følger en utføring instruks til hver stasjon. Bord skal rigges, drikke blandes, mat settes frem. Dere deler ut til løpere, heier, tar dere av løpere som evt trenger bistand. Utrolig hyggelig poster med en solid mulighet for noen fine timer i marka.

Oversikt over poster

Her er oversikt over dugnadsposter. Under ser du funksjon, vakt, fra- og til tid, antall vi må ha per post samt antall per i dag. VI MANGLER MANGE.

Dugnad Nordmarka Skogsmaraton 2022

Søndag 12. juni 2022

Funksjon	Vakt	Fra tid	Til tid	Antall på post	Pmld per 25mai
Arena mat og service	ARENAVAKT LEDER	07:45	12:00	2	1
	Arenavakt tidlig	07:45	12:00	2	1
	Arenavakt sen	11:45	16:00	3	1
	BAGASJE LEDER	08:00	16:00	1	1
	Bagasje tidlig	08:00	12:00	4	4
	Bagasje sen	11:00	16:00	4	0
	KIOSK LEDER	08:00	16:00	1	0
	Kiosk tidlig	08:00	12:00	1	0
	Kiosk sen	11:45	16:00	4	1
	Løpedrikke tidlig	10:00	13:30	6	6
	Løpedrikke sen	13:00	16:30	4	0
	PREMIERING LEDER	09:45	16:00	1	1
	Premiering tidlig	10:00	13:00	2	1
	Premiering sen	12:45	16:00	2	1
	SANITET LEDER	08:00	16:00	1	1
	Sanitet tidlig	08:00	12:00	2	0
	Sanitet sen	11:45	16:00	2	0
	Speaker	08:00	16:00	2	1



Arena Rigg	RIGG LEDER	Lø/Sø	Lø/sø	1	1
	Rigg lørdag	17:00	20:00	4	1
	Rigg søndag OPP	06:30	10:00	6	5
	Rigg søndag NED	16:00	19:00	4	0
Startnr utd ARENA	ARENA	07:30	11:00	10	4
	Fredag/Bull	15:00	18:00	3	3
	Lørdag/Bull	10:00	15:00	3	2
START	Start tidlig	08:00	11:15	3	1
MÅL	Mål tidlig	10:15	13:00	4	1
	Mål sen	12:45	16:00	2	2
Løypemerking	Løypemerking LEDER	13:00	17:00	1	1
	Lørdag	13:00	17:00	4	1
OPPSAMLER	HALV (på sykkel)	09:00	16:00	1	1
	HEL (på sykkel)	08:30	16:00	1	1
	ULTRA	11:00	16:30	1	1
Løypevakt	Løypevakt	08:00	15:00	4	2
Transport	Utkjøring Lørdag	19:30	00:00	4	2
	SØNDAG	08:00	17:00	4	0
Utestasjon	Bjørnholt	08:20	11:00	5	4
	Fortjern	08:30	12:00	5	3
	Kikut	09:15	12:00	5	0
	Kobberhaughytta	10:00	15:00	6	1
	Lille Åklungen TIDLIG	09:30	13:00	6	4
	Lille Åklungen SEN	12:45	16:00	3	0
	Vending Maraton	09:15	15:00	1	0
	Gørjan				
	Lørenseter	10:15	16:00	4	0
	Sakariashytta	10:00	15:00	4	2
	Skjærsjøen HELvakt	08:00	14:00	2	1
	Skjærsjøen Kortvakt	08:00	11:30	6	2
	Slakteren	08:50	13:00	5	1
	Slakteren	12:45	16:30	2	0
	Tryvann Tidlig	09:00	13:45	6	2
	Tryvann SEN	13:30	17:15	3	2

Følg oss på facebook og insta

Vi legger ut mye – følg med: <https://www.facebook.com/skogsmaraton>

Se også gjerne filmen vi laget for noen år siden. Den sier en hel del om løpet: <https://www.youtube.com/watch?v=FGfpCy4krll>

