



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2023

INSTRUKS: ARENASERVICE

Ansvarlig:	Sjekk med Jørn og Annik
Antall på vakt	Tidlig: 4 – SEN: 4
Start og slutt vakt Tidlig:	07:15 - 11:30
Start og slutt vakt SEN:	11:15 - 15:30
Koordinator:	Annik Bjørndal, tlf: 90199869
Løpsleder:	Jørn Schrøder, tlf: 95846854
Sanitetsleder:	Dag Henrik Reikvam, tlf: 94858939

UTSTYR I SORT KASSE:

- Informasjon om løpet
- Tidsskjema for løpet
- Startlister
- Løypekart
- Tusjer/penner
- Blanke ark
- Sjøppelsekker
- Stiftemaskin (ute) med stifter

OPPGAVER Arenaservice:

- Dere er alle funksjonærer og løperes hjelpere. Sett deg inn i løpet - sørg for at du vet litt om distanser, starttider, når man er forventet inn osv.
- Om noen dugnadsposter trenger litt ekstra assistanse, trå til.
- Arenaservice henger opp plakater (i kasse) med: arenakart, praktisk info. Vi setter opp en tavle til slikt.
- Sørg for at det er toalettpapir på toalettene. Ta en liten avsjekk fra tid til annen. Bruk sprayflasker for evt rengjøring. Pass på at det er godt med søppelsekker.
- Et par av dere må bistå som forsyklere for pulje 1 og 2 til halvmaraton. Det betyr å sykle foran til Svartkulp, stanse, og deretter komme tilbake når siste løper er vel forbi. Egen ettersyklar følger siste pulje og gjennom hele løypa.
- **Ta hånd om ULTRA SERVICE.**
 - ULTRASERVICE har egen bord ved målområdet. Her legger løperne fra seg egne ting i forkant (drikke/mat/annet). Her må det være oppsyn hele tiden. Løperne forsykner seg når de kommer tilbake fra maraton, for å løpe ut på halvmaraton.
 - PÅ det samme bordet ligger vi ut SALTTABLETTER og POTETGULL.
 - En person må stå ved bordet hele tiden, krysse av, men også evt ha dialog med løpere hvis de ønsker det. Noen trenger litt praktisk hjelp.
 - Vi må KRYSS AV for HVER OG EN som passerer, det er ekstremt viktig at vi har solid kontroll på disse løperne hele tiden. Pt har vi 24 påmeldt (11.juni).
 -



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2023

○

VIKTIG INFO:

- Starte alle grupper, vi har følgende:
 - **ULTRA** : kl. 08:00
 - **MARATON**: kl. 08:30
 - HALVMARATON **pulje 1:** 09:00
 - HALVMARATON **pulje 2:** 09:05
 - HALVMARATON **pulje 3:** 09:10