



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2024

INSTRUKS: ARENASERVICE

GENERELT alle poster

Det legges mye info på funksjonærsiden for årets løp:

<https://nordmarkaskogsmaraton.no/funksjonaerside-nsm-2024/>

Oppmøtested: Snøparken

Vær nøye på oppmøtetiden.

Sjekk når du skal møte - det ligger informasjon i funksjonæroversikten på funksjonærsiden og din Rubic app.

Du skal ha fått kontakt med din leder, oversikt over roller på funksjonærsiden.

Utstyr. Det er sorte kasser til ulike stasjoner, merket gjeldende stasjon. Øvrig utstyr settes til stasjon av rigg. Tror du noe mangler, ta en sjekk med oss.

Instruks, leser du nå. Dette er viktig å gå gjennom FØR du skal på post. Vær forberedt!

GREIT å vite

Koordinator:	Annik Bjørndal, tlf: 90199869
Løpsleder:	Jørn Schrøder, tlf: 95846854
Sanitetsleder:	Dag Henrik Reikvam, tlf: 94858939

- Start 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

UTSTYR I SORT KASSE:

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



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2024

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 ettersykler 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.