



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2024

INSTRUKS: Speaker

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

OPPGAVER:

- Om løpet
 - Gang nr 31 (startet i 1994)
 - Startet av Jernbaneverket, kun maraton – vi var trainee i 3 år, deretter arvet vi for 3-4 år siden, startet halvmaraton, deretter ultra i 2021
 - Eneste løp som holdt koken gjennom pandemien, om enn i høstvariant osv
 - Går for å være det hyggeligste maraton man kan løpe 😊 Helt upartisk kommentar
 - Ca 180 funksjonærer
- Praktisk:
 - Toaletter – mange MyLiftere
- Startnr utdeling
 - For de som ikke har hentet på Bull
 - Bare å hente, bare å etteranmelde
- Tidtaking
 - Brikke i startnr
- Løyper
 - Se kart, hengt opp
- Resultater
 - Se nett – EQ



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2024

- Premier:
 - Premiering – totalvinnere, Ultra, Maraton og Halv (kvinner og menn). Premierer her og bruker pall. Flotte gavekort fra Mizuno til alle tre plassene per klasse
 - Premiering – klassevinnere. Flott glass fra Hadeland, hentes i premieservice
 - Premiering – jubileum, vi premierer 5, 10, 15, 20, 25 og 30. Egne flotte krystallglass fra Hadeland
 - Uttrekkspremier, begrenset (trenger ikke si)
 - Ingen premier ettersendes
- Distanser:
 - Ultra, Maraton, Halvmaraton
 - Vakreste deler av Nordmarka
- Matstasjoner – mange
 - MARATON:
 - Skjærsjøen (etter 6,3) -
 - Bjørnholt (etter 12) –
 - Fortjern (gamle Hakkloa) etter 15 –
 - Kikuktstua (etter 23,5) - MAT
 - Sakariasshytta (veikryss) (etter 28)
 - Kobberhaughytta (etter 31)- MAT
 - Lørenseter (etter 34,1)
 - Lille Åklungen (etter 37,8) - MAT
 - HALVMARATON
 - Skjærsjødammen (etter 6)
 - Slakteren (etter 10,3)
 - Tryvann (etter 13)
 - Åklungen (etter 17) – MAT
 - ULTRA
 - Løper først HEL
 - SÅ halv
 - Alle stasjoner
 - Masse folk på alle stasjoner til forpleining
- I MÅL:
 - Q-meieriene sjokolademelk
 - Maarud potetgull
 - Sportsdrikke og vann (eller saft og vann)