



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2024

INSTRUKS: Start/Mål - arena

Oppmøtested: Snøparken

Vær nøye på oppmøtetiden.

Sjekk når du skal møte - det ligger informasjon i funksjonøversikten 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
- Kniver og skjærebrett for å dele bananer
- Fat til å legge bananer på (store hvite plastbrett)

UTSTYR MÅ SETTES FREM:

- Bord og de store hvite plastfatene
- Til servering:
 - Q-melk
 - Maarud potetgull
 - Bananer (så langt det rekker)
- Dele ut i samarbeid med premiering. Dette er DELTAKERPREMIE
 - Krus



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2024

OPPGAVER til START.

- 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**: 09:00
- To står foran med merkebånd mellom, dette slippes noen sekunder før starten går
- Geleide folk inn
- Speaker teller ned og starter

OPPGAVER MÅL:

Sørge for at det er satt frem potetgull, q-melk og bananer. De siste bør deles i to. Folk kan ta så mye de vil, uten at vi roper om det. Har masse av alt.

Sjekke folk i målgang. Hvis folk er dehydrert, tilkall sanitet (de skal også henge rundt målgang). Evt finne frem vannslange for spyling. Oppgave som også ivaretas av sanitet, avhengig av hvor mye de har å gjøre.

Bistå løpere i å komme VEKK fra målgang. Det kommer stadig ny. Folk bør ikke legge seg ned og bli liggende i mål. De bør sluses til mat/næring før de hviler.