

INSTRUKS Speaker IFM 2024

Oversikt over FUNKSJONÆRER: se funksjonærside for arrangementet:

<https://lynski.no/funksjonaerside-ifm/>

GENERELT

- Løpet arrangeres for gang **nr. 12**
- Treningsløypa til IFM og alt det du kan om løpet
- Dette var nytt i 2023 - hyggelig påminnelse
 - 10 km
 - Vakre glass fra Hadeland som premier til:
 - klassevinnere i 17 og 10 km (må hentes hos premieservice, ettersom ikke, mulig man ikke trenger si det)
 - jubileumsløpere, samme som over. Går vi tom for glass her, bestiller vi inn nye slik at alle som er berettiget får.

LØYPER:

- Fire distanser:
 - **17 km:** Båntjern, Vettakollen, Fuglemyra, Frønsvollen, Skjennungen, Ullevålseter, Lynhytta, Nedre Åklungen - over demningen, Sognsvann-vestsiden, liten sløyfe i Snøparken, mål
 - **10 km:** Ny distanse i 2023, laget av JØRN SCHRØDER: Østsiden av Sognsvann på stier opp til Store Åklungen, møter her 17 km mot sydenden av vannet rett etter Lyn hytta. Tilbake til Sognsvann på stier, via Lille Åklungen, til nordengen av Sognsvann og til mål (tilsvarende 17 km i retur)
 - **3 km** - ungdomsløype: mot Båntjern, ned Ankerveien, over Sognsvannsbekken tilbake VIA BAKSIDEN AV KGB 1 (mot skogen) - merk: VELDIG SMALT og litt rett ned kun 100m men VÆR OBS, målgang Snøparken.
 - **Barneløp** med 0-5 åringer (en runde) og 6-9 åringer (to runder)

DRIKKE STASJONER:

- For 17 km
 - Frønsvollstråkka
 - Skjennungen
 - Lyn hytta (cola her)
- For 10 km
 - Ny 10 km stasjon, sydenden av Store Åklungen rett før Lyn hytta (står en gammel do der :-)

INSTRUKS Speaker IFM 2024

T-skjorter

- T-skjorter med "Nordmarkas Tøffeste Stiløp". Kjøpt ved påmelding. Noen ekstra til salgs i kiosken.

STARTTIDER:

Gruppe	Starttid	Årskull
Barneløp	10:00	5 år og yngre
	10:15	6-8 år
3 km	10:30	13-14 år
	10:32	11-12 år
	10:34	9-10 år
17 km	11:00	fom 15 år
10 km	11:10	fom 12 år

STARTNUMMER _ DISTANSER _ FARGER

Distanser	Fra nr	Start nr Til nr	Starnr FARGE
17 km	1	600	RØD
10 km	701	920	Blå
3 km	1001	1150	GRØNN
Barneløp	1201	1380	Lys blå

SPONSORER

- Mizuno
- Bull