INSTRUKS: LØYPEVAKT

GENERELT alle poster

Det legges mye info på funksjonærsiden for årets løp:
https://lynski.no/funksjonaersiden-nsm-2025/
.
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
  - HALVMARATON **pulje 4**: 09:15

POSTER FOR LØYPEVAKTER TIDLIG (07:15 - 12:30)

Se de grønne prikkene på kartet

- Post A-1: Der løypa går ut av Snøparken
- Post A-2: Der løypa svinger ned mot doene ved Sognsvann
- Post A-3: Området ved doene på Sognsvann
- Post A-4: Der løypa går inn i lysløypa etter å ha løpt over gresset
- Post A-5: Svartkulp.

Disse postene er ferdig ca 10 min etter siste start, ca 09:20-30. Nå flytter vaktene seg til postene nevnt under (tre stk). Post 1, 2 og 3 skal avløses av neste gruppe løypevakter, senvakt med tre personer. De to siste to løypevaktene fra tidligvakt (nr 4 og 5) kommer inn på arena og bistår rigg til målgang (løpedrikke mm). Første løper er forventet til mål litt over 10. Alle tidligvakter er ferdig ca 12:30. Viktig at de ute på post bli avløst FØR de går hjem! Kom innom Snøparken for rapport til Jørn/Annik. Vi må fange opp alt vi kan forbedre, og evt

ting som kan gjøres noe mer der og da. Nøl selvsagt ikke med å ringe oss underveis om det oppstår noe dere mener bør deles med oss.

POSTER FOR LØYPEVAKTER SEN (12:00 - 16:30):

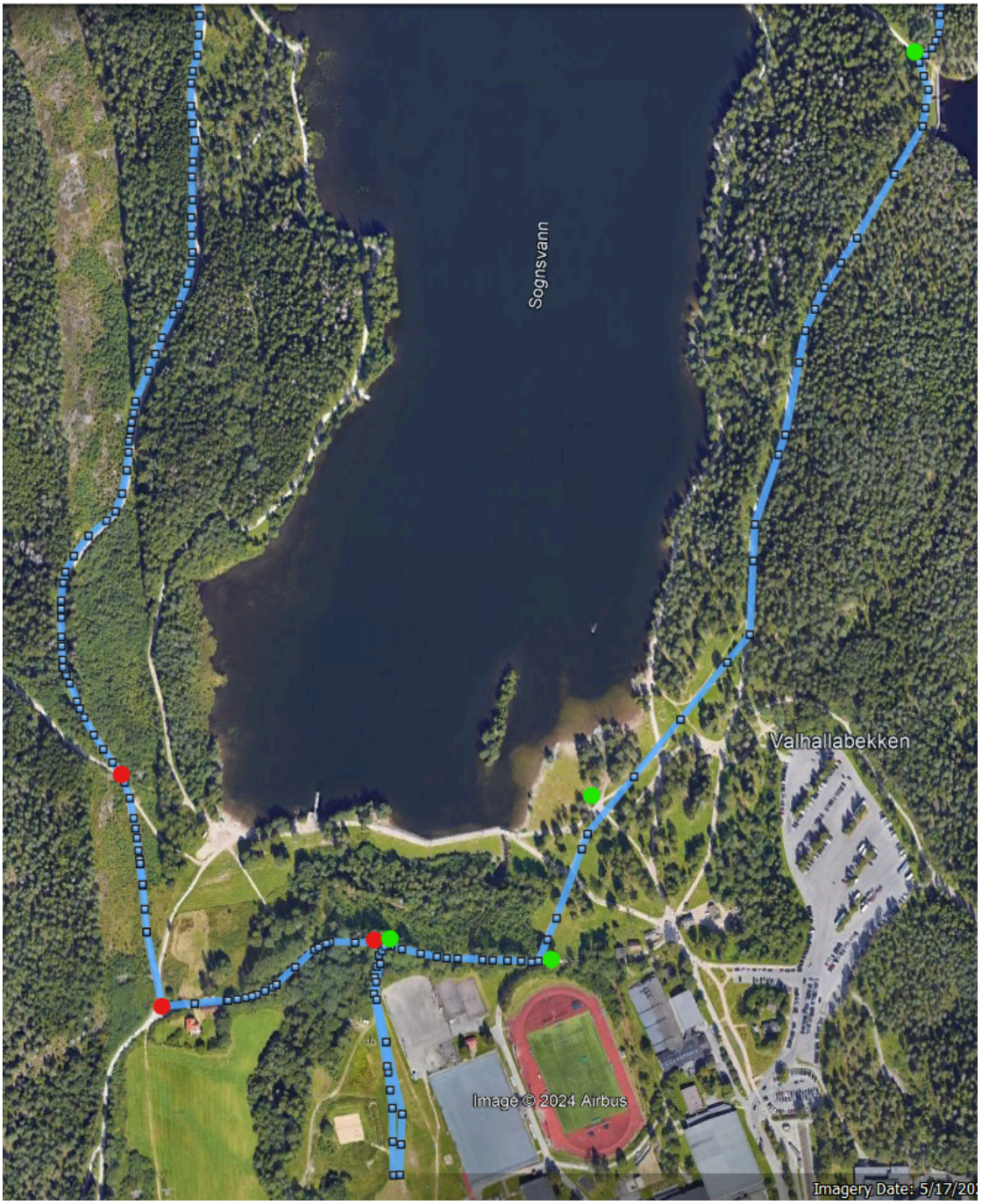
Se de røde prikkene på kartet

- Post B-1: I krysset rett etter Måneskinnsløypa
- Post B-2: Ved Løkka gård
- Post B-3: Krysset inn til Snøparken
- Øvrige to løypevakter bistår i målgang og rundt på arena.

OPPGAVE:

Oppmøte i Snøparken. Der henter dere også T-skjorte/funksjonærvest (viktig å synes godt). Spør etter Jørn for en briefing.

Oppgaven er å påse at løperne løper riktig vei samt unngå konflikter med turgåere. Vi har ingen eksklusiv rett til å bruke områdene, men prøv å holde igjen turgåere noen sekunder hvis dere ser at det kan bli konflikter. Vær blid og høflig, så går dette vanligvis bra.

Merk: Første løper er ventet i mål litt over 10:00. Vaktene mot mål må være på plass i god tid før dette.

INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2025