



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2025

INSTRUKS: Premiering

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:
 - o **ULTRA** : kl. 08:00
 - o **MARATON**: kl. 08:30
 - o HALVMARATON **pulje 1:** 09:00
 - o HALVMARATON **pulje 2:** 09:05
 - o HALVMARATON **pulje 3:** 09:10
 - o HALVMARATON **pulje 4:** 09:15



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2025

UTSTYR (sort kasse og kasser med premier)

- Informasjon om løpet
- Tidsskjema for løpet
- Startlister
- Løypekart
- Bord
- Tusjer/penner/ Blanke ark/skriveunderlag
- Pall
- Ropert
- Premie oversikt
- Premier – totalvinnere - gavekort til 1, 2 og 3. plass
- Premier – klassevinnere – glass (10 klasser for ultra og hel x 2, 11 klasser for halv)
- Premier – jubileumspremie – glass (NB: Egne glass per årsjubileum)
- Premier – uttrekk, kun noen få sekker fra Mizuno, evt annet vi har.

OPPGAVER/FORBEREDELSE:

- Sørg for at pallen får en fin plass. Det skal være NSM seil ved siden av. Bakgrunn bør være Mizuno buen.
- Sørg for at du har oversikt over premiene, her er det litt å holde styr på.
- Sjekk av for lyd mot speaker.
- Sjekk av hvordan dere får korrekte resultater.
 - Dette gis av EQ
 - Det er mange klasser (vedlagt)
 - Mange som skal premies – egen oversikt
- Utdeling til totalvinnere (Ultra // Maraton // Halvaraton)
- Øvrige henter premier hos dere, kryss av og sjekk ut. Vi deler kun ut til de som vi vet ER klassevinnere (info fra EQ timing), og jubileum på liste. Annet må avklares med Annik.

OPPGAVER ETTER START/når dere kommer:

- Sjekk tidsplan for når løpere er forventet i mål. Følg med på totalvinnere, alle tre i hver klasse.
- Sjekk av for liste over uttakspremier
- Sjekk at også speaker annonserer dette flittig, alle type premieringer. Samarbeid med speaker.



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2025

OM PREMIERING I NSM:

TOTALVINNERE:

Distansene: Ultra, Maraton og Halvmaraton, kvinner og menn)

Premier:

1. plass, gavekort kr. 5.000 fra Mizuno (egen konvolutt)
2. plass, gavekort sko, fra Mizuno (egen konvolutt)
3. plass, gavekort sko, fra Mizuno (egen konvolutt)

JUBILEUMS VINNER:

Vi premier alle som har løpt:

- 5 ganger
- 10 ganger
- 15 ganger
- 20 ganger
- 25 ganger
- 30 ganger

Premie: Et eget krystallglass fra Hadeland Glassverk.

MERK: Her er det ett glass per "premieklasse", mao 6 ulike glass. De er alle merket på stett med hvilket jubileum det er.

Premien må hentes av vinner. Men, dere må gjerne rope inn noen, særlig de som har løpt mange ganger 😊 Samarbeid med speaker. Speaker bør ta "ta imot" i mål de som har løpt flest.

UTTREKKSPREMIER:

Her har vi diverse premier fra Mizuno.

Bruk tilfeldighetene. Stikk bortom mål - del ut fullstendig "random".

KLASSEVINNERE, se de neste sidene



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2025

KLASSEVINNERE:

Premie: Glass, stett er merket med «klassevinner», her skiller vi ikke på hvilken klasse, mao samme glass for alle klassevinnere uavhengig av distanse.

Premien må hentes av utøver. Vi ettersender ikke og man kan ikke påregne å få hentet i etterkant.

- Halvmaraton har 11 klasser i hhv kvinner og menn
- Maraton har 10 klasser i hhv kvinner og menn
- Ultra har 10 klasser i hhv kvinner og menn

Totalt 62 stk. Alle vinnere her kvalifiserer for et glass. Merk at det må være "godkjent" av EQ. Det hjelper ikke at noen kommer og sier "jeg har vunnet min klasse".

HAVMARATON

Halvmaraton	Ungdom	Kvinner	18-19
Halvmaraton	K1	Kvinner	20-34
Halvmaraton	K3	Kvinner	35-39
Halvmaraton	K4	Kvinner	40-44
Halvmaraton	K5	Kvinner	45-49
Halvmaraton	K6	Kvinner	50-54
Halvmaraton	K7	Kvinner	55-59
Halvmaraton	K8	Kvinner	60-64
Halvmaraton	K9	Kvinner	65-69
Halvmaraton	K10	Kvinner	70 år +
Halvmaraton	Ungdom	Menn	15-17
Halvmaraton	Ungdom	Menn	18-19
Halvmaraton	M1	Menn	20-34
Halvmaraton	M3	Menn	35-39
Halvmaraton	M4	Menn	40-44
Halvmaraton	M5	Menn	45-49
Halvmaraton	M6	Menn	50-54
Halvmaraton	M7	Menn	55-59
Halvmaraton	M8	Menn	60-64
Halvmaraton	M9	Menn	65-69
Halvmaraton	M10	Menn	70 år +



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2025

--	--	--	--

MARATON

Maraton	K1	Kvinner	20-34
Maraton	K3	Kvinner	35-39
Maraton	K4	Kvinner	40-44
Maraton	K5	Kvinner	45-49
Maraton	K6	Kvinner	50-54
Maraton	K7	Kvinner	65-69
Maraton	K8	Kvinner	60-64
Maraton	K9	Kvinner	65-69
Maraton	K10	Kvinner	70 år +
Maraton	Ungdom	Menn	18-19
Maraton	M1	Menn	20-34
Maraton	M3	Menn	35-39
Maraton	M4	Menn	40-44
Maraton	M5	Menn	45-49
Maraton	M6	Menn	50-54
Maraton	M7	Menn	55-59
Maraton	M8	Menn	60-64
Maraton	M9	Menn	65-69
Maraton	M10	Menn	70 år +



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2025

ULTRA

Ultra	K1	Kvinner	20-34
Ultra	K3	Kvinner	35-39
Ultra	K4	Kvinner	40-44
Ultra	K5	Kvinner	45-49
Ultra	K6	Kvinner	50-54
Ultra	K7	Kvinner	65-69
Ultra	K8	Kvinner	60-64
Ultra	K9	Kvinner	65-69
Ultra	K10	Kvinner	70 år +
Ultra	Ungdom	Menn	18-19
Ultra	M1	Menn	20-34
Ultra	M3	Menn	35-39
Ultra	M4	Menn	40-44
Ultra	M5	Menn	45-49
Ultra	M6	Menn	50-54
Ultra	M7	Menn	55-59
Ultra	M8	Menn	60-64
Ultra	M9	Menn	65-69
Ultra	M10	Menn	70 år +