



## INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2025

### INSTRUKS: Rigg arena

#### 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

|                       |                                   |
|-----------------------|-----------------------------------|
| <b>Koordinator:</b>   | Annik Bjørndal, tlf: 90199869     |
| <b>Løpsleder:</b>     | Jørn Schrøder, tlf: 95846854      |
| <b>Sanitetsleder:</b> | 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

**Her skal dere følge instruks fra ANDREW HAVNEN. Han holder orden i rekke under Rigg.**

#### RIGG FREDAG

- Vi kjører alt utstyr ut i Snøparken. Noe står ute, noe i bandybua. Mest mulig klargjøring.

#### RIGG LØRDAG MORGEN

- Alt skal opp, seil, målbue, bord, telt mm

#### RIGG LØRDAG NED

- Alt skal pakkes sammen. Hvordan vi gjør det avhenger litt av vær og vind.