INSTRUKS: Speaker

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

UTSTYR I SORT KASSE:

- Informasjon om løpet
- Tidsskjema for løpet
- Startlister
- Løypekart
- Tusjer/penner
- Blanke ark

INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2025

GREIT Å VITE OM LØPET:

- Om løpet
  - Gang nr 32 (startet i 1994)
  - Startet av Jernbaneverket, kun maraton – vi var trainee i 3 år, deretter arvet vi for 3-4 år siden, startet halvmaraton, deretter ultra i 2021
  - Eneste løp som holdt koken gjennom pandemien, om enn i høstvariant osv
  - Går for å være det hyggeligste maraton man kan løpe 😊 Helt upartisk kommentar
  - Ca 180 funksjonærer
  - En del av dugnaden til LYN SKI. Vi må være verdens heldigste klubb, alle forstår hvor viktig dugnad er, men også ser man hvilken mulighet det er, til å bidra, til å være der barna er aktive, hvor viktig idretten er. Vi fyller opp våre arrangementer med dugnadsvakter uten veldig mye mas.

- Distanser:
  - Ultra, Maraton, Halvmaraton
  - Vakreste deler av Nordmarka - markas INDREFILETPraktisk:

- Toaletter – mange MyLiftere
  - Ellers skogen

- Startnr utdeling
  - For de som ikke har hentet på Sognsvann i BYM lokalene, delt ut torsdag og fredag
  - De som ikke har hentet torsdag/fredag, henter i dag
  - Det er også mulig å etteranmelde seg.

- Tidtaking
  - Brikke i starnr

- Løyper
  - Se kart, hengt opp
  - VIKTIG: Blomsterenga på Blankvannsbråten, gjelder KUN Maraton og runde I på Ultra. Her har vi vakter og vi løper der det er merket. Dette er et fredet område - og mye ståhei fra Fylkesmann. Vi har fått dispensasjon til å være i området. Derfor viktig at løpere følger merking og henvisning fra løypevaktene.

- Resultater
  - Se nett – EQ

-

- Premier:
  - Premiering:
    - TOTALVINNERE, Ultra, Maraton og Halv (kvinner og menn i hver sin premiering). Her bruker vi premiepall. Flotte gavekort fra Mizuno til alle tre plassene per klasse
    - KLASSEVINNERE. Flott glass fra Hadeland, hentes i premieservice. Stedt er gravert inn med klassevinner. (det er ikke gravert inn hvilken klasse).
    - JUBILEUM, vi premierer alle som har deltatt 5, 10, 15, 20, 25 og 30 ganger. Egne flotte krystallglass fra Hadeland. Her er det gravert inn "deltatt 10 ganger" osv i stetten.
    - UTTREKKSPREMIER, begrenset hva vi har, vi deler ut tilfeldig. Litt begrenset hvor mye vi trenger å hause det opp, men fint å nevne.
  - Premier HENTES PÅ LØPSDAGEN. Ingen premier ettersendes/hentes senere.

- Matstasjoner – mange
  - MARATON:
    - Skjærsjøen (etter 6,3) -
    - Bjørnholt (etter 12) –
    - Fortjern (gamle Hakkloa) etter 15 –
    - Kikuktstua (etter 23,5) - MAT
    - Sakariasshytta (veikryss) (etter 28)
    - Kobberhaughytta (etter 31)- MAT
    - Lørenseter (etter 34,1)
    - Lille Åklungen (etter 37,8) - MAT
  - HALVMARATON
    - Skjærsjødammen (etter 6)
    - Slakteren (etter 10,3)
    - Tryvann (etter 13)
    - Åklungen (etter 17) – MAT
  - ULTRA
    - Løper først HEL
    - SÅ halv
    - Alle stasjoner
  - Masse folk på alle stasjoner til forpleining

- I MÅL:
    - Q-meieriene SKYR PROTEIN KLEMME-YOGHURT
    - Potetgull (sliter med sponsor i skrivende stund, mannen på Maarud byttet jobb), prøver å få inn noe annet.
    - Bananer
    - Sportsdrikke og vann (eller saft og vann)
- KIOSK
    - Vi har også kiosk, det er bare å forskyne seg.
    - Selger barer/gels fra FUEL (aktuelt FØR løpet)
    - Selger ellers kaffe, pølser, hamburgere, kaker, kaffe og brus

VIKTIGE HJELPERE OG SPONSORER

- MIZUNO, hovedsponsor, masse god hjelp og flotte premier
-
- Oskar Sylte, alt av brus, både i mål og Meir Enn Cola til skogs
- SørlandsChips, glad-pose ved målgang
- Q-meieriene, herlig aktiv klemyoghurt, påfyll av protein. Målgang
- Rema KJelsås, alltid på "hjelpern" med sjef Arne i spissen og NK Karoline
- Andreas Skiri Refsdal, tar bilder i marka- dyktig fotograf som også lager filmer, om noen skulle trenge det. Alle bilder fra NSM legges på Flickr, til fri benyttelse for alle.

SKRYTEVEGG

- Nytt av året
- Vegg til Skogsmaraton, bare å ta en selfie for et godt minne 🙂Tagg oss gjerne!

MANGE HAR LØPT MANGE GANGER

- Vi har mange som har løpt mange maraton, noen har løpt NSM mange ganger (våre jubileumsløpere), andre har MARATON JUBILEUM med nettopp årets utgave av NSM.
- En av dem er vår ambassadør Anders Nordli. Han løper i dag sitt 50'nd maraton!

UTLENDINGER

- Vi har mange som kommer reisende fra nær og fjern. Også mange fra andre land. Noen kommer igjen år etter år, deriblant Allan Lock