INSTRUKS Vending ved GØRJAN - NSM 2025

Her følger en oversikt over arbeidsoppgaver og rutiner knyttet til mat- og drikkestasjonene (heretter kalt stasjonene) i marka. Utstyret blir kjørt ut på fredag og hentet etter siste løper på lørdag.

GENERELT alle poster

Det legges mye info på funksjonærsiden for årets løp: https://lynski.no/funksjonaersiden-nsm-2025/

Merk:

- **Det er kun Maraton og Ultra som passerer vending ved Gørja.**
- **Første løper er forventet 09:16.**
- **Oppmøte for funksjonær er senest 08:30. Husk, det kan ta tid å sykle inn.**

LES INSTRUKSEN, BRUK SUNN FORNUFT OG TA KONTAKT VED SPØRSMÅL!

Kontaktinfo bakerst i instruksen. HUSK Å SJEKK AT DU VET HVOR DU SKAL FØR DU SKAL PÅ POST! Sykkel er anbefalt framkomstmiddel i Marka.

UTSTYR:
Kasse med:

- Sanitetustyr (rød pakke)
- Ispose, vaselin, compeed, sportstape, antibac, munnbind, engangshansker, teppe, alumuniumsduk, søppelsekk
- En liten pose sagflis
- Merkebånd
- Toalettpapair
- Varselsskilt med “200 meter til vending”
- Plakat med vendingspil
- Bukk til å vende rundt

OPPSTART OG RIGGING

- Begynn med å skaffe oversikt over utstyret. Om noe vesentlig, mot formodning, skulle mangle, ta umiddelbart kontakt med Jørn Schrøder, tlf. 95 84 68 54 eller Annik Bjørndal , tlf 90 19 98 69.
- Sett opp bukken midt i veien, løperne skal rundt denne og så løpe tilbake.
- Sett opp vendeplakaten rett foran bukken
- Bruk sagflis og lag en strek over veien på oversiden av bukken. Legg gjerne over en stripe med merkebånd også, men legg denne på bakken slik at andre kan passere uhindret.
- Still deg bak vendepunktet når løperne kommer. Ett år fortsatte årets løpsleder rett frem og vakten hadde et svare strev med å få han til å snu….
- Rydd opp etter at siste løper har passert og ettersyklist har passert.
- Legg utstyret pent på siden av veien slik du fant det.
- Vær serviceinnstilt, hyggelig og hjelpsom også mot tilfeldig passerende.

Vendepunktet like før Lille Gørja i underkant av 3 kilometer etter krysset ved Bjørnsjøen/Fortjern.

Utstyret settes ut av transport i veikanten ved vendepunktet.

FØRSTEHJELP OG BRUTT LØP

- **Ved akutte/alvorlige tilfeller ringer dere 113.**
- **Deretter ringer dere sanitetsleder sanitetsansvarlig Dag Henrik Reikvam, tlf. 948 58 939 eventuelt Jørn Schrøder, tlf. 95846854 eller Annik, tlf: 90199869, som vil formidle kontakt.**
- Det er hjertestartere ved Kikut (**tel 22420173/2165001**) og Kobberhaughytta **(tel 40603087)** samt på stadion.
- Ved skader yter dere den hjelp dere mener er nødvendig, og som dere føler dere kompetente til å gi. Ikke vær redd for å benytte dere av førstehjelpsutstyret.
- Alle stasjoner er godt utstyrt med førstehjelpsutstyr, inkludert compeed og isposer (ligger ekstra). Dog, om dere ikke trenger utstyr er det fint å ikke bryte forseglingen av de røde 1. hjelps boksene)
- Det vil være lege på stadion (Dag Henrik Reikvam) som kan rådspørres, tlf 948 58 939
- Dere har fullmakt til å ta deltagere ut av løpet dersom dere mener det er uforsvarlig at disse fortsetter av helsemessige hensyn.
- Ved brutt løp er deltagerne instruert til å melde fra om dette til arrangør. Dersom dere får beskjed fra en deltager om at vedkommende bryter, må dette videreformidles til Jørn Schrøder, tlf. 95846854
- Løpere som har brutt, bør oppfordres til å komme seg til arenaen på egen hånd. Vi tilbyr uttransport ved absolutt behov, men har begrenset kapasitet til dette. Ventetiden for uttransport kan bli lang, bilene er ikke tilbake på arenaen før tidligst ved 17 tiden.
- **Vi anbefaler at alle laster ned 113 appen!**

KONTAKTINFORMASJON:

- Generelle spørsmål om gjennomføringen av markadelen av Skogsmaraton. Vare, mannskaps og utstyrsmangel:
- **Bil Kobberhaugen: ESPEN FLAGE-LARSEN, 97047421**
- **Bil Skjærsjøen: PER KRISTIAN GJERMSHUS, 92086292**
- Sanitetsansvarlig/lege (på stadion): **Dag Henrik Reikvam, 948 58 939**
- Brutte løpere og andre henvendelser: **Annik Bjørndal 90199869, Jørn Schrøder 95846854**
- Oppsamler halvmaraton: **BODIL KRISTINE HØSTMÆLINGEN, 98059902**
- Oppsamler Maraton: **ØYVIND KVANGARDSNES, 98219490**
- Oppsamler Ultra: **SIMEN GRANVIKEN, 92088101**

- 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

LYKKE TIL OG TUSEN TAKK FOR INNSATSEN!