

INSTRUKS LØYPEVAKT

Oversikt over FUNKSJONÆRER: se funksjonærside for arrangementet

<https://lynski.no/funksjonaerside-ifm-2025/>

ANSVARLIG for løypevaktene:

Ingerid Stenvold, tlf: 90866787

Kontakt ellers: Annik 90199869

OPPMØTE I SNØPARKEN kl. **08:30** FOR GJENNOMGANG OG ORIENTERING. Kom presis! Vi fordeler hvor den enkelte skal stå.

GENERELT:

Vi har løypevakter i alle løyper, alle er viktige. Barneløpet går i Snøparken. Både 3 km, 10 km og 17 km har sine utfordringer.

UTSTYR TIL LØYPEVAKTER:

- Egen forseglet sanitetspose
- Ta med sekk, slik at du får med deg sanitetsposen og løypemerking (evt ta med plastpose for å legge våte sperrebånd i, de skal kastes etter bruk, løypepinner og skilt brukes om igjen)
- Noen skal ha med merkebånd ut i løypa
- Noen av dere bør gjerne ha sykkel, det er lange strekk i marka for de som skal ut.
- Refleksvest - funksjonær, så synes du godt.
- Posten varer til siste løper og løypesoper er forbi.
- Husk å ta ned merking når du går - legg det på nærmeste stasjon for oppsamling.
- Summert skal dere ha med:
 - Funksjonærvest
 - Løypekart
 - Sanitetsutstyr (zip pose, husk sekk)
 - Tidsplan
 - Tlf som er godt ladet

OPPGAVER:

- Kjenn din post, viktig å gjøre seg kjent med
 - HVOR posten din er
 - AT du kommer deg dit i tide
 - HVOR løya går i forhold til der du står (løpsretning)
- Bruk armene til å vise vei, der det er kryss
- Husker starttider
- Husk hvilken gruppe som har hvilken farge på startnummeret (se under).
- Du må ta ned merking der du er og der du går, når siste løper er forbi. Dette kan legges på nærmeste matstasjon (det er tre stk for 17km og en for 10km), hvor vi plukker det opp. (det er 3 sider på instruksen)
- Du får med deg et løypekart med navn til de som står på de ulike postene. Dette er nyttig for oss og for øvrige vakter og ikke minst løypevaktshjef.
- Last ned 113 appen, grei å ha om noe skulle skje.

STARTTIDER:

Gruppe	Starttid	Årskull
Barneløp	10:00	5 år og yngre
	10:15	6-8 år
3 km	10:30	13-14 år
	10:32	11-12 år
	10:34	9-10 år
17 km	11:00	fom 15 år
10 km	11:10	fom 12 år

STARTNUMMER- DISTANSER- FARGER

Distanse	Starttid	Årskull	Startnr farge	Fra nr	Tom nr
Barneløp	10:00	5 år og yngre	Lyse blått		
	10:15	6-8 år	Lyse blått		
3 km	10:30	13-14 år	Grønt		
	10:32	11-12 år	Grønt		
	10:34	9-10 år	Grønt		
17 km	11:00	fom 15 år	Rødt		
10 km	11:10	fom 12 år	Blått		

KONTAKTPERSONER

Roller 2025	Navn	Etternavn	Tlf	Mail
Koordinator/ansvarlig	Annik	Bjørndal	90199869	annik@lynski.no
Løpsleder	Aage	Hagen	92897017	Aage@portal.no
Sanitet LEDER	Synne	Torkildsen	99231135	synne.torkildsen@gmail.com
Lege II - arena	Mari Asphjell	Bjørnaas	91560382	mabjornaas@gmail.com
Skjennungen LEDER	Øystein	Mejlænder-Lar sen	98269225	oysteinml@gmail.com
Frønsvollstråkka LEDER	Anne Grethe	Nordli	93480563	agnordli@online.no
Lynhytta LEDER	Andreas	Tveitereid	99700089	andreas_tveitereid@hotmail.com
10 km v/lyn Åklungen	Togrim Mikal	Langleite	95156715	torgrim@langleite.net
Etterløper 10 km	Borghild Moklev	Sundvor	95129921	borghild.m.sundvor@gmail.com
Etterløper 17 km	Erik	Bjørnstad	92040989	erik.bjorstad@me.com
Etterløper 17 km	mangler en			