

---

## INSTRUKS SPEAKER

Oversikt over FUNKSJONÆRER: se funksjonærside for arrangementet

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

### GENERELT

- Løpet arrangeres for gang **nr. 13 i 2025**
- Treningsløypa til Ivar Formo, 17 km hentet fra dagboken hans

### LØYPER:

- Fire distanser:
  - **17 km:** Båntjern, Vettakollen, Fuglemyra, Frønsvollen, Skjennungen, Ullevålseter, Lynhytta, Nedre Åklungen - over demningen, Sognsvann-vestsiden, liten sløyfe i Snøparken, mål
  - **10 km:** Ny distanse i 2023, laget av JØRN SCHRØDER: Østsiden av Sognsvann på stier opp til Store Åklungen, møter her 17 km mot sydenden av vannet rett etter Lyn hytta. Tilbake til Sognsvann på stier, via Lille Åklungen, til nordengen av Sognsvann og til mål (tilsvarende 17 km i retur)
  - **3 km:** - ungdomsløype: mot Båntjern, ned Ankerveien, over Sognsvannsbekken tilbake, målgang Snøparken.
  - **Barneløp:** med 0-5 åringer (en runde) og 6-9 åringer (to runder)

### DRIKKE STASJONER:

- For 17 km
  - Frønsvollstråkka
  - Skjennungen
  - Lyn hytta (cola her)
- For 10 km
  - Ny 10 km stasjon, sydenden av Store Åklungen rett før Lyn hytta (står en gammel do der :-)

## T-skjorter

- T-skjorter med "Nordmarkas Tøffeste Stiløp". Kjøpt ved påmelding. Alle disse ble pakket med startnummeret. Vi har noen ekstra til salgs i kiosken. (PT litt uklart hvor mange det måtte være til salg, vet det fredag).

## 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

kan bli endring for 2025

Distanser	Fra nr	Start nr Til nr	Starnr FARGE
17 km	1	600	RØD
10 km	701	920	Blå
3 km	1001	1150	GRØNN
Barneløp	1201	1380	Lys blå

## SPONSORER

- Mizuno, hovedsponsor
- Oskar Sylte
- Toten Kjøtt
- Bull Ski & Kajak (egentlig lite spons, men de sponser klubben, derfor nevnes)

## FUNFACTS for 2025

- Antall på dugnad: 96
- Timer dugnad, ikke godt å si, men minst 496 når man teller vaktene, noen har flere timer enn andre, gjennomsnittet er 3-4 timer.
- Kjente fjes på start: sjekk startlister

## PREMIERING

### Vi premierer:

- Totalvinnere 17 km i herre og dameklassen
- Totalvinnere 10 km i herre og dameklassen
- Totalvinner 3 km i jente og gutteklassen
- Alle på 3 km får medalje ved målgang (liten)
- Alle på barneløp får medalje ved målgang (liten)
- Alle på 10km og 17 km får deltagermedalje ved målgang, NY stor medalje
- Premiering av klassevinnere i hhv 17km og 10 km distansene (hentes i premieservice)
- Premiering av jubileumsløpere for løpet, dvs de som har deltatt 5 ganger eller 10 ganger (se liste lenger ned). Denne premien må hentes i premieservice. Vi har lister.
- Ingen premier ettersendes, deles kun ut her på løpsdagen

### Pallen, dvs totalvinnere av distansen 10 km og 17 km

1. Gavekort sko, strikkelue til Ivar (strikket av mor Hagen, identisk til Ivar sin lue)
2. Sekk
3. Bag

### Klassevinnere i alle klasser på 10 km og 17 km premieres

Denne premien må de hente (med mindre de er vinner av distansen) i premieservice. Premien er, for klassene fom 15-16 år både på 10 km og på 17 km, et krystallglass fra Hadeland Glassverk. Inngravert i stetten "Nordmarkas Tøffeste Stiløp" og Klassevinner IFM. Klassene på 10 km med 11-12 og 13-14 får IKKE krystallglass. De får en bag/sekk fra Mizuno

### Her er klassene:

	17 km	10 km	
Klasse	M/K	M/K	
11-12			2 IKKE GLASS
13-14			2 IKKE GLASS
15-16		2	2

17-18	2	2	
19-20	2	2	
21-34	2	2	
35-39	2	2	
40-44	2	2	
45-49	2	2	
50-54	2	2	
55-59	2	2	
60-64	2	2	
65-69	2	2	
70-74	2	2	
75-79	2	2	
80 +	2	2	
	28	28	<b>56</b>

### **Jubileumsløpere**

Disse har vi per 24. september, skal få oppdatert nærmere løpet.

Merk at Live og Hugo er søsken. Mulig at også Torstein blir med (avh av permisjon), Live sin sønn. Har vært med tidligere, 2004 modell.

Jub	Navn	Klasse	Klubb	Startnr 2025
5 år	Even Svae	M45-49	Bekkestua	
5 år	Live Harstad	K45-49	Oslo Kommune BIL	
5 år	Hugo Harstad	M55-59	Oslo	
10 år	Ninette Solveig Banoun	K60-64	Romerike Ultraløperklubb / Nordea / Rulk	

## IVAR FORMOS MINNELØP 2026

Arrangeres lørdag 10. oktober 2026