

INSTRUKS FRØNSVOLLSTRÅKKA

Oversikt over FUNKSJONÆRER: se funksjonærside for arrangementet

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

GENERELT TIL ALLE STASJONER

- INNHOLD I KASSER TIL HVER STASJON:

- o Tørkerull og toalettpapir
- o Skilt (x meter til drikkestasjon)
- o Tusj, penner, blanke ark
- o Litermål x 4 stk
- o Merkebånd
- o Papp eller plastkrus
- o Vannkanner, merket for vann
- o Bøtter til å blande sportsdrikke i, evt dunk til dette
- o Pulver til 40 L sportsdrikke (Fuel) (sjekk volum ihh ant. påmeldt)
- o Sjøppelsekk og stativ til sjøppelsekker
- o Bord
- o Førstehjelp
- o Sprit til hender
- o Sprayflaske med blå Ajax/vaskemiddel, vaske bord samt klut

- OPPRIGG:

- o Sette opp bord
- o Blande drikke, helle opp i krus
- o Skilt for vann/energidrikk kan legges på bordet (tåler vann)
- o Sette opp skilt med 200 m til stasjon etc.
- o Evt sette opp merkebånd

- NEDRIGG

- o Det skal ikke rigges ned FØR ALLE LØPERE er forbi, inkl etterløpere
- o Rydd ALT, ALT som er tatt med ut skal tilbake
- o Tørk av border. Spray og tørk av. Bruk sprayflaske med vaskemiddel. DET ER VIKTIG at alle bord er tørket godt av og er tørre før de lempes i bil.
- o Ta med ALT av søppel. Gå en runde rundt og plukk alt dere finner.

FRØNSVOLLSTRÅKKA:

- Oppmøte klokka 10:00 på Frønsvållstråkka (før hytta).
- De som har ansvar for kjøring må kjøre fra klubbhuset ferdig lastet senest kl. 09:30
- Servering av sportsdrikke og vann (estimert 40 l sportsdrikke og 20 l vann, 200 + 200 glass)
- Kjøretillatelse – telefonnummer bom **Midtstuen:580000132331**
- Utstyr: skilt, tusj, merkebånd, blandebeutte, litermål, 2 bord, vann på kanner (60 L) (alt vann må tas med fra Klubbhuset), sjøppelsekker, Krus; 200 + 200, tørkepapir, førstehjelpsutstyr

INSTRUKS SKJENNUNGSTUA

Oversikt over FUNKSJONÆRER: se funksjonærside for arrangementet

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

GENERELT TIL ALLE STASJONER

- INNHOLD I KASSER TIL HVER STASJON:

- o Tørkerull og toalettpapir
- o Skilt (x meter til drikkestasjon)
- o Tusj, penner, blanke ark
- o Litermål x 4 stk
- o Merkebånd
- o Papp eller plastkrus
- o Vannkanner, merket for vann
- o Bøtter til å blande sportsdrikke i, evt dunk til dette
- o Pulver til 40 L sportsdrikke (Fuel) (sjekk volum ihh ant. påmeldt)
- o Sjøppelsekk og stativ til sjøppelsekker
- o Bord
- o Førstehjelp
- o Sprit til hender
- o Sprayflaske med blå Ajax/vaskemiddel, vaske bord samt klut
- o Kun Skjennungen: **Tidtakerutstyr**

- OPPRIGG:

- o Sette opp bord
- o Blande drikke, helle opp i krus
- o Skilt for vann/energidrikk kan legges på bordet (tåler vann)
- o Sette opp skilt med 200 m til stasjon etc.
- o Evt sette opp merkebånd

- NEDRIGG

- o **Det skal ikke rigges ned FØR ALLE LØPERE er forbi, inkl etterløpere** Rydd ALT
- o Rydd Alt, ALT som er tatt med ut skal tilbake
- o Tørk av border. Spray og tørk av. Bruk sprayflaske med vaskemiddel. DET ER VIKTIG at alle bord er tørket godt av og er tørre før de lempes i bil.
- o Ta med ALT av sjøppel. Gå en runde rundt og plukk alt dere finner.

SKJENNUNGSTUA:

- Oppmøte klokka 10:00 på Skjennungstua.
- De som har ansvar for kjøring må kjøre fra klubbhuset ferdig lastet senest kl. 09:30
- Servering av sportsdrikke og vann (estimert 40 l sportsdrikke og 20 l vann, 200 + 200 glass)
- Kjøretillatelse – telefonnummer bom **Hammeren: 580000132331**
- Utstyr: tidtakerutstyr, blandebøtte, litermål, 1 eller 2 bord, kanner til frakt av vann, vann fåes på Skjennungstua ved henvendelse i kjøkkenet, sjøppelsekker, Krus: 200 + 200, tørkepapir, førstehjelpsutstyr

INSTRUKS LYN HYTTA

Oversikt over FUNKSJONÆRER: se funksjonærside for arrangementet

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

GENERELT TIL ALLE STASJONER

- INNHOLD I KASSER TIL HVER STASJON:

- o Tørkerull og toalettpapir
- o Skilt (x meter til drikkestasjon)
- o Tusj, penner, blanke ark
- o Litermål x 4 stk
- o Merkebånd
- o Papp eller plastkrus
- o Vannkanner, merket for vann
- o Bøtter til å blande sportsdrikke i, evt dunk til dette
- o Pulver til 40 L sportsdrikke (Fuel) (sjekk volum ihh ant. påmeldt)
- o Sjøppelsekk og stativ til sjøppelsekker
- o Bord
- o Førstehjelp
- o Sprit til hender
- o Sprayflaske med blå Ajax/vaskemiddel, vaske bord samt klut
- o Kun LYN hytta. **Cola**

- OPPRIGG:

- o Sette opp bord
- o Blande drikke, helle opp i krus
- o Skilt for vann/Cola/energidrikk kan legges på bordet (tåler vann)
- o Sette opp skilt med 200m til stasjon etc.
- o Evt sette opp merkebånd

- NEDRIGG

- o **Det skal ikke rigges ned FØR ALLE LØPERE er forbi, inkl etterløpere**
- o Rydd ALT, ALT som er tatt med ut skal tilbake
- o Tørk av border. Spray og tørk av. Bruk sprayflaske med vaskemiddel. DET ER VIKTIG at alle bord er tørket godt av og er tørre før de lempes i bil.
- o Ta med ALT av søppel. Gå en runde rundt og plukk alt dere finner.

LYN HYTTA:

- Nøkkel til hytta
- Oppmøte klokka 10:30 på Lyn hytta
- De som har ansvar for kjøring må kjøre fra klubbhuset ferdig lastet senest kl. 09:30
- Servering av sportsdrikke, vann og Cola (estimert 40 l sportsdrikke og 20 l vann, 200 + 200 glass)
- Kjøretillatelse – telefonnummer bom **Hammeren:580000132331**
- Utstyr: blandebøtte, litermål, Cola (12*1,5 L), bord og vann er på Lynhytta, søppelsekker, Kanner til frakt av vann (60L) Krus; 400 (200+200), tørkepapir, førstehjelpsutstyr

INSTRUKS 10 km posten ved Lyn hytta

Oversikt over FUNKSJONÆRER: se funksjonærside for arrangementet

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

GENERELT TIL ALLE STASJONER

- INNHOLD I KASSER TIL HVER STASJON:

- o Tørkerull
- o Skilt (x meter til drikkestasjon)
- o Tusj, penner, blanke ark
- o Blandebøtte (evt kun kanner, mix i kanner)
- o Litermål
- o Merkebånd
- o Krus
- o Vannkanner
- o Pulver til 90 L sportsdrikke (sjekk volum ihh ant. påmeldt)
- o En rull med søppelsekk per stasjon
- o Gummihansker
- o Bord
- o Kun Skjennungen: Tidtakerutstyr
- o Førstehjelp
- o Sprit til hender
- o Sprayflaske med blå Ajax/vaskemiddel
- o Toalettrull

- OPPRIGG:

- o Sette opp bord
- o Blande drikke, helle opp i krus
- o Skilt for vann/energidrikk kan legges på bordet (tåler vann)
- o Sette opp skilt med 200m til stasjon etc.
- o Evt sette opp merkebånd

- NEDRIGG

- o Det skal ikke rigges ned FØR ALLE LØPERE er forbi, inkl etterløpere
- o Rydd ALT, ALT som er tatt med ut skal tilbake
- o Tørk av border. Spray og tørk av. Bruk sprayflaske med vaskemiddel. DET ER VIKTIG at alle bord er tørket godt av og er tørre før de lempes i bil.
- o Ta med ALT av søppel. Gå en runde rundt og plukk alt dere finner.

10 km v/ Lyn hytta Åklungen (kan komme justeringer her):

- Oppmøte klokka 10:30 på Lyn hytta (tid endres)
- Dere går inn uten bil.
- Servering av sportsdrikke og vann. Hjelp fra Lyn hytta mht til servering.
- Utstyr: blandebøtte, litermål, bodr, vann & kanner (60 L vann) , søppelsekker, Krus; 400 (200+200), tørkepapir, førstehjelpsutstyr

ALLE STASJONER MÅ OGSÅ FÅ DENNE SIDEN VED PRINTING

KONTAKTER

Roller 2025	Navn	Etternavn	Tlf
Koordinator/ansvarlig	Annik	Bjørndal	90199869
Løpsleder	Aage	Hagen	92897017
Sanitet LEDER	Synne	Torkildsen	99231135
Lege II - arena	Mari Asphjell	Bjørnaas	91560382
Skjennungen LEDER	Øystein	Mejlænder-Larsen	98269225
Frønsvollstråkka LEDER	Anne Grethe	Nordli	93480563
Lynhytta LEDER	Andreas	Tveitereid	99700089
10 km v/lyn Åklungen	Harald	Gråbøl-Undersrud	40034643
Etterløper 10 km	Borghild Moklev	Sundvor	95129921
Etterløper 17 km	Erik	Bjørnstad	92040989
Etterløper 17 km	mangler en		

STARTTIDER

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