

INSTRUKS ETTERLØPING for 17km og 10km

Oversikt over FUNKSJONÆRER: se funksjonærside for arrangementet

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

UTSTYR

- Tlf
- Sekk

OPPGAVE

- Dere skal løpe etter hhv 10km (en etterløper) og 17km (to etterløpere). Dere starter litt etter siste pulje og følger opp bak.
- Løp litt bak, slik at vi ikke peser løperne i nakken, med mindre det er behov for det.
- Ta med en sekk, slik at dere kan ta med løypemerking underveis. Det er viktig for oss. Merkingen kan dere legge igjen på nærmeste stasjon. Utstyr fra stasjoner returneres med bil.
- Løpet har tre stasjoner til 17km og en stasjon til 10km
 - Frønsvollen
 - Skjennungen
 - Lyn hytta
 - 10km nær Lyn hytta
- Hvis noen skulle være så forkommen at dere tror de må bryte, bør de geleides til nærmeste drikkestasjon og bli med i bil tilbake. Dette må meddeles Aage eller Annik, slik at vi får gitt beskjed til EQ. Vi sjekker av at alle kommer i mål, fint å ikke lete unødig.
- Vi har ingen sperretid, det har aldri vært et problem. Skulle likevel noen være virkelig ille ut mht til tid, må det tas en vurdering der og da. Det er ikke rom for å gå hele løypa på 17km. Hvis noen likevel skulle ende med det, må vi ta en vurdering. Vedkommende, gitt at han/hun ikke er forkommen, kan så fortsette, men uten startnummer. Dette vil kun være hvis dere vurderer de til å gjennomføre, men i sneglegange. Dette er et løp, ingen rusletur. Vi starter nedrigging kl. 14:00. Igjen, dette bør vurderes i samråd med Aage/Annik.
- Om noen skader seg, ring sanitet og Aage/Annik (kontaktinfo, se under). Er det virkelig ille, ring 113, og så sanitet + Aage/Annik.

NØKKELROLLER FOR IFM 2025

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	Anders	Grefslie	48016126

STARTTIDER - GRUPPER - FARGE PÅ STARTNR og NR SERIE

Distanse	Starttid	Årskull	Startnr farge	Fra nr	Til nr	Antall
Barneløp	10:00	5 år og yngre	Lyse blått	1	250	250
	10:15	6-9 år	Lyse blått			
3 km	10:30	13-14 år	Grønt	500	649	150
	10:32	11-12 år	Grønt			
	10:34	10 år	Grønt			
17 km	11:00	fom 15 år	Rødt	1000	1649	650
10 km	11:10	fom 13 år	Blått	2000	2299	300