
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 nordenden 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	6-9 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

STARTNUMMER - DISTANSER - FARGER

For 2025

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

SPONSORER

- Mizuno, hovedsponsor
- Oskar Sylte
- Toten Kjøtt
- Bull Ski & Kajakk (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 (se fordeling under)
- 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, kan ikke hentes senere, 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 - Mizuno
3. Bag - Mizuno

Premiering av 3 km løp for 10-14 åringer

Fine premier fra Mizuno [m.fl.](#)

Her premieres

- 1, 2, 3, plass i klassen jenter 11-12 år
- 1,2,3 plass i klassen gutter 11-12 år
- 1,2,3 plass i klassen jenter 13-14 år
- 1,2,3 plass i klassen gutter 13-14 år
- Merk: ingen premiering av 10 års klassen, ikke lov å rangere før 11. års klassen

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 13-14 år får IKKE krystallglass. De får en bag/sekk fra Mizuno

Her er klassene

Klasser	17 km	10 km	3 km	Barneløp
0-5	0	0	0	0-5
6- 9	0	0	0	6-9
10	0	0	10	
11-12	0	0	11-12	
13-14	0	13-14	13-14	
15-16	15-16	15-16	0	
17-18	17-18	17-18	0	
19-20	19-20	19-20	0	
21-34	21-34	21-34	0	
35-39	35-39	35-39	0	
40-44	40-44	40-44	0	
45-49	45-49	45-49	0	
50-54	50-54	50-54	0	
55-59	55-59	55-59	0	
60-64	60-64	60-64	0	
65-69	65-69	65-69	0	
70-74	70-74	70-74	0	
75-79	75-79	75-79	0	
80 +	80 +	80 +	0	

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.

	Siste sjekket:	5/10-20 25		
Jubel	Navn	Klasse	Klubb	Distanse
5 år	Even Svae	M45-49	Bekkestua	17km 15år og eldre
5 år	Hugo Harstad	M55-59	Oslo	17km 15år og eldre
5 år	Live Harstad	K45-49	Oslo Kommune BIL	17km 15år og eldre
5 år	Øystein Rodem	M40-44	Nydalens Skiklub / Team Driv	17km 15år og eldre
5 år	Rune Glad	M55-59	Viddelaget	17km 15år og eldre
10 år	Ninette Solveig Banoun	K60-64	Romerike Ultraløperklubb / Nordea / Rulk	17km 15år og eldre

IVAR FORMOS MINNELØP 2026

Arrangeres lørdag 10. oktober 2026