



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

INSTRUKS: ARENASERVICE

GENERELT alle poster

Det legges mye info på funksjonærsiden for årets løp:

<https://lynski.no/funksjonaersiden-nsm-2026/>

Oppmøtested: Snøparken

Vær nøye på oppmøtetiden.

Sjekk når du skal møte - det ligger informasjon i funksjonæroversikten på funksjonærsiden og din Rubic app.

Du skal ha fått kontakt med din leder, oversikt over roller på funksjonærsiden.

Utstyr. Det er sorte kasser til ulike stasjoner, merket gjeldende stasjon. Øvrig utstyr settes til stasjon av rigg. Tror du noe mangler, ta en sjekk med oss.

Instruks, leser du nå. Dette er viktig å gå gjennom FØR du skal på post. Vær forberedt!

Sykkel, en eller to av dere bør ha med sykkel, se lenger ned for oppgave "forsyklar" og snu

GREIT å vite

Koordinator:	Annik Bjørndal, tlf: 90199869
Løpsleder:	Jørn Schrøder, tlf: 95846854
Sanitetsleder:	Dag Henrik Reikvam, tlf: 94858939

- Start alle grupper, vi har følgende:
 - **ULTRA** : kl. 08:00
 - **MARATON**: kl. 08:30
 - HALVMARATON **pulje 1**: 09:00
 - HALVMARATON **pulje 2**: 09:05
 - HALVMARATON **pulje 3**: 09:10
 - HALVMARATON **pulje 4**: 09:15

UTSTYR I SORT KASSE:

- Informasjon om løpet
- Tidsskjema for løpet
- Startlister
- Løypekart
- Tusjer/penner
- Blanke ark
- Sjøppelsekker
- Stiftemaskin (ute) med stifter
- Oversikt over ULTRA løpere, til avkrysning, på et skrivebrett og med penn



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

OPPGAVER Arenaservice:

- Dere er alle funksjonærer og løperes hjelpere. Sett deg inn i løpet - sørg for at du vet litt om distanser, starttider, når man er forventet inn osv.
- Om noen dugnadsposter trenger litt ekstra assistanse, trå til.
- Arenaservice henger opp plakater (i kasse) med: arenakart, praktisk info. Vi setter opp en tavle til slikt.
- Sørg for at det er toalettpapir på toalettene. Ta en liten avsjekk fra tid til annen. Bruk sprayflasker for evt rengjøring. Pass på at det er godt med søppelsekker.
- Tre av dere må bistå som forsyklere for pulje 1, 2 og 3 til halvmaraton. Det betyr å sykle foran til Svartkulp, stanse, og deretter komme tilbake når siste løper er vel forbi. Egen ettersykler følger siste pulje og gjennom hele løypa.
- **Ta hånd om ULTRA SERVICE.**
 - ULTRASERVICE har eget bord ved målområdet. De løper til mål for vending, dvs først maraton, tilbake til mål og så ut igjen.
 - Ved vending setter vi opp et par bord og løperne kan legge fra seg egne ting i forkant (drikke/mat/annet). De liker det slik. Her må det være oppsyn hele tiden. Løperne forskyner seg når de kommer tilbake fra maraton, for å løpe ut på halvmaraton.
 - På det samme bordet legger vi ut SALTTABLETTER og POTETGULL.
 - En person må stå ved bordet hele tiden, krysse av hvilken løper som kommer inn, men også evt ha dialog med løpere hvis de ønsker det. Noen trenger litt praktisk hjelp. Både Reikvam (sanitet) og Jørn/Annik vil være der når Ultra kommer for vending. Alle løpere må sjekkes før de får løpe ut igjen til siste distansen.
 - Vi må KRYSSER AV for HVER OG EN som passerer, det er ekstremt viktig at vi har solid kontroll på disse løperne hele tiden.
- Forsyklar, se neste side



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

OPPGAVE SYKLISTER - her må Arenaservice bidra. Post 1 og 4 kan gjøres av samme person.

1. Forsyklar Ultra (sykler til Svartkulp, retur Snøparken)
2. Forsyklar Halvmaraton - pulje 1
3. Forsyklar Halvmaraton - pulje 2
4. Forsyklar Halvmaraton - pulje 3

Fordeling ettersyklere (dette er ikke arenaservicefolket):

- Maraton: **Amund Steinsvik, tlf: 93436071**
- Halvmaraton: **Bodil Kristine Høstmælingen, tlf: 98059902**
- Ultra: **Simen Granviken, 92088101**

SYKKELSKJEMA - dette er både for FORSYKLERE og ARENASERVICE

Syklist	Tid	Oppgave
Syklist A - kun start Ultra	Start Ultra:08:00	Forsyklar med Ultra frem til Svartkulp Snur, sykler tilbake til start
Syklist B - Maraton	Start: 08:30	Forsyklar med maraton frem til Svartkulp Venter til siste maratonløper har passert. Sykler bak siste maratonløper og tar rollen som oppsamler/baksyklar for distansen Maraton. Må ha med sekk for å fjerne merking mellom Skjærsjødammen og Lille Åklungen med unntak av strekket fra Lørenseter til Ullevålseter, Her vil det komme Ultraløpere andre veien senere på dagen.
Syklist C - kun start Halv pulje 1	Start: 09:00	Syklar foran Halv-pulje 1 frem til Svartkulp Retur til start
Syklist D - kun start Halv pulje 2	Start: 09:05	Syklar foran Halv-pulje 2 frem til Svartkulp Retur til start
Syklist D - kun start Halv pulje 3	Start: 09:10	Syklar foran Halv-pulje 3 frem til Svartkulp Retur til start
Syklist E - Halv pulje 4 og så følger Halvmaraton hele løypen. ENDRING OM FLERE PULJER	Start: 09:15	Syklar foran Halv-pulje 4 til Svartkulp Venter til siste løper i pulje 4 har passert Sykler bak siste løper og tar rollen som oppsamler/baksyklar for halvmaraton
Syklist F	Etter endt maratondistanse for Ultra.	Venter ved start til siste Ultra løper har passert etter endt maratondistansen. Sykler etter siste Ultraløper og tar rollen som oppsamler/baksyklar for distansen Ultra