



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

INSTRUKS: KIOSK

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!

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
- En hel del til – se egen oversikt i kassen



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

OPPGAVER:

- Rigge kiosk
 - Telt, bord, pølsekoker, grill, sorte kasser (bli kjent med innholdet)
 - Kok kaffe (på klubbhuset). Det står store kanner på trenerkontoret som dere bruker for å frakte kaffe. Lag gjerne også kaffe til «ryggsekken». Den kan brukes som ryggsekk og man kan ta en tur og servere gratis kaffe til funksjonærer. Bare hvis man har tid.
- Servering
 - Pølser med lompe og sprøstekt løk (vi bruker pølsekoker, enklere bruk enn grill)
 - Hamburgere (dette er karbonader fra Toten, gode, varmes på grill)
 - Minerallvann
 - Usikker på sjokolade og kaker - avh av vær og vind.
 - Vi selger også Fuel barer og gels, dette selges nok mest FØR løpet.
 - Evt. t-skjorter som måtte være igjen.
- Tilbereding
 - DET KAN BLI ENDRING MHT TIL KAFFEKOKING.
 - Vi har, for arrangement i vinter, med stort hell, laget kaffe i Snøkanonbua. Siste arrangement fikk vi låne utstyr og fikk kaffe av Kjeldsberg. Det kan gjenta seg.
 - Pølsekoker. Her skal det legges buljong i vannet, slik at pølsene blir mer saftige.
 - Ikke koke, bare trekke
 - Vær obs på instruks på kokeren - lett å ødelegge ved feil vannfylling.
 - Bruk blå kjølebag til matvarer, evt også isoporkasser. Minst mulig gris, mens mulig hygienisk tilslag.
- Betaling
 - **Kun VIPPS - LYN SKI HANDLEKURV - 957828**
- Forventninger
 - Vi forventer ikke storinnrykk på kafe. Ultra spiser ikke, de må bare løpe. Maraton er også snaue på maten. Mens Halvmaraton er mer klar for servering etter løp. Så også publikum, som vi håper det vil være noen av.
 - Gratis kaffe til funksjonærer. Er det mye kake og det ikke selger, må funksjonærer gjerne få et stykke også.
 - Sjekk tidsskjemaet for når ting bør være klart. Ikke lag opp for mye av gangen, men nok om man kan forvente litt flere på arena. Følg med på tidsskjema.
- Etter løp
 - Pakk ting mest mulig sammen
 - Ikke skitne ting i de sorte kassene der det er rene ting. Bruk søppelsekk/pose.
 - Stikk bortom klubbhuset og vask.
 - Mulig vi legger på en sort kasse med søppelsekk i hvor dere kan legge skitne ting om det ikke er vasket.
 - All saft skal helles ut (anywhere i Snøparken)
 - Kaffe helles ut
 - «Brukte pølser» deles ut om man ikke blir kvitt det.
 - Alt annet pakkes ned i kjølebager igjen, for retur til klubbhuset.