



## INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

---

# INSTRUKS: Løpedrikke - målgang

### 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

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

- Start alle grupper, vi har følgende:
  - **ULTRA**, kl. 08:00
  - MARATON, **Pulje 1**, kl. 08:30
  - MARATON, **Pulje 2**, kl. 08:35
  - HALVMARATON, **pulje 1**, kl. 09:00
  - HALVMARATON, **pulje 2**, kl. 09:05
  - HALVMARATON, **pulje 3**, kl. 09:10
  - HALVMARATON, **pulje 4**, kl. 09:15
  - HALVMARATON, **pulje 5**, kl. 09:20

### UTSTYR:

- Tørkerull, Spray til rengjøring
- Kasser med beger til bruk for servering
- Saft
- Vann og dunker for servering/blanding

### OPPGAVER:

- Servere løpedrikke: Saft og vann (noen vil bare ha vann, andre saft, noen begge deler)
- Bland opp saft og sett krus utover. Blandingsforhold, 2,5 flaske saft (1,5L) til 25 L vann
- Holde orden, tørke opp, sørge for nok drikke
- Samarbeid med mål, som sørger for å sluse folk vekk. Dugnadsgjengen på mål setter også ut sponsormat; skyr klemmeyoghurt, potetgull, bananer.