



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

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:

- 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.