



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

INSTRUKS: Premiering

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, **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



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

UTSTYR (sort kasse og kasser med premier)

- Informasjon om løpet
- Tidsskjema for løpet
- Startlister
- Løypekart
- Bord
- Tusjer/penner/ Blanke ark/skriveunderlag
- Pall
- Ropert
- Premie oversikt
- Premier – totalvinnere - gavekort til 1, 2 og 3. plass
- Premier – klassevinnere – glass (10 klasser for ultra og hel x 2, 11 klasser for halv)
- Premier – jubileumspremie – glass (NB: Egne glass per årsjubileum)
- Premier – uttrekk, kun noen få sekker fra Mizuno, evt annet vi har.

OPPGAVER/FORBEREDELSE:

- Sørg for at pallen får en fin plass. Det skal være NSM seil ved siden av. Bakgrunn bør være Mizuno buen.
- Sørg for at du har oversikt over premiene, her er det litt å holde styr på.
- Sjekk av for lyd mot speaker.
- Sjekk av hvordan dere får korrekte resultater.
 - Dette gis av EQ
 - Det er mange klasser (vedlagt)
 - Mange som skal premiers – egen oversikt
- Utdeling til totalvinnere (Ultra // Maraton // Halvaraton)
- Øvrige henter premier hos dere, kryss av og sjekk ut. Vi deler kun ut til de som vi vet ER klassevinnere (info fra EQ timing), og jubileum på liste. Annet må avklares med Annik.

OPPGAVER ETTER START/når dere kommer:

- Sjekk tidsplan for når løpere er forventet i mål. Følg med på totalvinnere, alle tre i hver klasse.
- Sjekk av for liste over uttakspremier
- Sjekk at også speaker annonserer dette flittig, alle type premieringer. Samarbeid med speaker.



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

OM PREMIERING I NSM:

TOTALVINNERE:

Distansene: Ultra, Maraton og Halvmaraton, kvinner og menn)

Premier:

1. plass, gavekort kr. 5.000 fra Mizuno (egen konvolutt) + gratis start på neste års løp
2. plass, gavekort sko, fra Mizuno (egen konvolutt) + mulighet for start på neste års løp til sterkt rabatt
3. plass, gavekort sko, fra Mizuno (egen konvolutt + mulighet for start på neste års løp til sterkt rabatt

JUBILEUMS VINNER:

Vi premier alle som har løpt:

- 5 ganger
- 10 ganger
- 15 ganger
- 20 ganger
- 25 ganger
- 30 ganger

Premie: Et eget krystallglass fra Hadeland Glassverk.

MERK: Her er det ett glass per "premieklasse", mao 6 ulike glass. De er alle merket på stett med hvilket jubileum det er. Eske skal også være merket.

Premien må hentes av vinner. Men, dere må gjerne rope inn noen, særlig de som har løpt mange ganger 😊 Samarbeid med speaker. Speaker bør ta "ta imot" i mål de som har løpt flest.

Dere får lister over hvem dette gjelder, markert med antall ganger de har løpt. Det hender noen mener de har løpt x antall ganger, og at det ikke stemmer med vår oversikt. **Da må dette sjekkes med EQ timing, de kan finne ut (har vært noen uklarheter de aller første årene).**

Vi deler IKKE ut jubileumsglass til folk som har "glemt å hente" tidligere år. Dette er viktig. Gjør vi det, vil vi brått gå tom for jubileumsglass til årets jubilanter. Merk at vi for 2026 har en løper som KJØPER et glass for den gang han jubilerer med 5. ganger. Han heter Andre Blaauw og har avtalt med Annik. I år løper han sitt 15. NSM og skal også hente glass for deltagelse 15. ganger. Han gleder seg vilt!

Premier hentes KUN på arena, vi verken ettersender eller "etterpakker" premier.

NB - oversikt over vinnere ser du på siste to sidene i dette dokumentet. Listen er tatt ut 15. juni kl. 23h14. Om en jubileumsløper har meldt seg på etter dette, står han/hun ikke på listen. Det må da sjekkes med Bjarte/EQ, som alltid har fasiten.



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

KLASSEVINNERE:

Premie: Glass fra Hadeland, stett er merket med «klassevinner», her skiller vi ikke på hvilken klasse, mao samme glass for alle klassevinnere uavhengig av distanse.

Premien må hentes av utøver. Vi ettersender ikke og man kan ikke påregne å få hentet i etterkant.

- Halvmaraton har 11 klasser i hhv kvinner og menn
- Maraton har 10 klasser i hhv kvinner og menn
- Ultra har 10 klasser i hhv kvinner og menn

Totalt 62 stk. Alle vinnere her kvalifiserer for et glass. Merk at det må være "godkjent" av EQ. **Det hjelper ikke at noen kommer og sier "jeg har vunnet min klasse".**

HAVMARATON

Halvmaraton	Ungdom	Kvinner	18-19
Halvmaraton	K1	Kvinner	20-34
Halvmaraton	K3	Kvinner	35-39
Halvmaraton	K4	Kvinner	40-44
Halvmaraton	K5	Kvinner	45-49
Halvmaraton	K6	Kvinner	50-54
Halvmaraton	K7	Kvinner	55-59
Halvmaraton	K8	Kvinner	60-64
Halvmaraton	K9	Kvinner	65-69
Halvmaraton	K10	Kvinner	70 år +
Halvmaraton	Ungdom	Menn	15-17
Halvmaraton	Ungdom	Menn	18-19
Halvmaraton	M1	Menn	20-34
Halvmaraton	M3	Menn	35-39
Halvmaraton	M4	Menn	40-44
Halvmaraton	M5	Menn	45-49
Halvmaraton	M6	Menn	50-54
Halvmaraton	M7	Menn	55-59
Halvmaraton	M8	Menn	60-64
Halvmaraton	M9	Menn	65-69
Halvmaraton	M10	Menn	70 år +



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

--	--	--	--

MARATON

Maraton	K1	Kvinner	20-34
Maraton	K3	Kvinner	35-39
Maraton	K4	Kvinner	40-44
Maraton	K5	Kvinner	45-49
Maraton	K6	Kvinner	50-54
Maraton	K7	Kvinner	65-69
Maraton	K8	Kvinner	60-64
Maraton	K9	Kvinner	65-69
Maraton	K10	Kvinner	70 år +
Maraton	Ungdom	Menn	18-19
Maraton	M1	Menn	20-34
Maraton	M3	Menn	35-39
Maraton	M4	Menn	40-44
Maraton	M5	Menn	45-49
Maraton	M6	Menn	50-54
Maraton	M7	Menn	55-59
Maraton	M8	Menn	60-64
Maraton	M9	Menn	65-69
Maraton	M10	Menn	70 år +



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

ULTRA

Ultra	K1	Kvinner	20-34
Ultra	K3	Kvinner	35-39
Ultra	K4	Kvinner	40-44
Ultra	K5	Kvinner	45-49
Ultra	K6	Kvinner	50-54
Ultra	K7	Kvinner	65-69
Ultra	K8	Kvinner	60-64
Ultra	K9	Kvinner	65-69
Ultra	K10	Kvinner	70 år +
Ultra	Ungdom	Menn	18-19
Ultra	M1	Menn	20-34
Ultra	M3	Menn	35-39
Ultra	M4	Menn	40-44
Ultra	M5	Menn	45-49
Ultra	M6	Menn	50-54
Ultra	M7	Menn	55-59
Ultra	M8	Menn	60-64
Ultra	M9	Menn	65-69
Ultra	M10	Menn	70 år +

UTTREKSPREMIER:

Her har vi diverse premier fra Mizuno.

Bruk tilfeldighetene. Stikk bortom mål - del ut fullstendig "random".

HUSK Å DEL UT DENNE TYPE PREMIER TIL DE SOM KOMMER BORTIMOT SIST. De trenger det mest!



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

JUBILEUMSVINNERE FOR 2026

Listen er hentet ut 15. juni, ca kl. 14:00. Hvis påmelding ble gjort etter dette, vil vedkommende ikke stå på listen. Da må det sjekkes med Bjarte og EQ timing.

Navn	Klubb	Distanse	Startnr	JUBILEUM
Aksel Eide-Fredriksen	Kamp/Vestheim IF	Halvmaraton	988	5. ganger
Alette Alvheim	Tyrving IL	Maraton	243	5. ganger
Alexander Jensenius	Oslo	Maraton	399	5. ganger
Andreas Haavaldsen	Sopra Steria	Halvmaraton	2013	5. ganger
Arne Didrik Høiseth	Oslo	Halvmaraton	995	5. ganger
Dan Even Dube Henriksen	Mosjøen Svømmeklubb	Halvmaraton	649	5. ganger
Dong Zhang	Sportsklubben Vidar / Hydro BIL	Halvmaraton	918	5. ganger
Eivind Orset	Sbil	Maraton	113	5. ganger
Elin W Andersen	Haslum	Halvmaraton	1759	5. ganger
Erik Borgar Nilsen	Oslo	Halvmaraton	1147	5. ganger
Helene Kirstine Wekre	Helene Kirstine Wekre	Halvmaraton	1050	5. ganger
Helge Angell-Hansen	Hakadal	Maraton	181	5. ganger
Henrik Borthen	Oslo	Maraton	134	5. ganger
Jarle Olavesen	Oslo	Halvmaraton	1424	5. ganger
Joakim Rantaniitty	Oslo	Maraton	167	5. ganger
Jon Kjellum	Oslo	Maraton	131	5. ganger
Kjetil Knutheim	Horten Friidrettsklubb	Halvmaraton	1012	5. ganger
Knut-Erik Jakhelln	SKI	Maraton	441	5. ganger
Line Kjelsberg	Oslo	Halvmaraton	1802	5. ganger
Maria Asmyhr	Try, Idrettslaget	Halvmaraton	730	5. ganger
Maria Gamman	Oslo	Halvmaraton	1016	5. ganger
Mattis Pettersen	Oslo	Halvmaraton	1454	5. ganger
Morten Strømgren	Bygdø TK	Halvmaraton	629	5. ganger
Odd-Egil Fredriksen	Skaubygda Idrettslaget	Halvmaraton	679	5. ganger
Ronny Wickstrøm	Ronny Wickstrøm	Halvmaraton	1490	5. ganger
Sylvia Løken Slettvoll	Kjelsås IL	Halvmaraton	1570	5. ganger
Terje Osmundsen	Oslo	Halvmaraton	1367	5. ganger
Tim Leiss	Gjettum	Maraton	273	5. ganger



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

Ulrik Ødegård	Sportsklubben Vidar	Maraton	100	5. ganger
Bjørn Eidsheim	Oslo	Maraton	452	10. ganger
Jens-Reidar Mjånes	IL Knubben	Halvmaraton	2005	10. ganger
Ninette Solveig Banoun	Romerike Ultraløperklubb / Nordea	Maraton	172	10. ganger
Per Christensen	Njård	Halvmaraton	1444	10. ganger
Simen Holtan	Intersport Kongsberg	Maraton	105	10. ganger
Andre Blaauw	Team Schiefel	Maraton	241	15. ganger
Hege Kvitting	Røykås Racing Girls	Maraton	259	15. ganger
Vidar Berget	Tripletex AS	Maraton	242	30. ganger

Deltatt 30. ganger i år	1 løper
Deltatt 15. ganger i år	2 løpere
Deltatt 10. ganger i år	5 løpere
Deltatt 5. ganger i år	29 løpere

Dere har fått ut følgende antall av ulike glass. Vi har lagt med noen flere enn det vi antar blir hentet. MERK AT DE SOM IKKE STÅR PÅ LISTE OG MENER AT DE SKAL HA, MÅ SJEKKES AV MED BJARTE

Klassvinnere : 62 stk

Jubileum 5 år: 34

Jubileum 10 år: 7

Jubileum 15 år: 3

Jubileum 20 år: 1

Jubileum 25 år: 1

Jubileum 30 år: 1