



## INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

---

# INSTRUKS SANITET

### 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 I SORT KASSE I:

- Dette er kassen merket Sanitet Arena. Her ligger hjertestarter (sjekkes?) og diverse utstyr, inkludert vester merket Lege.



## INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

---

### UTSTYR I SORT KASSE II.:

- Tidsskjema for løpet
- Løypekart
- Startlister (mulig den ikke er klar før lørdag)
- Tusjer/penner/Blanke ark
- Gaffa og blank tape/ Saks
- Ekstra for sanitet, alt finnes i arenakasse sanitet. Ekstra her i kasse II:
  - Engansfolie (tepper) x 4
  - Engangshansker og Munnbind
  - Pads til rensing, Plaster, Sportstape
- Båre låner vi fra Bandybua. Der er det også hjertestarter på veggen.

### ØVRIG UTSTYR

- Telt (dbl - dere overtar evt telt fra startnr utdeling)
- Stoler

### OPPGAVER:

Instruks fra Dag Henrik

Sjekk av utøvere, spesielt i mål om det blir varmt. Særlig halvmaraton med store ambisjoner har tendens til å dehydreres.

Dag Henrik er kontakten ut mot alle stasjoner. Ellers ringer vi 113. AMK er varslet og godt informert.