



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

INSTRUKS: Startnummer utdeling torsdag- fredag

Oppmøte torsdag og fredag hos i Bymiljøetatens Hus på SOGNSVANN

Ansvarlig. Annik, tlf: 90199869 og Siri Larsen, tlf: 98640515

Christine Wigaard vil også være der, hun kjenner løpet godt, trykkeriet vårt

Alle startnummer er pakket i pose. De som har bestilt t-skjorte, det være seg innen fristen på nett, eller senere via mail til Annik, har fått sin t-skjorte i startnummer posen. Dere skal kun dele ut en konvolutt til hver. Sikkerhetsnåler kan de hente med seg fra eget bord.

UTSTYR I SORT KASSE:

- Informasjon om løpet
- Tidsskjema for løpet
- Startlister sortert på Klasse - Navn - med info om T-skjorte.
 - Listene MÅ VÆRE med RUTENETT - for lettere å finne frem.
 - ca 5 stk lister
- Startliste – sortert på startnr
 - Ca 5 stk lister
- Løypekart, stort til å henge opp i butikken
- Tusjer/penner
- Blanke ark
- Skriveunderlag
- Startnummer
- Bagasjelapper
- Skilt/merkelapper til å merke alle kasser med
 - A4 kasser til startnummer
 - Mindre kasser til bagasjelapper
- T-SKJORTER til funksjonær
- T-SKJORTE til LØPERE - vi har pakket alle start nr i konvolutter MED t-skjort
 - størrelse er ikke byttbar, størrelse pakket tilsvarer hva som er bestilt.

ANNET UTSTYR:

- Bord x 4-8
- Kasser til startnummer (16)
- Små kasser til bagasjelapper



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

OPPGAVER:

- Plasser bord fornuftig. Helst ute. Inne i stuen om det regner.
- Sorter startnummer – 50 eller 100 per kasse - bestemmes av hvordan kassene er merket!
- Merk kasser med riktig skilt (nesten A4 str til foran og bak på blanke kasser - de største. Minste skilt til merking av små blanke kasser som er for bagasjelapper.
- Sorter bagasjelapper
- Alt plasserer (bak på bord)
- Legg startnr klar med pennen
- Kryss av den som henter

NEDRIGG HOS BYM:

- Pakk sammen startnummer kasser. De kan stå oppi hverandre med startnummer oppi, bare vær obs på å ikke ødelegge merkingen av kassene.
 - Sett alt inn i 1. etg i det røde huset.
- Pakk sammen de små kassene tilsvarende, vær obs på merkingen
- Slå sammen bord, sett også dette inn
- Pakk sammen annet i sort kasse
- TORS DAG: Alt må settes INN I HUSET
 - Vi gjorde en vri i 2025 hvor vi satt bord i uthuset, mens kasser med startnr ble satt i Annik sin bil over natten. Det fungerte fint. Vi ser hva vi gjør.
- FREDAG: ALT skal fraktes ned til Snøparken/Klubbhuset.
 - Avsjekk med Andrew hvor, enten på huset, eller til Snøparken (avh av hvor stappet det er der i forkant)

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