



## 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

### NB

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 pinner
- 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
- TORSDAG: 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

<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**: kl. 08:30
  - HALVMARATON **pulje 1**: 09:00
  - HALVMARATON **pulje 2**: 09:05
  - HALVMARATON **pulje 3**: 09:10
  - HALVMARATON **pulje 4**: 09:15