
INSTRUKS START/MÅL

Oversikt over FUNKSJONÆRER: se funksjonærside for arrangementet

<https://lynski.no/funksjonaerside-ifm-2026/>

STED: Snøparken

Kontakt Annik om det er noe, tlf: 90199869

GENERELT:

- Starting av alle distanser og puljer
- Ta vare på folk ved målgang
- Dele ut medaljer, med hjelp av premieservice
- Samarbeid med Speaker om nedtelling til start.

UTSTYR:

- Merkebånd
- Medaljer (fra Premieservice)

OPPGAVER:

- START:
 - Sørge for å stå foran alle grupper. Bruk bånd. Stå på hver side, fjern båndet rett før start.
 - Få hjelp av Speaker til å telle ned til start.
- MÅLGANG
 - Alle som kommer i mål skal ha løpedrikke og medaljer
 - Løpedrikke har et eget team som sørger for dette
 - Medaljer deles ut av Start/Mål og/eller Premieservice. Samarbeid.
 - Sørg for at folk kommer seg ut av målområdet. I perioder vil mange "legge seg ned", enten fordi de "bare er slitne", andre fordi de er utmattet og "knekt". Her har dere Sanitet rett i nærheten som kan samle sammen de løperne som trenger det.

STARTTIDER

Distanse	Starttid	Årskull	Startnr farge
Barneløp	10:00	5 år og yngre	Lyse blått
	10:15	6-8 år	Lyse blått
3 km	10:30	13-14 år	Grønt
	10:32	11-12 år	Grønt
	10:34	9-10 år	Grønt
17 km	11:00	fom 15 år	Rødt
10 km	11:10	fom 12 år	Blått