



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2023

INSTRUKS: Bil i marka hele dagen/Transport

Bil Kobberhaugen:	ANDREW HAVNEN, tlf:40746769
Bil Skjærsjøen:	Per Kristian Gjermshus, tlf: 92086293
Sjåfør III	
Antall på vakt	2 per bil
Start og slutt vakt:	06:30 - 17:30
Biler:	En kasse 19m2 og en Mercedes Vito (Lyn bil) Mulig vi legger på en tredje bil for avlaste lastebil for vann
Koordinator:	Annik Bjørndal, tlf: 90199869
Løpsleder:	Jørn Schrøder, tlf: 95846854
Sanitetsleder:	Dag Henrik Reikvam, tlf: 94858939

OPPGAVER

- Oppmøte på klubbhuset klokken 06:30
- Utkjøring fra klubbhuset med det vi må ha glemt fra lørdagen
- Sjekk at kjøretillatelse ligger i bilen
- Bil 1 – en stor 19m2 kjøres til Kobberhaugen
- Bil 2 – Mercedes Vito, kjøres til Skjærsjøen
- Begge biler skal ha med seg en stasjon for mellomtider. Dette plasseres som følger:
 - Mellomtid: Halvveis på maraton etter ca 97,5 meter etter 21 km merket (mellom Fortjern og Kikut). Husk ekstra antenne!
 - Mellomtid: Ved 10 km merket halvmaraton (Slakteren).
 - (Forvarsel, plasseres ut av arenavakt/løypevakt)
 - Be om instruks av EQ om HVORDAN stasjonene settes opp
- Være beredskap i marka, hvis noen trenger etterfyll på stasjoner eller løpere som må kjøres ut.
- Løpere som bryter må vente til slutt med å kjøres ut så sant dette er forsvarlig
- Bilen på Kobberhaugen (den største) bistår med å hente vann fra Kobberhaughytta og kjøre ned til drikkestasjonen. Litt tungt og langt å bære.

FØR DERE KJØRER:

Sjekk at dere har med:

- Instruks (denne)
- Kjøretillatelse - Løvenskiold, det skal ligge en i hver bil
- Kjøretillatelse - Kommunen, det skal ligge en i hver bil
- Nøkkel til bommen på Skjærsjøen,
 - Lørdag: I 19m2
 - Søndag: I bilen som skal på Skjærsjøen(Vito'n)
- Bommen på Hammern (bommen ved kraftstasjonen, 300 m inn veien til venstre etter broen ved Hammeren). Ring Annik, så ringer hun bommen opp.
- OBS _ vi bør ikke være to biler på samme sted i marka :-)



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2023

ETTER LØPET:

- Samle inn stasjonene (gitt rekkefølge), passe på at det ikke blir igjen noe
 - o **BILEN PÅ KOBBERHAUGEN – den største bilen (19m2)**
 - Ta med stasjonene i motsatt rekkefølge etter at siste løper har passert
 - Kobberhaug
 - Sakarias
 - Kikut
 - Fortjern
 - Vending (hente bukken og kassa)
 - Bjørnholt
 - Skjærsjøen ?

o **BILEN PÅ SKJÆRSJØEN – kassebil**

- **HUSK NØKKEL TIL BOMMEN VED SKJÆRSJØDAMMEN**
- Etter siste løper, kjører fra Skjærsjøen til Slakteren og tar med stasjoner i gitt rekkefølge:
 - Ta med seg Lørenseter
 - Slakteren
 - Tryvann
 - Lille Åklungen (kjør via Ullevålseter)
 - (Skjærsjøen tas av den andre bilen, pga plass)

Deretter tilbake til klubbhuset!