



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2024

INSTRUKS: ETTERSYKLERE

Jørn, er ansvarlig for alle tre ettersyklere

Koordinator:	Annik Bjørndal, tlf: 90199869
Løpsleder:	Jørn Schrøder, tlf: 95846854
Sanitetsleder:	Dag Henrik Reikvam, tlf: 94858939
Oppsamler HALV	Øyvind Kvangardsnes, tlf: 98219490
Oppsamler HEL	Bodil Kristine Høstmælingen, tlf: 98059902
Oppsamler ULTRA	Simen Granviken, tlf: 92088101

- Start alle grupper, vi har følgende:
 - o **ULTRA** : kl. 08:00
 - o **MARATON**: kl. 08:30
 - o HALVMARATON **pulje 1**: 09:00 - **pulje 2**: 09:05 - **pulje 3**: 09:10

Fordeling:

A - kun start Ultra: SYKLIST: Hentes fra Arenaservice

B - Maraton: SYKLIST: **Tord Kristoffer Sollie, 99721006**

C - kun start pulje 1 Halvmaraton: Hentes fra Arenaservice

D - kun start pulje 2 Halvmaraton: Hentes fra Arenaservice

E - Start pulje 3 Halvmaraton, følger siste løper hele løypa: **Øyvind Kvangardsnes, 98219490**

F - Ultra: **Simen Granviken, 92088101**

OPPGAVER: Ta kontakt med løpsleder ved ankomst.

Syklist	Tid	Oppgave
Syklist A - kun start Ultra	Start Ultra:08:00	Forsykler med Ultra frem til Svartkulp Snur, sykler tilbake til start
Syklist B - Maraton	Start: 08:30	Forsykler med maraton frem til Svartkulp Venter til siste maratonløper har passert. Sykler bak siste maratonløper og tar rollen som oppsamler/baksykler for distansen Maraton
Syklist C - kun start Halv pulje 1	Start: 09:00	Sykler foran Halv-pulje 1 frem til Svartkulp Retur til start
Syklist D - kun start Halv pulje 2	Start: 09:05	Sykler foran Halv-pulje 2 frem til Svartkulp Retur til start
Syklist E - startpulje 3 og så følger Halvmaraton hele løypen.	Start: 09:10	Sykler foran Halv-pulje 3 til Svartkulp Venter til siste løper i pulje 3 har passert Sykler bak siste løper og tar rollen som oppsamler/baksykler for halvmaraton
Syklist F	Etter endt maratondistanse for Ultra.	Venter ved start til siste Ultra løper har passert etter endt maratondistansen. Sykler etter siste Ultraløper og tar rollen som oppsamler/baksykler for distansen Ultra



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2024

Alle må ha med telefon og en stor sekk til å ta med løypemerking.

NB:

- Dette gjelder ikke oppsamler på Halvmaraton. Oppsamler Ultra tar med løypemerking på Halvmaratonrunden!
- Oppsamler helmaraton tar kun med løypemerking ETTER Skjærsgjødammen!

Løypemerking legges igjen på Drikkestasjonene underveis samt vending ved Helgeren.