



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2024

INSTRUKS: LØYPEMERKING

Vi merker løyper torsdag og fredag

ANSVARLIG LØYPEMERKING: Paal Hagerup, tlf. 9002137

LØPSLEDER - ansvarlig MARKA: Jørn Schrøder, tlf: 95846854

Koordinator: Annik Bjørndal, tlf: 90199869

Onsdag/Torsdag	Merking - Paal
Fredag	Fra morgenen av - fire personer Vi bruker også bil Vi merker per km for alle tre distanser Egne skilt - disse festes til pinner med borrelås Skilt som varsler matstasjoner
Lørdag	Sjekker arena om alt er ok mht til ut- og innløping på arena

- 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