

INSTRUKS MATSTASJONER NORDMARKA SKOGSMARATON - 2024

Her følger en oversikt over arbeidsoppgaver og rutiner knyttet til mat- og drikkestasjonene (heretter kalt stasjonene) i marka. **Utstyret blir kjørt ut på fredag og hentet etter siste løper på lørdag.**

NB: Punktene knyttet til matserving er ikke relevante for stasjonene som ikke har dette.

Merk:

- Både start og mål er siden 2020 lagt til Snøparken og ikke ved klubbhuset.
- Halvmaratontraseen ble lagt om i 2021. Den går ikke lenger opp lysløypa, men følger samme trase som Helmaraton fram til Skjærsvjødammen, det vil si langs Ankerveien og Ullevålseterveien. Dette betyr at drikkestasjonen ved Store Åklungen utgår. Halvmaraton får i stedet servering ved Skjærsvjødammen.
- Halvmaraton har fått en drikkestasjon ved Tryvann.
- Saltabletter kun til Ultra ved vendinger mål, Skjærsvjøen og Slakteren.

Med hensyn til varmen **Det blir ikke like varmt som i 2023. Dette avsatt er derfor ikke aktuelt.**

- ~~Det er meldt sterk varme. Det betyr at vi sender ut mer vann til alle poster. Dere vil ha vann til drikke (vann og sportsdrikke), men også baljer med vann og svamper på alle poster unntatt Sakarias og Lørenseter. På Bjørnholt, Kikut og Ullevålseter blir det dusj med hageslange.~~
- ~~Bymiljøetaten hjelper oss og kjører ut noen store tusenlitedunker, for nedkjøling av løpere. Disse plasseres på Skjærsvjøen, Slakteren og to på Lille Åklungen (der kommer det flest). Her vil også ha noen små bøtter som deltakerne kan bruke til å øse vann over seg. Det blir baljer med vann og svamper på Skjærsvjøen, Fortjern, Kobberhaugen, Slakteren, Tryvann og Lille Åklungen.~~
- ~~Til postene Fortjern og Tryvann, sender vi med bøtter, som kan brukes til å hente vann til baljer.~~

LES INSTRUKSEN, BRUK SUNN FORNUFT OG TA KONTAKT VED SPØRSMÅL!

Kontaktinfo bakerst i instruksene. HUSK Å SJEKK AT DU VET HVOR DU SKAL FØR DU SKAL PÅ POST! Sykkel er anbefalt framkomstmiddel i Marka.

UTSTYR PÅ STASJONENE:

Alle stasjonene har følgende utstyr tilgjengelig. Gi beskjed hvis noe skulle mangle.

- Bordplater av plast
- Vanndunker
- Engangskrus. Disse er gjennomsiktige slik at det er lett å se hva som er oppi
- Pulverbasert sportsdrikk
- Bøtter og rørepinner til å blande sportsdrikk
- Liter- og desilitermål til dosering og helling
- Sanitetsutstyr: førstehjelpskoffert, isposer, vaselin, compeed, sportstape og antibac, munnbind, engangshansker, noen tepper og aluminiumsduk og søppelsekker hvis noen blir nedkjølt.
- Kniv, kluter, taperuller og engangshansker
- Søppelposer og presenning
- Varselsskilt med «200 meter til mat/drikkestasjon»
- Myggmiddel til bruk for funksjonærene
- Toalettpapir
- Baljer til å ha vann og svamper, kun til Kobberhaugen og Tryvann

Stasjonene med servering av fast føde har i tillegg:

- Bananer på stasjonene Bjørnholt, Kikutstua, Kobberhaugen og Lille Åklungen (forbi Ullevålseter)
- Rosiner på Lille Åklungen og Kikut.
- Skjærefjøl, kniver og engangshansker.
- Serveringsbrett
- Lefser på Kobberhaugen
- Cola på Kobberhaugen og Lille Åklungen

OPPSTART OG RIGGING

- Begynn med å skaffe dere oversikt over utstyret. Om noe vesentlig mot formodning skulle mangle, ta umiddelbart kontakt med Jørn Schrøder, tlf. 95 84 68 54 eller Annik Bjørndal , tlf 90 19 98 69. Husk at arbeidsoppgaver kan fordeles; bli enige om en hensiktsmessig arbeidsflyt.
- Rigg opp bordene, gjerne på begge sider av veien om mulig, og sett opp 200 meters varselskilt.
- Gjør dere kjent med området og lag rutiner for vann-etterfylling. Det blir kjørt ut vannkanner, alle stasjonene skal ha nok vann, men ring Jørn eller Annik hvis dere ser at det blir problemer. Stasjonene på Bjørnholt, Kikut og Kobberhaugen etterfyller kannene på hyttene. På Kobberhaugen vil det være bil som kan kjøre vann fra hytta.
- Sjøppel: Legg gjerne ut en presenning ved siden av veien litt etter stasjonen. Den kan holdes på plass med steiner. Legg noen bananskall, tomme krus etc. på presenningen slik at løperne ser at dette er et sted hvor det kan kastes søppel. På den måten får dere samlet opp mye søppel på ett sted. Sjøppelstavene settes ut rett etter bordene slik at det er lett å kaste oppi. Ta noen runder med søppelplukking av og til, slik at området rundt stasjonen ser OK ut.

VANN OG SPORTSDRIKK

- Som et utgangspunkt går det ca. like mye av vann og sportsdrikk, dette ser dere an underveis.
- Sportsdrikken kan med fordel blandes i en halvfull dunk som ristes godt.
- Ikke hell vann i krusene direkte fra dunkene. Det blir bare søl og bortkastet vann. Hell vann fra dunk over i en bøtte og bruk litermål til å dosere ut i krusene.
- Sportsdrikk: Lag en tidlig testbatch for å se hvordan pulveret er å blande ut. Prøvesmak denne og vurder styrken på drikken. **Sportsdrikken skal være svakt blandet! Vi bruker Fuel, ca 1,7 pose til 20L vann gir riktig (svak) drikke.** Hvis ikke blir det tøft for mange løpermager underveis i løypa.
- Sett vann- og sportdrikkekrus adskilt fra hverandre og merk med skiltene «Vann» og «Sportsdrikke». Deltagerene forsyner seg av krusene selv, men langing er ok i den grad dere får til.
- Rop gjerne ut over bordene hva som er sportsdrikk og hva som er vann. Spesielt om det er mange folk og høyt tempo. Det setter løperne pris på!
- Rushet kommer på ulike tidspunkt avhengig av hvor dere er langs løypa. Sørg for å ha nok vann/sportsdrikk stående fremme til dette. Fyll bordene med krus på forhånd, så har dere litt å gå på.
- Ikke fyll krusene for fulle. De fleste tar bare en slurk eller to og kaster resten.
- **Sørg for alltid å ha nok drikke klar!**

SALTTABLETTER:

- Ultraløperne kan ha behov for salttabletter på andre runden. Vending mål, Skjærsjøen, Løren og Slaktern vil ha salttabletter. Disse legges pent ut på et ark merket «SALT». Legges i lite pappbeger eller plastkrus. Alternativt legges det rett på en ren flate. Ikke legg på mange av gangen, det er normalt litt avstand mellom Ultraløperne og ikke veldig mange av dem.

COLA:

- Kobberhaugen og Åklungen serverer cola i tillegg til vann og sportsdrikk.
- Denne serveres best lunken og «dau». Det beste er dermed å ha åpnet en god del flasker på forhånd, slik at det meste av kullsyren slipper ut. Hell gjerne Colaen over i et litermål før den helles i krusene.
- Vær obs på at det tar lenger tid å fylle krus fra brusflaske i forhold til med et desilitermål fra ei bøtte.
- Cola er populært mot slutten av løpet. Sørg for å ha nok stående framme.

BANANER og ROSINER

- Bananer serveres på Bjørnholt, Kobberhaughytta og Lille Åklungen.
- Bananer deles i to, bruk skjærefjøl. Halvdelene legges fram til løperne rett på bordet med skallet på. Husk håndhygiene, bruk antibac/engangshansker.
- Doser bananer etter antall løpere i det aktuelle tidsrommet. Bananene blir fort brune og udelikate om de ligger for lenge, ikke kutt for mange i to for tidlig.
- Rosiner serveres på Lille Åklungen og Kikut. Rosineskene deles i to midt på og settes frem på bordene.

SERVERING PÅ KOBBERHAUGEN

- Vi har tidligere servert loff på Kobberhaugen, men dette er nå byttet ut med smurte lefser. Del disse i to og legg på brettene
- Pakk opp et passende antall lefser av gangen slik at ikke det ligger mat rundt og slenger.
- For løpere med glutenallergi serveres det likevel loff med margarin og syltetøy. Dette er kun for de som har glutenallergi og legges på et eget Brett og merkes glutenfritt. Skivene deles i to.
- Det er spesielt viktig med god håndhygiene ved GLUTENFRI SERVERING. Bruk hansker eller antibac.

SERVERING VED LØRENSETER

- Merk at ved Lørenseter passerer Halvmaraton og Helmaraton motsatt vei, Halv løper vestover, mens hel løpet østover. Halvmaraton skal ikke ha servering her. Det kan bli litt tett mellom siste løper på halv og første løper på hel. Gjør mest mulig klart, men ikke sett ut drikkebegre før de fleste på løperne på halvmaraton har passert. Ultra kan gjerne få servering her når de passerer på siste runde. Det må da være igjen en eller to som kan servere disse.
- Vær obs her. OM det blir ekstremvarme, slik som i 2023, må vi vurdere servering også for halv. MEN, da vil det gis tydelig beskjed om dette. Servering også til halv her betyr mye for transport av vann.

DIVERSE Å TENKE PÅ UNDERVEIS:

- Se an forbruket av varer. Meld fra om dere ser ut til å gå tomme for noe.
- **Ingen andre enn deltagerne våre mottar servering. Dette er en avtale vi har med øvrige aktører i marka, og den MÅ vi overholde om vi skal fortsette å arrangere Skogsmaraton.**
- Vær serviceinnstilte, hyggelige og hjelpsomme. Mange av deltagerne sliter med å gjennomføre distansen og trenger all den oppmuntringen de kan få. **Det er de siste som har størst behov for kvalitetsforpleining**, racerne klarer seg stort sett fint på egen hånd.
- Rullér gjerne på oppgaver og ta pauser om dere føler dere har mulighet til det.
- Nordmarka Skogsmaraton har fem startpuljer: **Ultra starter kl. 08:00, maraton 08:30** og så blir det tre puljer på **halvmaraton klokken 09:00, 09:05 og 09:10**. Ultra har ca 40 deltakere (uken før, kommer noen til). Maraton: 350-400 (315 uken før), Halvmaraton: 700-900 (770 uken før). Blir rekord!

FØRSTEHJELP OG BRUTT LØP

- **Ved akutte/alvorlige tilfeller ringer dere 113.**
- **Deretter ringer dere sanitetsleder sanitetsansvarlig Dag Henrik Reikvam, tlf. 948 58 939 eventuelt Jørn Schrøder, tlf. 95846854 eller Annik, tlf: 90199869, som vil formidle kontakt.**
- Det er hjertestartere ved Kikut (tel 22420173/2165001) og Kobberhaughytta (tel 40603087) samt på stadion.
- Ved skader yter dere den hjelp dere mener er nødvendig, og som dere føler dere kompetente til å gi. Ikke vær redde for å benytte dere av førstehjelpsutstyret.
- Alle stasjoner er godt utstyrt med førstehjelpsutstyr, inkludert compeed og isposer (ligger ekstra). Dog, om dere ikke trenger utstyr er det fint å ikke bryte forseglingen av de røde 1. hjelps boksene)
- Det vil være lege på stadion (Dag Henrik Reikvam) som kan rådspørres, tlf 948 58 939
- Dere har fullmakt til å ta deltagere ut av løpet dersom dere mener det er uforsvarlig at disse fortsetter av helsemessige hensyn.
- Ved brutt løp er deltagerne instruert til å melde fra om dette til arrangør. Dersom dere får beskjed fra en deltager om at vedkommende bryter, må dette viderefremmes til Jørn Schrøder, tlf. 95846854
- Løpere som har brutt, bør oppfordres til å komme seg til arenaen på egen hånd. Vi tilbyr uttransport ved absolutt behov, men har begrenset kapasitet til dette. Ventetiden for uttransport kan bli lang, bilene er ikke tilbake på arenaen før tidligst ved 17 tiden.
- **Vi anbefaler at alle laster ned 113 appen!**

NEDRIGGING

- **Maraton:**
Det kommer en syklist etter siste løper. Straks han har passert Bjørnholt, Fortjern, vending Gørja, Sakariashytta og Kobberhaugen kan disse rigges ned. Skjærslødammen, Lørenseter og Lille Åklungen kan ikke rigges ned før Halv og Ultra har passert siste runde.
- **Halvmaraton/Ultra:**
Det følger også en syklist etter siste løper på halvmaraton, men ingen av stasjonene på Halvmaraton kan rigges ned før siste løper på Ultra har passert. Når følgesyklisten kommer etter siste Ultraløper, rigges stasjonen helt ned.

- Avtal om noen av dere kan reise hjem tidligere når det begynner å dable av. Dette gjelder spesielt når det kun er ultraløpere igjen. Kontakt eventuelt oppsamler for info om når siste løper er forventet, se telefonnr i bemanningsliste.
- Rydd godt og sørg for at alt søppel i tilknytning til stasjonen samles opp. Dette gjelder også f.eks. vannkrus og bananskall løperne har båret et stykke vekk fra stasjonen.
- **Det er svært viktig at det ser ryddig og pent ut etter oss. Løvenskiold og Oslo kommune følger oss grundig opp på dette!**
- Vask og skylt utstyret dere har brukt så godt det lar seg gjøre med kaldt vann. Dette gjelder spesielt blandebøttene for sportsdrikk.
- Når dere ikke trenger mer vann: hell ut resten.
- Rester av halve bananer, loff etc. kastes eller spises opp av betjeningen. Ta gjerne med hjem.
- **Ta inn merking og KM-skilt på strekningen som måtte være igjen når dere går hjem. Merkeband kastes, skilt legges på neste stasjon dere kommer til. Sagflis på bakken spres utover med føttene.**

KONTAKTINFORMASJON:

- Generelle spørsmål om gjennomføringen av markadelen av Skogsmaraton. Vare, mannskaps og utstyrsangel:
- **Bil Kobberhaugen: ESPEN FLAGE-LARSEN, 97047421**
- **Bil Skjærstjøen: PER KRISTIAN GJERMSHUS, 92086292**
- Sanitetsansvarlig/lege (på stadion): **Dag Henrik Reikvam, 948 58 939**
- Brutte løpere og andre henvendelser: **Annik Bjørndal 90199869, Jørn Schrøder 95846854**
- Oppsamler halvmaraton: **ØYVIND KVANGARDSNES, 98219490**
- Oppsamler helmaraton: **BODIL KRISTINE HØSTMÆLINGEN, 98059902**
- Oppsamler Ultra: **SIMEN GRANVIKEN, 92088101**

Halvmaraton						
Halvmaraton	km	Start	Pulje 1 09:00	Pulje 2 09:05	Pulje 3 09:10	SERVERING
Stasjon 1 Skjærstjøen	6	1ste løper	09:21	09:32	09:40	
		Siste løper	09:26	09:34	09:52	DRIKKE
Passering Lørenseter	8,7	1ste løper	09:30	09:44	09:53	
		Siste løper	09:39	09:48	10:10	INGEN SERVERING TIL HALV
Stasjon 2 Slakteren	10,4	1ste løper	09:36	09:51	10:02	
		Siste løper	09:46	09:56	10:22	DRIKKE
Stasjon 3 Tryvann	13,1	1ste løper	09:46	10:03	10:15	
		Siste løper	09:58	10:10	10:41	DRIKKE
Stasjon 3 Lille Åklungen	17	1ste løper	10:00	10:21	10:35	
		Siste løper	10:16	10:29	11:09	DRIKKE, Bananer, Cola
Mål Snøpark	21,1	1ste løper	10:14	10:39	10:55	
		Siste løper	10:34	10:50	11:37	Bananer, Q-sjokolademelk

		Helmaraton		Ultra		SERVERING
	km	Start	08:30	08:00		
Stasjon 1 Skjærsjøen	6	1ste løper	08:52	08:26		
		Siste løper	09:12	08:39		DRIKKE
Stasjon 2 Bjørnholt	11,7	1ste løper	09:14	08:50		
		Siste løper	09:51	09:16		DRIKKE, Bananer
Stasjon 3 Fortjern	14,7	1ste løper	09:25	09:03		
		Siste løper	10:12	09:35		DRIKKE
Stasjon 4 Kikut	24	1ste løper	10:00	09:44		
		Siste løper	11:18	10:36		DRIKKE, Bananer, Rosin
Stasjon 5 Sakariashytta	28,5	1ste løper	10:17	10:03		
		Siste løper	11:49	11:05		DRIKKE
Stasjon 6 Kobberhaughytta	31,5	1ste løper	10:29	10:16		
		Siste løper	12:10	11:24		DRIKKE, Bananer, Lefse, Cola
Stasjon 7 Lørenseter	34,6	1ste løper	10:40	11:24		
		Siste løper	12:32	11:44		DRIKKE
Stasjon 8 Lille Åklungen	38,3	1ste løper	10:54	10:45		
		Siste løper	12:58	12:08		DRIKKE, Bananer, Cola
Mål/vending Snøparken	42,2	1ste løper	11:09	11:02		
		Siste løper	13:25	12:34		
Stasjon 9 Skjærsjøen	48,2	1ste løper		12:28		
		Siste løper		13:13		DRIKKE
Stasjon 10 Lørenseter	50,9	1ste løper		11:40		
		Siste løper		13:30		DRIKKE
Stasjon 11 Slakteren	52,6	1ste løper		11:47		
		Siste løper		13:41		DRIKKE
Stasjon 12 Tryvann	55,3	1ste løper		11:59		
		Siste løper		13:59		DRIKKE
Stasjon 13 Lille Åklungen	55,3	1ste løper		11:59		
		Siste løper		13:59		DRIKKE; Bananer, Cola, Rosin
Mål Snøpark	63,3	1ste løper		12:34		
		Siste løper		14:51		Bananer, Q-sjokolademelk

LYKKE TIL OG TUSEN TAKK FOR INNSATSEN!