

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.**

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 Skjær sjødammen, det vil si langs Ankerveien og Ullevålseterveien. Dette betyr at drikkestasjonen ved Store Åklungen utgår. Halvmaraton får i stedet servering ved Skjær sjødammen.
- Halvmaraton har fått en drikkestasjon ved Tryvann.
- Saltabletter kun til Ultra ved vending mål, Skjær sjøen og Slaktern.

Merk:

- Det er kun Helmaraton og Ultra som passerer vending ved Gørja.

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:

Kasse med:

- Sanitetustyr (rød pakke)
- Ispose, vaselin, compeed, sportstape, antibac, munnbind, engangshansker, teppe, alumuniumsduk, søppelsekk
- En liten pose sagflis
- Merkebånd
- Toalett papair
- Varselsskilt med "200 meter til vending"
- Plakat med vendingspil
- Bukk til å vende rundt

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.
- Sett opp bukken miedt i veien, løperne skal rundt denne og så løpe tilbake.
- Sett opp vendeplakaten rett foran bukken
- Bruk sagflis og lag en strek over veien på oversiden av ubkken. Legg gjerne over en stripe med merkebånd også, men legg denne på bakken slik at andre kan passere uhindret.
- Still deg bak vendepunktet når løperne kommer. Ett år fortsatte årets løpsleder rett frem og vakten hadde et svare strev med å få han til å snu....
- Rydd opp etter at siste løper har passert og ettersyklist har passert.
- Legg utstyret pent på siden av veien slik du fant det.
- Vær serviceinnstilt, hyggelig og hjelpsom også mot tilfeldig passerende.

Vendepunktet like før Lille Gørja i underkant av 3 kilometer etter krysset ved Bjørnsjøen/Fortjern.

Utstyret settes ut av transport i veikanten ved vendepunktet.

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 videreformidles 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. Skjærnsjødammen, 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 dabble 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 skyll 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. Merkebånd 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 utstyrs mangel:
- **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**

TIDER:

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!