



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2024

INSTRUKS BLANKVANNSTRÅTEN

GENERELT alle poster

Det legges mye info på funksjonærsiden for årets løp:

<https://nordmarkaskogsmaraton.no/funksjonaerside-nsm-2024/>

GREIT å vite

| | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| Koordinator: | Annik Bjørndal, tlf: 90199869 |
| Løpsleder: | Jørn Schrøder, tlf: 95846854 |
| Sanitetsleder: | Dag Henrik Reikvam, tlf: 94858939 |

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

UTSTYR I SORT KASSE:

- Informasjon om løpet
- Tidsskjema for løpet
- Startlister
- Løypekart
- Tusjer/penner
- Blanke ark
- Sjøppelsekker
- 400m MERKEBÅND

UTSTYR UTEN KASSE

- 32 stk metallpinner for å feste merkeband

BAKGRUNN for POSTEN (ny post):

Kommunens naturvernkonsulent ble bekymret da han så at løypa følger stien over en utvalgt naturtype (slåtteeng) ned mot Blankvannsbråten. Løypa har gått her siden starten i 1994. Slåtteengen viser seg å inneholde flere rødlistede blomster, samt en sjelden sommerfugl. Saken ble sendt til Statsforvalteren og det endte med at vi måtte søke dispensasjon som ble innvilget for 2024 med vilkår om at alle løperne må følge den opparbeide stien over engen.

Området det gjelder er innenfor den røde området på bildet. Løypen følger den markerte stien fra øverst på bildet ned til veien fra Blankvannsbråten. Stien er ca 160m lang.



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2024

OPPGAVE:

Påse at alle løperne følger stien over engen.

1. Sett opp metallpinnene på hver side av stien, 10 - 15 meters mellomrom bør være passe og strekk merkebånd mellom disse. Ikke sett pinnene så tett mot stien at det blir umulig å passere noen. Dette er viktig i tilfelle tilfeldig forbipasserende forviller seg innenfor sperringen og det kommer løpere.
2. Stå vakt øverst for å påse at alle løper innenfor sperringene. Vurder om begge bør stå øverst, eller om en bør stå oppe og en lenger nede.
3. Fjern bånd og metallpinner umiddelbart etter at siste løper har passert (det vil si når ettersykler kommer). Legg dette pent i en haug der dere fant det.

Vi har ingen myndighet over andre enn deltakerne i løpet. Tilfeldig forbipasserende kan gå hvor de vil, men vurder om de bør sluses utenfor sperringene for å unngå konflikt med løpere i stor fart.

Vær forøvrig blide og hyggelige mot tilfeldige passerende samt beboerne på Blankvannsbråten. Vi har ikke enerett på å bruke Marka under arrangementet og ønsker å ha et godt forhold til alle.

Dette er en ny post i år. Bruk sunn fornuft hvis problemer skulle oppstå, men nøl heller ikke med å ringe løpsleder.

