INSTRUKS BLANKVANNSBRÅTEN

GENERELT

Det legges mye info på funksjonærsiden for årets løp:
https://lynski.no/funksjonaersiden-nsm-2025/

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, pulje 4: 09:15,

UTSTYR I SORT KASSE:

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

UTSTYR UTEN KASSE

- 34 stk metallpinner for å feste merkebånd

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. Vi har fått dispensasjon av Statsforvalteren til å løpe her, men alle løpere må følge den opparbeidede stien over engen.

Området det gjelder er innenfor det 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 2025

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 Blankvansbråten. 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.