INSTRUKS: FØR og ETTERSYKLERE

Jørn, er ansvarlig forettersyklere

Koordinator:	Annik Bjørndal, tlf: 90199869
Løpsleder:	Jørn Schrøder, tlf: 95846854
Sanitetsleder:	Dag Henrik Reikvam, tlf: 94858939
Oppsamler HALV	Bodil Kristine Høstmælingen, tlf: 98059902
Oppsamler Maraton	Øyvind Kvangardsnes, tlf: 98219490
Oppsamler ULTRA	Simen Granviken, tlf: 92088101

- 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,

Fordeling:

A - kun start Ultra: SYKLIST: Hentes fra Arenaservice
B - Maraton: SYKLIST: **Øyvind Kvangardsnes, 98219490**
C - kun start pulje 1 Halvmaraton: Hentes fra Arenaservice
D - kun start pulje 2 Halvmaraton: Hentes fra Arenaservice
E - Start pulje 3 Halvmaraton, følger siste løper hele løypa: **Bodil Kristine Høstmælingen, tlf: 98059902**
F - Ultra: **Simen Granviken, 92088101**

OPPGAVER: Ta kontakt med løpsleder ved ankomst.

Syklist	Tid	Oppgave
Syklist A - kun start Ultra	Start Ultra:08:00	Forsykler med Ultra frem til Svartkulp Snur, sykler tilbake til start (kan være en fra A-service)
Syklist B - Maraton	Start: 08:30	Forsykler med maraton frem til Svartkulp Venter til siste maratonløper har passert. Sykler bak siste maratonløper og tar rollen som oppsamler/baksykler for distansen Maraton. Må ha med sekk for å fjerne merking mellom Skjærsjødammen og Lille Åklungen med unntak av strekket fra Lørenseter til Ullevålseter, Her vil det komme Ultraløpere andre veien senere på dagen.
Syklist C - kun start Halv pulje 1	Start: 09:00	Sykler foran Halv-pulje 1 frem til Svartkulp Retur til start
Syklist D - kun start Halv pulje 2	Start: 09:05	Sykler foran Halv-pulje 2 frem til Svartkulp Retur til start
Syklist D - kun start Halv pulje 3	Start: 09:10	Sykler foran Halv-pulje 3 frem til Svartkulp Retur til start
Syklist E - Halv pulje 4 og så følger Halvmaraton hele løypen. **ENDRING OM FLERE PULJER**	Start: 09:15	Sykler foran Halv-pulje 4 til Svartkulp Venter til siste løper i pulje 4 har passert Sykler bak siste løper og tar rollen som oppsamler/baksykler for halvmaraton

Syklist F	Etter endt maratondistanse for Ultra.	Venter ved start til siste Ultra løper har passert etter endt maratondistansen. Sykler etter siste Ultraløper og tar rollen som oppsamler/baksykler for distansen Ultra

Alle må ha med telefon og en stor sekk til å ta med løypemerking.

NB:

- **Dette gjelder ikke oppsamler på Halvmaraton. Oppsamler Ultra tar med løypemerking på Halvmaratonrunden!**
- **Oppsamler maraton tar kun med løypemerking ETTER Skjærsjødammen med unntak strekket Lørenstere - Ullevålseter!**

Løypemerking legges igjen på Drikkestasjonene underveis samt vending ved Helgeren.