Nordmarka Skogsmaraton 2025

BRUKES SOM UNDERLAG TIL
INSTRUKSER PÅ STASJONER

Halvmaraton

Halvmaraton	km	Start	Pulje 1 09:00	Pulje 2 09:05	Pulje 3 09:10	Pulje 4 09:15	SERVERING x
Stasjon 1 Skjærsjøen	6	**1ste løper**	**09:21**	**09:32**	**09:40**	**09:48**	
		Siste løper	09:26	09:34	09:52	10:03	DRIKKE
Passering Lørenseter	8,7	**1ste løper**	**09:30**	**09:44**	**09:53**	**09:53**	
		Siste løper	09:39	09:48	10:10	10:24	Ikke til Halv
Stasjon 2 Slakteren	10,4	**1ste løper**	**09:36**	**09:51**	**10:02**	**10:12**	
		Siste løper	09:46	09:56	10:22	10:38	DRIKKE
Stasjon 3 Tryvann	13,1	**1ste løper**	**09.46**	**10:03**	**10:15**	**10:15**	
		Siste løper	09.58	10:10	10:41	10:59	DRIKKE
Stasjon 3 Lille Åklungen	17	**1ste løper**	**10:00**	**10:21**	**10:35**	**10:48**	
		Siste løper	10:16	10:29	11:09	11:09	DRIKKE, Bananer, Cola, Rosiner
Mål Snøpark	21,1	**1ste løper**	**10:14**	**10:39**	**10:55**	**11:11**	
		Siste løper	10:34	10.50	11:37	12:03	Bananer, Q-skyr

		Maraton		Ultra	SERVERING x			
	km	Start	08:30	08:00				6+--
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, Rosiner			
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, Rosiner			
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, Rosiner			
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, Rosiner			
Mål Snøpark	63,3	**1ste løper**		**12:34**				
		Siste løper		14:51	Bananer, Q-skyr			