

Nordmarka Skogsmaraton 2026							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	DRIKKE	
		Siste løper	09:26	09:34	09:52	10:03		
Passering Lørenseter	8,7	1ste løper	09:30	09:44	09:53	09:53	Ikke til Halv	
		Siste løper	09:39	09:48	10:10	10:24		
Stasjon 2 Slakteren	10,4	1ste løper	09:36	09:51	10:02	10:12	DRIKKE	
		Siste løper	09:46	09:56	10:22	10:38		
Stasjon 3 Tryvann	13,1	1ste løper	09:46	10:03	10:15	10:15	DRIKKE	
		Siste løper	09:58	10:10	10:41	10:59		
Stasjon 3 Lille Åklungen	17	1ste løper	10:00	10:21	10:35	10:48	DRIKKE, Bananer, Cola, Rosiner	
		Siste løper	10:16	10:29	11:09	11:09		
Mål Snøpark	21,1	1ste løper	10:14	10:39	10:55	11:11	Bananer, Dellia fruktsnop, drikke	
		Siste løper	10:34	10:50	11:37	12:03		
		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, Dellia fruktsnop, drikke			