



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

INSTRUKS: LØYPEMERKING

Vi merker løyper fredag

ANSVARLIG LØYPEMERKING: Haakon R C Hauge, tlf: 92043087
LØPSLEDER - ansvarlig MARKA: Jørn Schrøder, tlf: 95846854
Koordinator: Annik Bjørndal, tlf: 90199869

Fredag	<p>Oppmøte Snøparken kl. 08:00</p> <p>Følgende er med:</p> <p>Haakon R C Hauge, tlf: 92043087 (fra 08h) (ansvarlig) Haakon Gredde-Dahl, tlf: 91310016 (fra 08h) Endre G Holien. tlf: 91612560 (fra 08h) Steffen N Jevne. tlf: 92658453 (fra 08h) Geir Inge Aksnes, tlf: 97502617 (kommer 15h)</p> <p>Vi leier en type varebil (berlingo/caddy) med tre seter foran til bruk. Denne settes i Snøparken onsdag kveld.</p> <p>Annet utstyr: Kjøretillatelse (legges i frontruten) Kraftig hammer Husk merkebånd Skilt samt Skiltpinner. Ekstra med borrelås Saks Godt humør Sykkel, der det er avtalt Leiebil</p>
Lørdag	Sjekker arena om alt er ok mht til ut- og innløping på arena

Merk: Det er to kritiske punkter hvor løpere har løpt feil. Disse må merkes godt:

- **Krysset der helmaraton løypa tar av fra Sakariassveien og opp mot Kobberhaughytta.**
- **Krysset etter Heggehullet der halvmaraton svinger til venstre ned mot Frønsvollstrøkka (og lysløypa).**

Oppgave:

- Merke løyene, halvmaraton og maraton
- Vi bruker Mizuno løypebånd samt skilt (på pinne med borrelås)
- Dere har tilgang på egen bil, dvs det er leid en type Berlingo, som har plass til tre.
- Det er skilt per km, samt skilt som varsler matstasjoner/drikkestasjoner.
- Paal har STÅL kontroll på alt, rekkefølge av merking, hva som skal hvor, mm



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2026

Og for løpsdagen gjelder, om dere vil vite:

- o Start alle grupper, vi har følgende:
 - **ULTRA**, kl. 08:00
 - MARATON, **Pulje 1**, kl. 08:30
 - MARATON, **Pulje 2**, kl. 08:35
 - HALVMARATON, **pulje 1**, kl. 09:00
 - HALVMARATON, **pulje 2**, kl. 09:05
 - HALVMARATON, **pulje 3**, kl. 09:10
 - HALVMARATON, **pulje 4**, kl. 09:25
 - HALVMARATON, **pulje 5**, kl. 09:20