

## TIDSSKJEMA NORDMARKA SKOGSMARATON 2026

| Halvmaraton                 | km   | Start       | Pulje 1<br>09:00 | Pulje 2<br>09:05 | Pulje 3<br>09:10 | Pulje 4<br>09:15 | Pulje 5<br>09:20 | SERVERING x                        |
|-----------------------------|------|-------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------------------------|
| Stasjon 1<br>Skjærsjøen     | 6    | 1ste løper  | 09:21            | 09:32            | 09:40            | 09:48            | 09:59            |                                    |
|                             |      | Siste løper | 09:26            | 09:34            | 09:52            | 09:57            | 10:08            | DRIKKE                             |
| Passering<br>Lørenseter     | 8,7  | 1ste løper  | 09:30            | 09:44            | 09:53            | 10:02            | 10:16            |                                    |
|                             |      | Siste løper | 09:39            | 09:48            | 10:10            | 10:15            | 10:29            | Ikke til Halv                      |
| Stasjon 2<br>Slakteren      | 10,4 | 1ste løper  | 09:36            | 09:51            | 10:02            | 10:12            | 10:27            |                                    |
|                             |      | Siste løper | 09:46            | 09:56            | 10:22            | 10:27            | 10:43            | DRIKKE                             |
| Stasjon 3<br>Tryvann        | 13,1 | 1ste løper  | 09:46            | 10:03            | 10:15            | 10:27            | 10:45            |                                    |
|                             |      | Siste løper | 09:58            | 10:10            | 10:41            | 10:46            | 11:04            | DRIKKE                             |
| Stasjon 3 Lille<br>Åklungen | 17   | 1ste løper  | 10:00            | 10:21            | 10:35            | 10:48            | 11:10            |                                    |
|                             |      | Siste løper | 10:16            | 10:29            | 11:09            | 11:14            | 11:36            | DRIKKE, Bananer, Cola, Rosiner     |
| Mål Snøpark                 | 21,1 | 1ste løper  | 10:14            | 10:39            | 10:55            | 11:11            | 11:37            |                                    |
|                             |      | Siste løper | 10:34            | 10:50            | 11:37            | 11:42            | 12:08            | Bananer, Delliga fruktsnop, drikke |