

# NORDMARKA SKOGSMARATON

Et av Norges største og mest tradisjonsrike maraton

Lørdag 20. juni 2015



DNT Oslo og Omegn

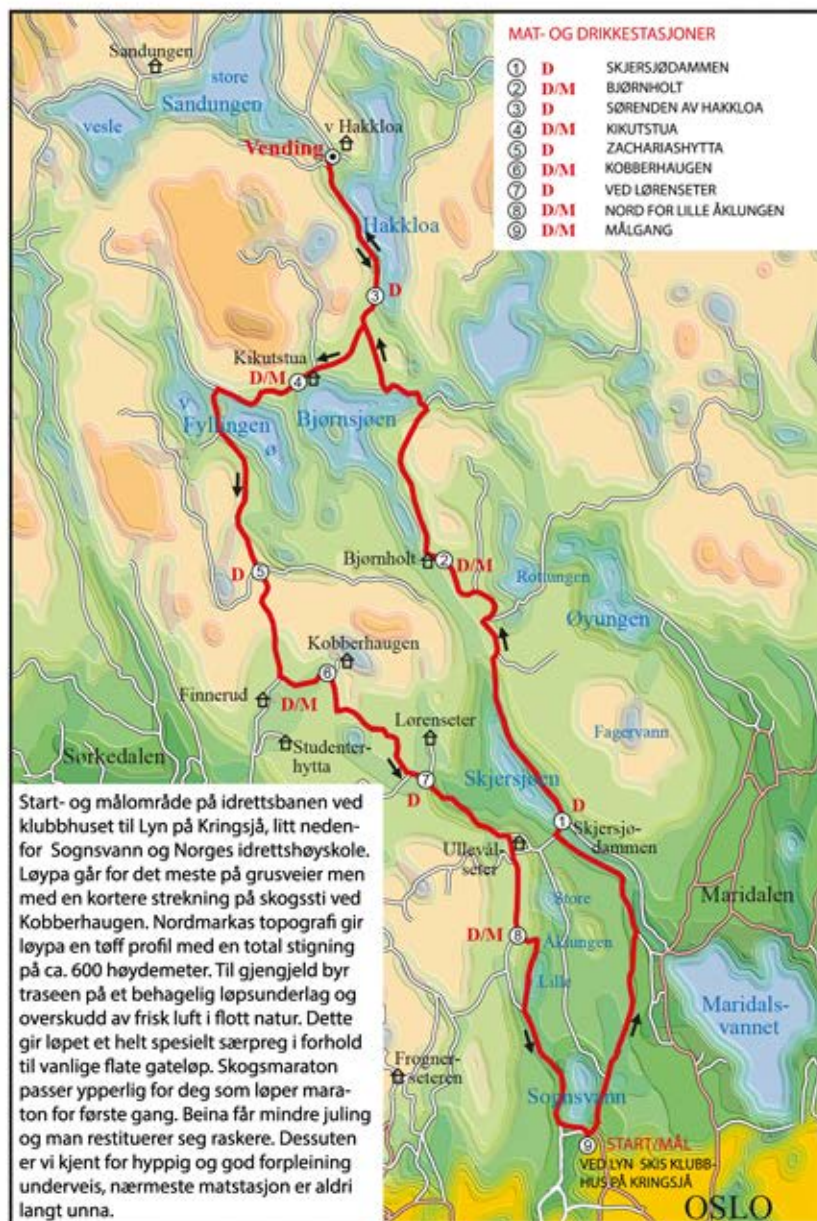


NORDMARKA

Skogsmaraton

# Velkommen til den 22. utgaven av NORDMARKA SKOGSMARATON

42 kilometer gjennom det beste av Nordmarka



Er du klar for en tøff utfordring? Bli med på et av de største og mest tradisjonsrike fullmaraton i Norge! I flott skogsnatur, på løpervennlig underlag og med god og hyppig forpleining fra våre mange matstasjoner.

ARRANGØRENE



ønsker nye og tidligere deltagere  
velkommen til 22. utgave av

*Nordmarka skogsmaraton*

LØRDAG 20. JUNI 2015



Nordmarka skogsmaraton er et av  
Kondis' årlige kvalitetstløp.

## PÅMELDING:

Påmelding med kortbetaling (VISA/MC) på [www.skogsmaraton.no](http://www.skogsmaraton.no) fra 01. jan. og fram mot løpet. Her finner du også en liste over påmeldte. Etteranmelding kan gjøres ved startnummerutdelingen eller mellom 08.15 og 10.00 på arenaen på løpsdagen.

## HVEM KAN DELTA:

Alle over 18 år (per 31.12.2015) kan delta, enten som mosjonist, bedrifts- eller eliteløper.

## STARTKONTINGENT:

kr 400,- ved påmelding t.o.m. 1. mars  
kr 500,- ved påmelding 2. mars - 15. april  
kr 600,- ved påmelding 16. april - 1. juni  
kr 650,- ved påmelding 2. juni - 21. juni  
Etteranmelding kr 650,-

**Gratis trøye ved påmelding t.o.m. 1. mars!**

I tillegg kommer lisens til friidrettsforbundet/Oslo bedriftsidrettskrets og evt. transaksjonsgebyr. Medlemmer i Kondis og DNT får 50 kr i rabatt ved ordinær forhåndspåmelding.

## STARTTID OG STED:

### Fellesstart klokken 11.00.

Tidligstart klokken 09.00 for deltagerne i klassene K60+, M70+ og mosjon som regner med å bruke mer enn 6 timer. Disse kan ikke regne med full service på matstasjonene underveis dersom de løper raskere enn 6 timer. Videre vil det ikke registreres raskere slutttider enn 5 timer for tidligstartende.

**Start- og målområde vil være ved Lyns klubbhus ved Norges idrettshøyskole på Kringsjø. Kart med veianvisning kommer i PM i midten av mai.**

## STARTNUMMER/TRØYE:

Dette deles ut ved egen stand på Oslo Sportslager 18. og 19. juni kl. 16.00 - 18.00. På løpsdagen deles disse ut fra stand i startområdet fra kl. 08.15. Løpets trøye er til salgs for deltagerene etter løpet, så langt beholdningen rekker. Vi produserer et begrenset antall, det er lurt å kjøpe på forhånd om du ønsker årets trøye.

## PREMIERING:

Vår flotte skogsmaratonkrus til alle deltagere som fullfører. Gavekort til beste mann og kvinne, og ellers mange fine uttrekkspremier til en verdi av kr. 50.000,- Se løpets nettside for mer informasjon.

## RESULTATER:

Resultater henges opp i målområdet og legges ut på løpets hjemmesider etter løpet. Det vil bli ført statistikk over antall ganger deltagerene har fullført.

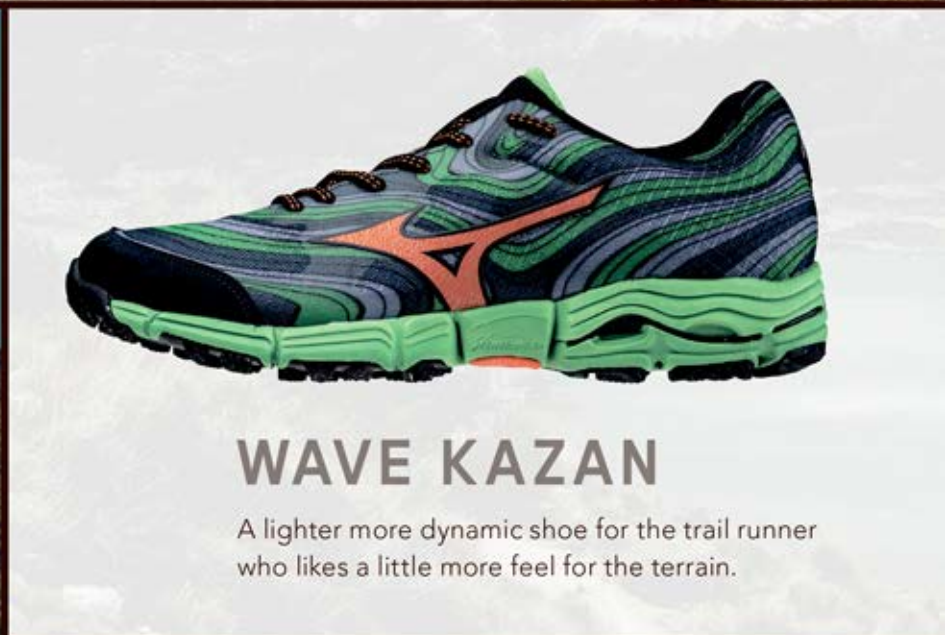
## TRANSPORT OG PARKERING:

**Det oppfordres til å ta T-banen, linje 6, 15-20 min. fra Oslo sentrum., holdeplass Kringsjø eller Sognsvann.** Om du kommer med bil er det en stor parkeringsplass ved Sognsvann, ca. 10 minutters gange fra start

## DUSJ OG GARDEROBE:

Ved start- og målområdet. Hvis det er bra vær er det flotte bademuligheter i Sognsvann. Det vil bli mulighet for å levere inn verdisaker for oppbevaring mens løpet pågår.

**Løpet forutsettes avsluttet klokken 18.00. De som ikke har fullført innen da vil bli tatt ut av løpet og transportert til målområdet.**



## WAVE KAZAN

A lighter more dynamic shoe for the trail runner who likes a little more feel for the terrain.



# -30%

# PÅ ALLE MIZUNO LØPESKO OG ALL MIZUNO LØPSBEKLEDNING

Gjelder fra 15. til 20. juni 2015

STARTNUMMERUTDELING HOS OSLO SPORTSLAGER TORSDAG 18/6 OG FREDAG 19/6 FRA KL 16:00-18:00

**NORGES  
STØRSTE**

**MIZUNO**

**BUTIKK!**

**Mizuno Wave  
Sayonara 2**

Veil.: 1499,-



**MIZUNO**

**Mizuno Wave  
Hitogami 2**

Veil.: 1399,-



**Mizuno Wave  
Hayate**

Veil.: 1299,-



SKOGSMARATON ER EN FLOTT  
OPPLEVELSE! VI HAR LØPESKO OG  
LØPETØY SOM GIR DEG EN OPTIMAL  
LØPSOPPLEVELSE!



VI BRUKER  
SPEILKASSE OG  
TREDEMØLLE  
FOR Å  
FINNE RIKTIG  
SKO TIL DITT  
LØPESETT!



# Oslo Sportslager

BESØK OSS I TORGGATA 20 ELLER PÅ [WWW.OSLOSPORTSLAGER.NO](http://WWW.OSLOSPORTSLAGER.NO)

## KLASSEINDELING:

Adskilte klasser for kvinner (K) og menn (M)

K/M A	Aktive 18 - 34 år
K/M B	Bedrift 18 - 34 år
K/M 35 - 39	Veteran 35 - 39 år
K/M 40 - 44	Veteran 40 - 44 år
K/M 45 - 49	Veteran 45 - 49 år
K/M 50 - 54	Veteran 50 - 54 år
K/M 55 - 59	Veteran 55 - 59 år
K/M 60 - 64	Veteran 60 - 64 år
K/M 65 - 69	Veteran 65 - 69 år
K/M 70 - 74	Veteran 70 - 74 år
K/M 75 - 79	Veteran 75 - 79 år
K/M 80+	Veteran 80 år og eldre
K/M Mosjon	18 år og eldre (Alder pr. 31.12.2015)

Ta kontakt ved spørsmål rundt klasseinndeling. Det gjøres forøvrig oppmerksom på at deltagerene selv kan endre personlig informasjon også etter at påmeldingen er gjennomført og betalt.

## FORPLEINING

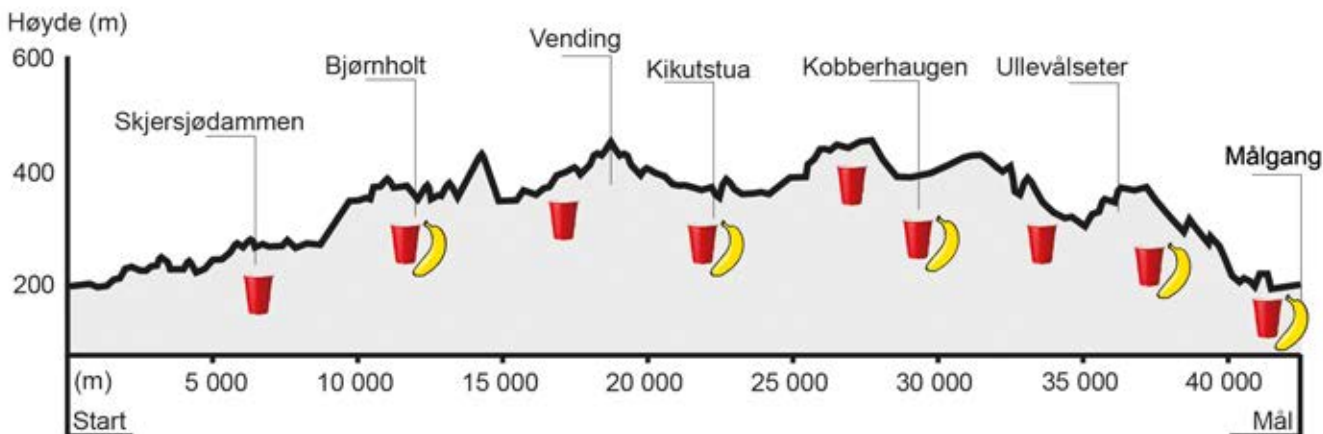
Nordmarka skogsmaraton er kjent for sin gode forpleining underveis i løypa, vi fortsetter naturligvis denne fine tradisjonen også i 2015. Mat- og drikkestasjoner er utplassert ved ca. hver 5. kilometer. På alle drikkestasjoner tilbys det vann og sportsdrikk. Noen har i tillegg bananer, rosiner og mandler. Ved Kobberhaugen (etter ca. 30 km) serverer vi loff med syltetøy og Cola, noe mange av våre deltagere setter svært stor pris på.



Mat- og drikkestasjonene skiltes ca. 200 meter på forhånd.

Vi anbefaler våre deltagere å ta til seg næring jevnlig under løpet. Om du ikke er vant til å bruke sportsdrikk under langvarig trening og konkurranse er det lurt å prøve dette på forhånd for å se hvordan kroppen reagerer.

## LØYPEPROFIL M. MAT/DRIKKESTASJONER



## TIDTAGNING:

Det benyttes et elektronisk tidtagningsystem med chip festet til startnummeret. Dette gjør at resultatservice i sanntid vil være tilgjengelig på arenaen og på nett.

Videre vil det også i år registreres mellomtid ved passering halvmaraton. Grunnet vanskelige dekningsforhold inne i marka, kan det være at mellomtider først blir tilgjengelige i resultatlistene etter at løpet er avsluttet.

Ved Kikutstua (ca. 25 km) er det satt opp en spurtpris. Første mann og kvinne som passerer får hver sin premie bestående av overnatting med middag og frokost for to personer.

## INFORMASJON/KONTAKT

Du finner informasjon om løpet og løypekart på våre hjemmesider [www.skogsmaraton.no](http://www.skogsmaraton.no)

Vi vil komme med oppdatert løpsinformasjon (PM) i løpet av mai måned. Denne vil legges ut på hjemmesidene våre og inneholde informasjon om det praktiske på løpsdagen og en mer detaljert beskrivelse av ankomst til arenaen.

Endelige startlister vil ikke utarbeides før opp mot løpsdagen.

Ved spørsmål eller innspill, vennligst ta kontakt med oss på e-post: [nordmarka.skogsmaraton@skogsmaraton.no](mailto:nordmarka.skogsmaraton@skogsmaraton.no) evt. telefon 41578917. Vi er takknemlige for tips til hvordan vi kan gjøre arrangementet bedre og hører gjerne fra våre deltagere.

Vi i arrangementskomiteen ønsker lykke til med opptreningen til årets sesong og håper å se deg til start i Nordmarka skogsmaraton.

## VEL MØTT TIL LØPSFEST I NORDMARKA

Med hilsen arrangørene JIL Oslo S og Lyn Ski



VI TAKKER VÅRE SPONSORER:



Tlf. 67 83 07 00  
[www.allkopi.no](http://www.allkopi.no)





## BLÅTT = SOMMERIDYLL I MARKA

**I Oslomarka finnes fantastiske turmuligheter!  
Følger du blåmerka stier, får du oppleve stillhet og ekte markaidyll.**

**Visste du at:**

I Oslomarka er det 1.830 km blåmerka stier, merket og ryddet på dugnad. Det er omtrent samme avstand som fra Lindesnes til Nordkapp!

Stiene er merket av ivrige medlemmer i DNT Oslo og Omegn. I 2013 ble det nedlagt 4.900 dugnadstimer på stinettet i Marka.

**Meld deg inn** i DNT og støtt vårt arbeid med rydding og merking av stier.

**Send sms** med kodeordet DNT til 2030, eller meld deg inn på [www.dntoslo.no](http://www.dntoslo.no)

Som medlem får du tilgang til DNT Oslo og Omegns hytter i Marka – og til alle DNT hyttene i hele Norge.

DNT Oslo og Omegn

