

NORDMARKA
Skogsmaraton

Lördag 16. juni 2012

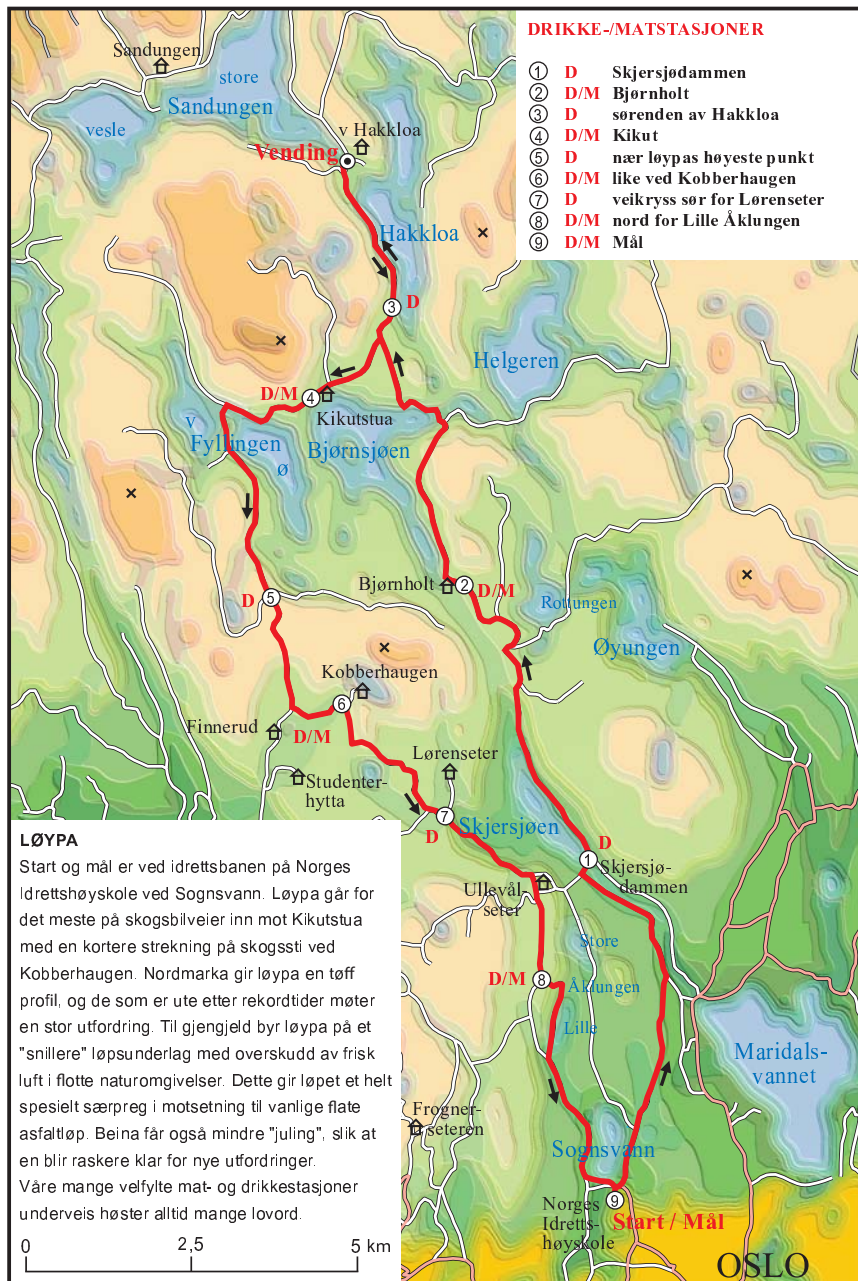


Jernbaneverket



Velkommen!

Nordmarka Skogsmaraton er det perfekte løp for deg hvis du ønsker en tøff utfordring i naturskjønne omgivelser, med mye frisk luft og ikke minst et løpevennlig underlag! I tillegg får du hyppig og god forpleining underveis!



Arrangørene



og **Jernbaneverkets
bedriftsidrettslag
Oslo**

*ønsker alle nye og tidligere deltakere
velkommen til*

Nordmarka Skogsmaraton

*Jernbanemesterskapet i maraton inngår som
tidligere i vårt arrangement.*



Nordmarka Skogsmaraton er et av Kondis sine årlige kvalitetsløp

- Norges løpe- og mosjonsblad KONDIS
- eget servicekontor, tlf: 22609470
- egen hjemmeside: <http://www.kondis.no/>

PÅMELDING

Påmelding med kortbetaling via www.skogsmaraton.no fra 1. januar til 15. juni 2012. Her finner du også liste over påmeldte. Etteranmelding kan gjøres ved startnummer utdelingen, eller mellom kl. 08.15 og kl. 10.00 løpsdagen. Maks antall deltakere er satt til 600.

Se side 6 for betaling med giro.

HVEM KAN DELTA

Alle over 18 år (pr 31/12-2012) som ønsker en utfordring, enten som mosjonist, bedrifts- eller eliteløper.

STARTKONTINGENT

kr. 300,- innen 1. mars
kr. 400,- 2. mars - 15. april
kr. 500,- 16. april - 1. juni
kr. 600,- 2. juni - 16. juni (etteranmelding)
Gratis T-skjorte ved innbetalt påmelding innen 1. mars. Kondis- og DNT-medlemmer får kr. 50,- i rabatt uansett påmeldingstidspunkt.

KLASSEINNDDELING

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 M	Mosjon	18 år og eldre (alder pr 31/12 2012)

STARTNUMMER / FORHÅNDSBESTILT T-SKJORTE

Utdelles ved egen stand på Oslo Sportslager torsdag 14. og fredag 15. juni mellom kl. 16.00 og kl. 17.00. På løpsdagen lørdag 16. juni deles disse ut ved garderobene i startområdet fra kl. 08.15. Løpets T-skjorte er også til salgs til deltakere etter løpet, så langt beholdningen rekker.

STARTTID

Fellesstart kl. 11.00 ved idrettsbanen på Norges Idretts-høyskole. (Om du deltar i K60+, M70+ eller mosjonsklassene og antar å bruke mer enn 6 timer, kan du ved forespørsel få starte kl. 09.00. MEN da kan du ikke påregne full service på mat- / drikke- stasjoner om du løper raskere enn 6 timer / 9 min. pr. km.)

PREMIERING

Deltakerpremie til alle som fullfører. 1/4 premiering av antall startende i aldersklasser. Mange fine uttrekningspremier. Spesiell premie for fullført 5., 10. og 15. gang. Ingen ettersending av premier!

RESULTATER

Resultater henges opp i målområdet og legges ut på www.skogsmaraton.no etter løpet. Resultatlistene kan også ettersendes per post mot et tillegg på kr. 20,- ved påmelding.

ADKOMST / TRANSPORT / PARKERING

Det oppfordres til å ta T-banen (linje 3, 20 min. fra Oslo sentrum). Ellers stor parkeringsplass ved Sognsvann. Kort vei til start-/ målområde ved Norges Idrettshøyskole. Mer informasjon om offentlig transport: www.trafikanten.no

DUSJ / GARDEROBE

Ved start-/målområde. Hvis været er bra er det flotte bademuligheter i Sognsvann.

Løpet forutsettes avsluttet kl. 18.00. Som en ekstra sikkerhet vil en arrangør sykle bak siste deltaker i feltet. De som evt. ikke klarer å fullføre, får om nødvendig transport til målområdet etter løpet. Sanitetspersonell vil være tilgjengelig ved start/mål og er også stasjonert ute i marka.

PLANLEGG ALLERDE NÅ! UTFORDRE EN ELLER FLERE AV DINE BEKJENTE, OG FÅ EN FLOTT OPPLEVELSE!

KONTAKTPERSON

Steinar Myrabø
e-post: smy@jbv.no
tlf: 916 57 691 /
22 45 76 91



OUTRUN DOUBT



WAVE PROPHECY
THE RIDE
OF YOUR LIFE



20% PÅ ALLE MIZUNO LØPESKO FOR ALLE PÅMELDTE TIL NORDMARKA SKOGSMARATON!

NORGES
STØRSTE

MIZUNO

BUTIKK!

Mizuno Wave
Harrier 3

Veil.: 1299,-



MIZUNO

Mizuno Wave
Aero 9

Veil.: 1499,-



Mizuno Wave
Musha

Veil.: 1299,-



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



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



Oslo Sportslager

BESØK OSS I TORGGATA 20 ELLER PÅ WWW.OSLOSPORTSLAGER.NO



Påmelding www.skogsmaraton.no

For de som ikke har tilgang til internett - send giro til:

Nordmarka Skogsmaraton
v/Steinar Myrabø
Jernbaneverket BØ
Pb. 788 Sentrum, 0106 Oslo
Kto.nr: 1440.14.33776



Før opp i infofelt på giro:

- idrettslag/klubb
- fødselsår
- klasse (se side 3)
- evt. Kondis- eller DNT-medlemsnr.
- evt. størrelse på T-skjorte v/ betalt påmelding innen 1. mars ("XL", "L", "M", eller "S")
- evt. ønske om tidlig start skriv i så fall "TSM" (NB! TSM gjelder kun K60+, M70+ og mosjonsklassene!)

Legge til kr, 20,- i startavgift om du ønsker resultatliste i posten.

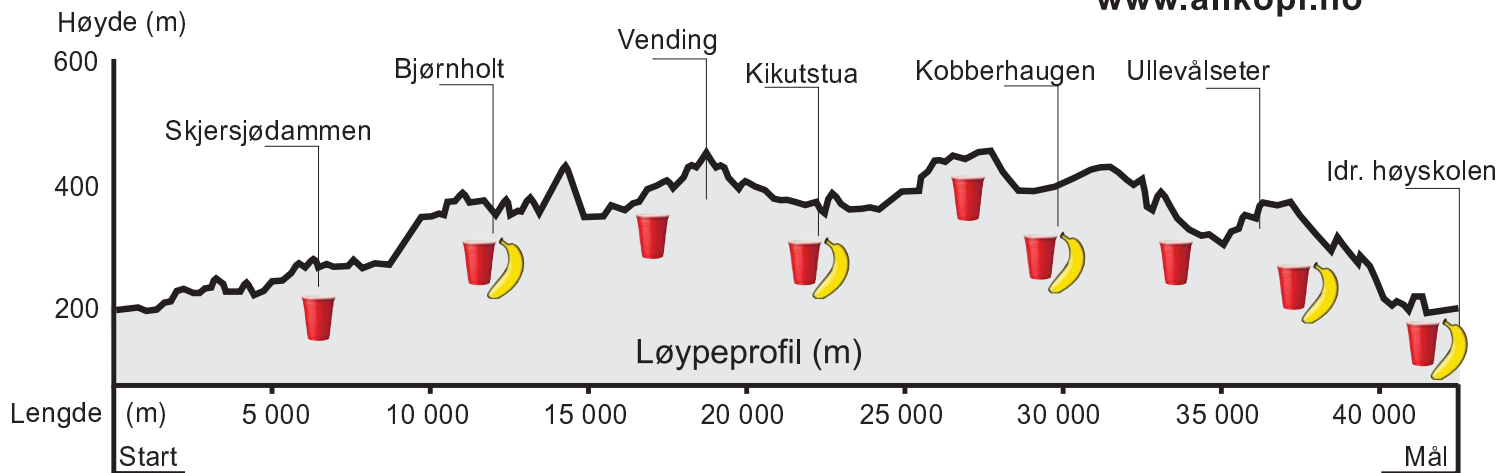
NB! Ved betaling med giro etter 8. juni, MÅ kvittering medbringes ved henting av startnummer.



allkopi

Tlf. 67 83 07 00

www.allkopi.no



Forsøker naturen å si oss noe?

www.cox.no



Velger du toget framfor bil, buss eller fly, bidrar du til redusert miljøbelastning.
Det vil noen takke deg for i framtida!
www.jernbaneverket.no



Jernbaneverket

WWW.MARKA24.NO

MARKA24
NORGES RÅESTE TUREVENTYR

24 TIMER - 24 HYTTTER/POSTER
HVOR MANGE KLARER DITT LAG?

LØRDAG TIL SØNDAG 9. – 10. JUNI
START OG MÅL: SOGNSVANN

DNT Oslo og Omegn

