

Innbydelse



Lørdag 20. juni 2009



JM i Maraton

Sognsvann/NIH - Nordmarka - Oslo

Arr.: JBV BIL Oslo

Velkommen til det femte JM i Maraton!

Ikke gå glipp av denne utfordrende begivenheten!

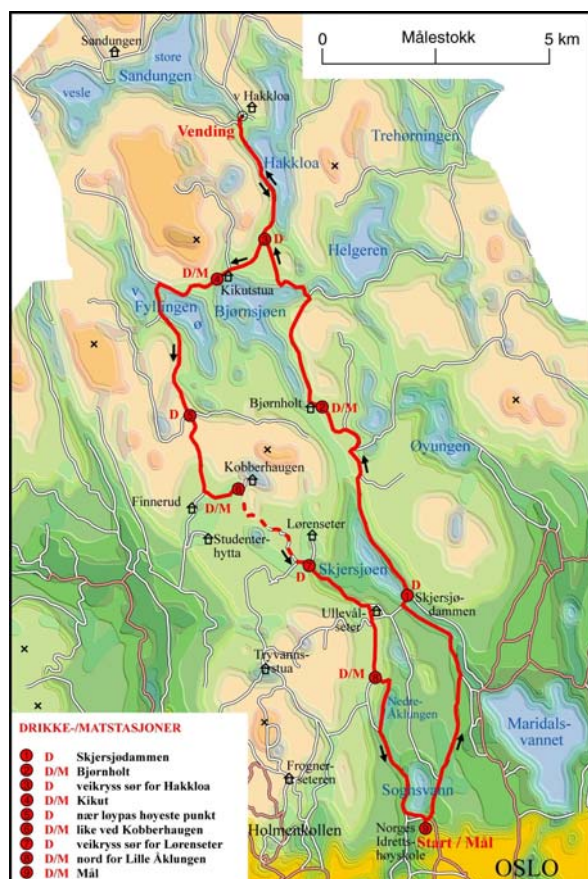
Åpen for alle ansatte i jernbanen!

JBV BIL Oslo har gleden av å ønske alle med litt kondisjon velkommen til jernbanemesterskapet i maraton 2009.

For de beste er deltagelsen med og danner grunnlag for uttak til USIC i maraton i Frankrike i 2010

Arrangementet er i regi av JBV BIL Oslo – ”Jernbaneverkets bedriftsidrettslag i Oslo”, som i samarbeid med IL GeoForm (ved Universitetet i Oslo) også er teknisk arrangør.

Løpsområde



Arrangementet vil foregå i de flotte skogsområdene i Nordmarka, litt nord for Oslo. **Formålet med å legge JM til Nordmarka Skogsmaraton er å få et sunnere løp, der alle kan få mulighet til å fullføre (løpe/jogge/gå) et maraton ute i marka, også for de som vanligvis kun deltar i mosjonsløp på 5-10 km.**

Løpet er lagt opp for å få med flest mulig ”mosjonister”, og løypa passer også godt for f.eks. skiløpere, orienteringsløpere og syklister (mykt underlag og kupert terreng). Markatravere som tar det som en tur får tid til å glede seg over naturomgivelsene og nyte den gode forpleiningen på mat- og drikke-stasjonene.

Det er en egen startpulje (to timer tidligere enn de andre) for mosjonister som vil bruke 6-8 timer. Da er det også lov å benytte stavgang.

Se løpets nettside: www.skogsmaraton.no

Påmelding

- Sendes samlet for hvert bedriftslag til **JBV BIL Oslo v/ Steinar Myrabø**
Jernbaneverket, Region Øst
Postboks 1162 Sentrum 0107 Oslo
- Eventuelt på e-post: smv@jbv.no
innen 5. juni.

Nødvendige opplysninger for hver deltaker til JM er: Navn, Klasse og Klubb

Betal kun kr. 150,- innen 5. juni!

Hvem kan delta

Alle over 16 år som ønsker en utfordring, forutsatt at du er ansatt i jernbanen.

Startkontingent

kr. 150,- før fristen (5. juni)

Hurtigsvarpremie

Løpets flotte T-skjorte ved påmelding før 5. juni.

Klasseinndeling i JM

M/K 16 - 19 år B/C 1

M/K 20 - 24 år B/C 2

M/K 25 - 29 år B/C 3

osv. femårsklasser

I JM tas forbehold om sammenslåing ved lav deltagelse i enkelte klasser.

Startnummer

Torsdag 18. juni og fredag 19. juni mellom kl 16.00-17.00:

Utdeles ved stand på Oslo Sportslager.

Lørdag 20. juni fra kl.8.00:

Utdeles i startområdet.

Starttid

kl.11.00 fellesstart

kl. 9.00 mosjonister (som vil bruke 6-8 timer)

Premiering

Løpets deltagerkrus til alle som fullfører. Mange fine ekstra gavepremier for JM-deltagere. JM mester i dame og herreklassen kåres.

Beste 3-”manns” lag og flott Hovedpremie til deltagerne på det laget som har flest fullførende.

Resultater

Enkel resultatservice i målområdet.

Endelig resultatliste blir lagt ut på nettsiden:

www.njif.org

Adkomst

T-bane opp til Sognsvann, ca. 20 min. reise fra Oslo S. Stor parkeringsplass i enden av Sognsveien for de som må kjøre bil.

Derfra er det et par minutter gange til startområdet.

Premieutdeling / ”Bankett”

Det blir bankett med grillmat og premieutdeling ca. kl.18.00 på et område like ved NIH.

Premier blir ikke ettersendt, så vær sosial og delta!

Dusj / Garderobe

På Norges Idrettshøyskole ved start-/målområdet.

Hvis været er bra er det flotte forhold for bading i Sognsvann.

Få med dere arbeidskollegaer og meld dere på!

Kontaktperson : Steinar Myrabø (22 45
76 91)

Internett adresser: www.njif.org
www.skogsmaraton.no

Vi takker følgende for støtte til vårt arrangement:



Jernbaneverket



Baneservice



Jernbanepersonalets
bank og forsikring

Besøk våre hjemmesider på:

www.jbf.no

Felles telefonnummer for JBF:

815 59 115

Her kommer du fram til en kundebehandler som er ledig i din region