

**Jernbanens Idrettslag Oslo har gleden av å invitere til**

## **Jernbanemesterskap i maraton 2019**

**NÅR:**

Lørdag 15. juni kl 10.30 Løpet arrangeres innenfor Nordmarka Skogsmaraton. Halvmaraton inngår ikke i Jernbanemesterskapet.

**ARENA:**

Merket fra Sognsvann utfartsparkering, Sognsvann T-banestasjon (endestasjon for T-bane linje 6) og Kringsjø T-banestasjon. På arena er det åpen kiosk, garderobe, dusj og mulighet til å oppbevare mindre verdisaker. Det blir egen samlingsplass på arena for JM med premieutdeling og bildetaking. Vaffel og brus eller kaffe får du ved å vise startnummer i kiosken med grønn ring rundt nummeret påført med tusj. Det er også kort vei til Sognsvann for de som foretrekker et bad etter målgang.

**LØYPE OG FORPLEINING:**

Løypa går på grusvei gjennom variert skogsterreng. Noen få kilometer går på sti etter Kobberhaugen. Underveis er det åtte mat- og drikkestasjoner. Løpet er kjent for god forpleining.

**STARTNUMMER:**

Hentes ut ved ordinær startnummerutdeling fra kl 08.00. Kan også hentes på Oslo Sportslager torsdag 17 til 19 og fredag 16 til 18.

**PÅMELDING OG BETALING:**

Du må selv gå inn på Nordmarka Skogsmaraton sin side og melde deg på. Innen 15. april er prisen kr 550,- Etter 15. april til 31. mai kr 650,- I tillegg må du sende mail til [rojoh4@hotmail.com](mailto:rojoh4@hotmail.com) med beskjed om at du deltar i JM. Det bes om at du gir beskjed innen 1.mai, men etteranmelding vil være mulig.

Alle JM-deltagere må være medlem med betalt kontingent for 2018 av et idrettslag tilknyttet NJIF. Du blir plassert i riktig klasse i JM iht NJIFs regelverk, samt i Nordmarka Skogsmaraton sin klasseinndeling. Regner du med å bruke mer enn 5 timer velger du tidligstart ved påmelding. Da blir starttidspunkt kl. 09.00.

**PREMIERING:**

NJIFs gullmedalje til klassevinnere. NJIFs pokal til beste tid i herreklasse og dameklasse. Flotte uttrekkspremier. Alle får skogsmaratonkruset i deltakerpremie. Medaljevinnere premieres og hedres når arrangøransvarlig har kommet i mål. Premieringen skjer på samlingsplass. Se regelverk på [www.njif.org](http://www.njif.org) Klasser kan bli slått sammen.

**KVALIFISERING USIC:**

Løpet inngår i prekvalifisering/kvalifisering til USIC Maraton (3 kvinner, 4 menn). Les mer om USIC på [www.njif.org](http://www.njif.org)

**OVERNATTING:**

Mange muligheter i Oslo med kort vei til arena. Du kan også prøve DNTs hytter i Nordmarka.

**KONTAKT:**

Ved spørsmål kontakt Roger Amundsen på telefon 41292105 eller på e-post:

[rojoh4@hotmail.com](mailto:rojoh4@hotmail.com) På løpets hjemmeside - [www.nordmarkaskogsmaraton.no](http://www.nordmarkaskogsmaraton.no) - vil du finne mer informasjon om løpsdagen og løypa. Les også mer om regelverket til Norsk Jernbane Idrettsforbund på [www.njif.org](http://www.njif.org).



# Du er snart i mål!

Du som tilhører jernbanefamilien, kan få dekket hele ditt bank- og forsikringsbehov hos oss.

Les mer om fordelene du får i ditt eget bank- og forsikringselskap, på [www.jbf.no](http://www.jbf.no)

Ta kontakt med oss i dag for en hyggelig samtale!