

FÅ 60 % RABATT PÅ FRUKT, GRØNT, BÆR, SMOOTHIES OG JUICE!



- Ved å kjøpe og selge frukt støtter idrettslaget ditt opp om EAT MOVE SLEEP.
- Tilbudet gjelder ved kjøp av BAMA-produkter i dagligvarebutikk for alle idrettslag som er medlem av Norges Idrettsforbund.
- Få mer informasjon om Idrettsfrukt på eatmovesleep.no/idrettsfrukt

**EAT
MOVE
SLEEP**

eatmovesleep.no

bāma



**EAT
MOVE
SLEEP**

eatmovesleep.no

BAMA SKISKYTTERFESTIVAL



BJERKE 2017
LØRDAG 4. - SØNDAG 5. MARS
NORDÅSEN SKISTADION

Bjerke IL Ski ønsker nok en gang velkommen til BAMA skiskytterfestival. Vi arrangerer Sprint på lørdag og Fellesstart på søndag for klassene 11 år til senior. Nybegynnere går sprint begge dager. Fellesstarten er KM for Oslo og Akershus skiskytterkrets for klassene 13 år og eldre. Vi ønsker alle velkommen til spennende konkurransedager på Nordåsen skistadion.

BAMAs nye storsatsing, EAT MOVE SLEEP vil prege innholdet på samtlige av sine vinterarrangementer. Nå setter vi fokus på helheten i det som skaper sunnhet, god helse og livskvalitet for oss mennesker – nemlig kombinasjonen av kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Hver for seg er de viktige, sammen er de nøkkelen til positiv forandring.

Lykke til med forberedelsene – husk 5 rett ned!



I samarbeid med:



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

bāma

BJERKE

Arena

Nordåsen skistadion i Maura, Nannestad kommune. Det blir godt skiltet fra Maura. For informasjon om arrangementet, værstasjon/føre/webkamera etc, se hjemmesiden www.bjerke-il.no. Oppdatert renninfo vil også bli kommunisert ut på Facebook: Bjerke IL Ski.

Servering

I varmestua og i Bamatelt selges det fristende varer som smoothies, smakfull grønnsakssuppe eller lapskaus, wraps og fersk oppkuttet frukt i begre. Husk kontanter!

Øvelser

Lørdag 4. mars 2017

Sprint for alle klasser fra nybegynnere til senior.

Søndag 5. mars 2017

Fellesstart fra og med 11 år til senior, Sprint for nybegynnere.

KM OASSK fra og med 13 år (kun på søndag).

Alle løypelengder ihht. reglement. Nærmere informasjon om løyper vil bli lagt ut på Bjerkes nettside, www.bjerke-il.no.

Innskyting

Klubbvis innskyting. Innskytingslister blir lagt ut på klubbens hjemmeside og på våre FB-sider. Vi legger opp til delt innskyting både lørdag og søndag ca kl 08.30 og ca kl 13.00. Vi tar forbehold om endringer avhengig av påmelding. Eventuelle justeringer vil bli gjort kjent på hjemmesiden.

Starttider med forbehold om endringer

Lørdag – Sprint

Første pulje 14 år og yngre kl 9.45

Andre pulje 15 år og eldre kl 14.15

Søndag – Fellesstart KM OASSK

Første pulje 14 år og yngre kl 10.00

Andre pulje 15 år og eldre kl 14.30

Søndag – Sprint, nybegynnere

Kl 09.00

Startlistene for fellesstarten på søndag baserer seg på resultatene fra lørdagens sprint.

Påmelding

Elektronisk påmelding via terminlisten og EQ Timing (www.eqtiming.no) innen Mandag 27. februar 2017 kl. 23.59. Det åpnes for begrenset etteranmelding til tirsdag 28 februar kl 20.00 ved henvendelse til Torgeir Vognild, t-vogn@online.no

Rennkontor

Sekretariat fra kl 08.00 på renndagene.

Startnummer

Hentes samlet for hver klubb på rennkontoet. Ikke returnerte startnumre faktureres klubb med 250,-

Tidtaking

EMIT tidtaking.

Startkontingent

Nybegynner-16 år: kr.170,-

Junior 17–21år: kr. 200,-

Senior: kr. 220,-

Brikker

Brikkeleie: Dersom utøvere 13 år og eldre ikke er påmeldt med brikkenr, vil klubben faktureres med kr 50,- pr konkurransedag. Har løperen på konkurransedagen glemt sin brikke, kan brikke leies for kr 50,- på rennkontoet.

Dersom utøver møter til start uten brikke, faktureres klubben med kr 200,-.

Utøvere 12 år og yngre påmeldt uten personlig brikke, blir påsatt brikke ved start og klubben faktureres kr 25,-.

Startlisens

Klubbene er ansvarlig for at påmeldte deltakere har gyldig lisens. Det er mulig å løse engangslisens på rennkontoet.

4.-5. MARS 2017

Kontaktinformasjon

Rennleder: Øyvind Aastorp,
oyvaast@online.no, 417 48 202

Påmeldingsansvarlig: Torgeir Vognild,
t-vogn@online.no, 920 48 031

Arrangementsansvarlig: Line Hansen-Just,
line.hansen-just@avinor.no, 922 75 015

TD1: Sidsel Moholdt, sidsmoh@online.no, 992 49 670

TD2: Per Vinger, per@vinger.net, 959 72 296

Værvarsel

Du finner ikke "Nordåsen" på Storm eller YR. Nærmeste sted er "Sollia" (i Nannestad):
www.yr.no/sted/Norge/Akershus/Nannestad/Sollia/
www.storm.no/vaer/133973108
Vi har værstasjon/Webkamera på www.nordaasen.no.

Adkomst/parkering

Veien opp til Nordåsen er en bomvei. Alle renndeltakere betaler kun avgift på kr 100,- for én dag eller 150,- for to dager. Bompengavgiften er inkludert i parkeringsavgiften til renndeltakerne. Bompengavgiften betales av arrangør i etterkant av rennet. Husk kontanter og gjerne eksakt beløp slik at parkeringen blir så effektiv som mulig.

Vær klar over at det kan være løs veiskulder på vei opp til stadion. Kjør derfor forsiktig og utvis varsomhet ved møtende trafikk. Følg instruksene til parkeringsvaktene og vær ute i god tid!

Garderobe

Bjerke IL Ski har klubbhus med varmestue og garderobe med dusj.

Overnatting

Bjerke har laget en avtale med Best Western Letohallen Hotel ifm. arrangementet vårt. Enkeltrom 845,-/natt inkl. frokost
Dobbeltrom 995,-/natt inkl. frokost
Booking på resepsjon@letohallen.no eller tlf 63959100
Bestillingskode: #163138

Det er ellers mange alternative overnattingsteder rundt Oslo lufthavn Gardermoen.

Premiering

Alle får premie! Det blir fortløpende premiering ettersom resultatlistene er godkjente. I tillegg vil det deles ut KM medaljer på søndag. Det blir også trekke-/ gavepremier.

Vi ønsker velkommen til en flott skiskytterhelg på Nordåsen!



BAMA SKISKYTTERFESTIVAL

eatmovesleep.no

bāma