

Bama skiskytterfestival Bjerke 2020

Lørdag 14. og søndag 15. mars – **oppdatert 9 mars 2020**

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. Sprint og fellesstart er KM for Oslo og Akershus skiskytterkrets for klassene 13 år og eldre.

Vi ønsker alle velkommen til spennende konkurransedager på Nordåsen skistadion.

BAMAs EAT MOVE SLEEP er en nasjonal offensiv for bedre helse og økt livskvalitet.

EAT: Før og etter

- Spis og drikk før og etter trening og renn. Gjør at man er klar når man skal i gang, og at man restituerer/henter seg inn raskere i etterkant.

MOVE: Til og fra

- Gå, jogge eller sykle til og fra steder man skal. Trening, skole, venner, butikken osv. All hverdagsaktivitet er viktig for både kropp og hode.

SLEEP: Ingen «likes» og skjermbruk etter leggetid.

- Lys, lyd, varsler og inntrykk fra ulike skjermbruk stresser hodet og gjør det vanskeligere å sovne og dårligere søvn. Og både god og nok søvn er en forutsetning for at hode og kropp skal få hentet seg inn og være klare til en ny dag.

Arena

Nordåsen skistadion i Maura, Nannestad kommune. Det blir godt skiltet fra Maura. For informasjon om arrangementet, værstasjon/føre/webkamera etc, se [rennsiden](#) eller Bjerke IL Ski sin hjemmeside bjerke-il.no. Oppdatert renninfo vil også bli kommunisert på Facebook siden til [Bjerke IL Ski/Skiskyting](#)

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 14. mars 2019

Sprint for alle klasser fra nybegynnere til senior. KM OASSK fra og med 13 år. Egne klasser miljø/veteran for kvinner og menn.

Søndag 15. mars 2019

Fellesstart fra og med 11 år til senior, Sprint for nybegynnere. KM OASSK fra og med 13 år. Egne klasser miljø/veteran for kvinner og menn.



Alle løypelengder ihht. reglement. Nærmere informasjon om løyper vil bli lagt ut på Bjerke IL Ski sine nettsider, [rennsiden](#)

Innskyting

Klubbvis innskyting. Innskytingslister blir lagt ut på [rennsiden](#) til BAMA skiskytterfestival og [Bjerke IL Ski/Skiskytting](#) facebook side. 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.

Starttider med forbehold om endringer

Lørdag – Sprint KM OASSK

Første pulje 14 år og yngre kl 09:45

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

Første start kl 09:00

Seeding Fellesstart

Seeding for 13-16 år blir gjort ut fra resultatene på LM Øst og Kvalfossprinten. Kun løpere påmeldt innen ny ordinær påmeldingsfrist (11.03.2020 kl. 12:00) blir seedet.

Påmelding

Elektronisk påmelding via terminlisten og EQ Timing (<https://www.eqtiming.no/>) innen 11.03. 2020 kl. 12.00. Etteranmelding utgår ved endret påmeldingsfrist. Alle henvendelser vedr. påmelding til Lasse Rogne, lasse@sweco.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,-

Etteranmeldte: Dobbel startkontingent



Brikker

Leie av brikker: Dersom utøvere 13 år og eldre ikke er påmeldt med brikkenummer, vil klubben faktureres med kr 50,- pr konkurransedag. Har løperen på konkurransedagen glemt sin brikke, kan brikke leies for kr 50,- på rennkontoret. 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 rennkontoret.

Kontaktinformasjon

Rennleder: Hans Petter Kvarsnes, skiskytterfestival@bjerke-il.no, tlf 92413363

Værvarsel

Du finner ikke "Nordåsen" på Storm eller YR. Nærmeste sted er "Sollia" (i Nannestad): Nordåsen skistadion på YR: [klikk her](#) Nordåsen skistadion på Storm: [klikk her](#) Vi har værstasjon/Webkamera på nordaasen.no.

Adkomst/parkering

Kr 50,-/dag til rennarrangør (Det kan Vippses til 12790. Gjør dette før dere kjører opp i skogen og vis kvittering ved parkeringen).

I tillegg til parkeringen kommer en vegavgift som kreves inn av Bjerke Allmenning, pris kr 50. Hvis du ikke foretar deg noe får du oppkrav med gebyr på faktura. For mer info om veiavgiften se Romeriks-almennene.no veiavgift (velg alternativ **Bjerke**)

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!

Bobiler

Det tilbys p-plass til bobiler på et dedikert område med tilgang til strøm. Pris pr. overnatting: kr 200,-. Ta kontakt med Hans Petter Kvarsnes hanspe-k@online.no, 92413363 for avtale.

Garderobe

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

Overnatting

Det er 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. Det blir også trekke-/ gavepremier.

Vi ønsker velkommen til en flott skiskytterhelg på Nordåsen!

