

LM Øst BAMA skiskytterfestival Bjerke 2022

Lørdag 5. og søndag 6. mars

Nordåsen skistadion

Bjerke IL Ski ønsker velkommen til Bama skiskytterfestival OASSK 2021 på Nordåsen skistadion. Vi arrangerer Sprint på lørdag og Fellesstart på søndag for klassene 11 år til senior. Nybegynnere går sprint begge dager.

Vi ønsker alle velkommen til spennende konkurransedager på Nordåsen skistadion sammen med vår flotte samarbeidspartner BAMA.

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](#)

Klasser

Alle klasser fra nybegynner til senior.

Øvelser

Lørdag 5. mars 2022

Sprint for alle klasser

Søndag 6. mars 2022

Fellesstart fra 11 år. Sprint for nybegynner klassene.

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



Gjennomføring

Rennet gjennomføres med 2 innskytinger. Når påmeldingsfristen har gått ut vil puljeinndelingen bli publisert på [rennsiden](#)

Påmelding

Elektronisk påmelding via terminlisten og EQ Timing (<https://www.eqtiming.no/>) innen mandag 28.02.2022 kl. 23.59. Ingen etteranmelding. Alle henvendelser vedr. påmelding til skiskytterfestival@bjerke-il.no

Rennkontor

Sekretariat fra kl 07.45 på lørdag, kl 07.30 på søndag. Startnummer, våpenmerkelapper og innskytingsvester deles ut i lagposer på rennkantoret. Ikke returnerte startnumre faktureres klubb med 250,-

Tidtaking

EMIT tidtaking, utøvere benytter egne brikker. Utleie brikker leveres ut ved start i forkant av rennet.

Standplass

Detaljer rundt det praktiske med standplass, innskyting og innskytingslister blir lagt ut på rennsiden etter at påmeldingen er stengt.

Avtrekkskontroll

Avtrekkskontroll for jr/sr vil finne sted på standplass ved skive 30. Sikkerhetskontroll jr/sr ved skive 1 etter innskyting. Avtrekkskontroll for løpere til og med 16 år er klubbens ansvar. Arrangør vil foreta stikkprøvekontroll på standplass.

Resultatlist

Uoffisielle resultatlist vil bli lagt ut på [rennsiden](#). Det er dessverre begrenset internettilgang på Nordåsen skistadion. Offisielle resultatlist blir lagt ut på samme side da siste gruppe er ferdig med dagens renn. Det vil her angis hvordan eventuelle protester skal håndteres.

Startlisens

Klubbene er ansvarlig for at påmeldte deltakere har gyldig lisens. Det er mulig å løse engangslisens ved påmelding i EQ Timing.

Kontaktinformasjon

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

TD 1: Morten Hage, morten.hage@outlook.com

TD 2: Øyvind Øien, oyvind.oien@gmail.com

Værvarsel

Søk på Nordåsen skistadion på yr.no:



Nordåsen skistadion på YR: [klikk her](#)
Nordåsen skistadion på Storm: [klikk her](#)
Vi har værstasjon/Webkamera på nordaasen.no.

Garderobe

På grunn av smittevern hensyn kan vi dessverre ikke tilby garderober.

Adkomst/parkering

Kr 50,-/dag til rennarrangør. VIPPS til 12790 i forkant før man kjører opp til skistadion. 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-almenningene 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!

Mat

Det vil være kiosksalg utenfor varmestua med produkter fra BAMA. Det er begrenset 4G dekning på Nordåsen skistadion, så betaling med kort eller kontanter er beste alternativ.

Premiering

Alle får deltagerpremie! Det blir fortløpende premiering ca 30 min etter at siste løper i klassen er i mål. Det deles også ut pallpremie til de 3 beste i alle klasser utenom nybegynner klassene.

Vi ønsker velkommen til en flott skiskytterhelg på Nordåsen!

