

BAMA skiskytterfestival Bjerke 2024

Lørdag 9. og søndag 10. mars

Nordåsen skistadion

Bjerke IL Ski ønsker velkommen til Bama Bjerke skiskytterfestival 2024 på Nordåsen skistadion. Vi arrangerer Skiskyttercross på lørdag (10-16 år) og kort normal for K/M 17 år o.e. Fellesstart på søndag for klassene 11 år til senior. Nybegynnere går sprint på søndag.

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 9. mars 2024

Skiskyttercross 10-16 år

Kort normal K/M 17 år o.e.

Søndag 10. mars 2024

Fellesstart fra 11 år.

Sprint for nybegynner klassene.



Vi gleder oss til å arrangere Skiskyttercross! Løypelengdene for Skiskyttercross vil ha utgangspunkt i distansene benyttet i Sprint for de aktuelle aldersklassene. Skiskyttercross vil bli arrangert som Normal distanse, dvs ikke strafferunder, men tilleggstid (30 sek pr bom).

Kort normal på lørdag for 17 år o.e gjennomføres slik:
K17-18-19 år: 7.5 km med 30 sek tillegg for bom
M17-18-19 år, K20-22, KSr: 10 km med 30 sek tillegg for bom
M20-22, MSr: 12.5 km med 45 sek tillegg for bom.

Nærmere informasjon om løyper er 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 04.03.2024 kl. 23.59. Etteranmelding frem til onsdag 06.03.2024 kl 18:00. 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 rennkontoret. 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.

Resultatlister

Uoffisielle resultatlister vil bli lagt ut på [rennsiden](#). Det er dessverre begrenset internettilgang på Nordåsen skistadion. Offisielle resultatlister 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

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

Det er tilgjengelige garderober i varmestua.

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-almennningene 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 i og utenfor varmestua med produkter fra BAMA. Det er begrenset 4G dekning på Nordåsen skistadion, så betaling med kort eller kontanter er beste alternativ.

Overnatting

Nordåsen Skistadion er lokalisert ca 20 min bilkjøring fra Oslo Lufthavn som har mange forskjellige overnattingsmuligheter.

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!

