



# CSC B.I.L innbyr til BM-stafett onsdag 15.juni 2016

## Fremmøte

Åstveit ungdomsskole, merket fra rundkjøringen ved Tertneskrysset.

## Parkering

På skoleplassen til Tertnes videregående skole, på offentlig parkeringsplass vis a vis Tertnes vid. skole (kun etter 15.30) og på skoleplassen til Åstveit skole.

Følg anvisning fra parkeringsvakt. 5 min gange til samlingsplass.

Det er begrenset med parkering, så det oppfordres til å sykle, reise kollektivt eller kjøre kompis!

For samkjøring kan appen «Carma Carpooling» for Android og iPhone benyttes for å tilby ditt ledige sete eller finne noen å samkjøre med. Adressen til parkering for løpet som du legger inn i Carma er *Tertnesvegen 33, 5113 Tertnes*.

Mer info på <https://carmacarpool.com/bergen> og <https://www.facebook.com/carmabergen>.

## Buss

Fra sentrum: linje 5, 39, 210. Fra Åsane terminal: linje 26, 30, 31, 36.

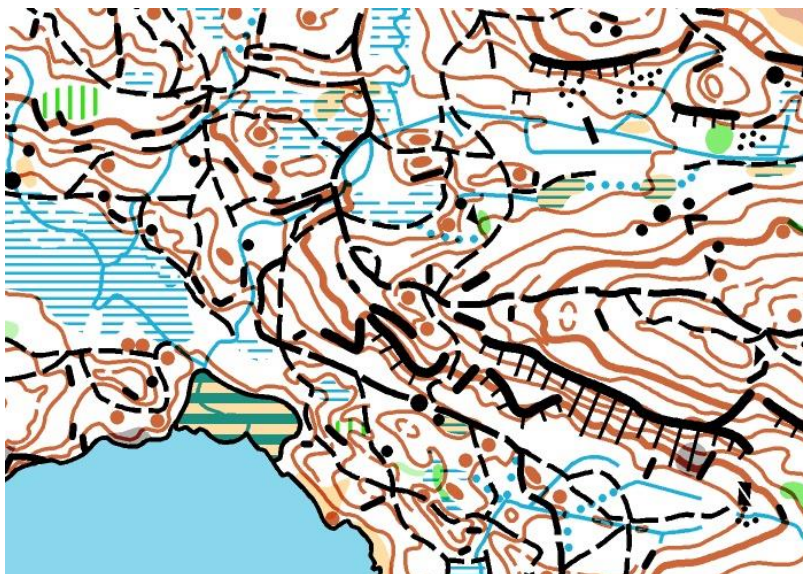
Se: <http://www.skyss.no/> eller ring info nr. 177.

## Start

Fellesstart fra kl.17:30 fra samlingsplass. Lagspose med startnr. må være hentet før kl. 17.00.

## Kart

Åstveitskogen. Målestokk 1:5000. Nytt kart 2015. 5 m ekvidistanse. Utleveres i startøyeblikket (ferdig preparert).



## Terreng:

Mest furuskog, men ispedd litt granskog. Noe undervegetasjon, men stort sett veldig løpbart. Mange stier (turterreng), så sti-løping på mange strekk er aktuelt.

## Løyper:

Litt kortere enn vanlig da det er litt stigning i alle løyper.

Noen av postene ligger veldig tett, så vær nøye med å sjekke koder for å unngå diskvalifikasjon av laget.

## Startkontingent

Kr.90,- pr. deltaker i alle klasser inkludert transaksjonsgebyr for online betaling. Forhøyet kontingent + kr 40/60 pr. lag for etterpåmelding.

Brikkeleie kr. 25.- som betales ved utlevering av leiebrikke i lagspose på samlingsplass.

## Lagspose

Lagspose med startnummer deles ut på samlingsplass.

## Påmelding

Påmelding innen søndag 12. juni kl. 20.00.

All påmelding gjøres på [www.deltager.no](http://www.deltager.no) på arrangementene:

[Påmelding klasser med 2 etapper](#) eller [Påmelding klasser med 3 etapper](#).

Knappen «[Legg til deltager](#)» betyr «Legg til nytt lag», siden dette er et arrangement med lagspåmelding og ikke påmelding for en person.

Deltakere som trenger leiebrikke angir dette med **brikkenr 100** i påmeldingen.

Etterpåmeldingsfrist: tirsdag 14.juni kl. 15.30 på [www.deltager.no](http://www.deltager.no) på arrangementene [Etterpåmelding klasser med 2 etapper](#) eller [Etterpåmelding klasser med 3 etapper](#).

Etterpåmeldingsgebyr kommer i tillegg til vanlig startkontingent.

Endringer etter at påmelding er gjort: [jtorger@online.no](mailto:jtorger@online.no) eller mobil: 480 86 393  
Spørsmål om [www.deltager.no](http://www.deltager.no): [tjohnsta@csc.com](mailto:tjohnsta@csc.com) eller mobil: 402 28 625

Aktive løpere under 30 år skal stille i en av U-klassene.

## Betaling

Ved påmelding på [www.deltager.no](http://www.deltager.no), se over.

## Garderobe

Friluft

## Løpsantrekk

Skal dekke hele kroppen unntatt hode, hals og armer.

## Løypelengder/klasser:

Klasse	Etapper	Alder	Ca. etappelengde	Nivå	Start
Damer 1	2	Uavhengig av samlet alder	2,2 km	C/B	17:45
Damer 2	2	Samlet alder 100 år eller mer	2,2 km	C/B	17:45
Herrer 1	3	Uavhengig av samlet alder	2,7 km	B	17:30
Herrer 2	3	Samlet alder 120 år eller mer	2,2 km	C/B	17:45
Herrer 3	2	Samlet alder 110 år eller mer	2,2 km	C/B	17:45
Mix 1	2	Uavhengig av samlet alder	2,2 km	C/B	17:45
Mix 2	2	Samlet alder 100 år eller mer	2,2 km	C/B	17:45
U 1	3	Uavhengig av samlet alder	2,7 km	B	17:30
U 2	2	Uavhengig av samlet alder	2,7 km	B	17:30

## Spredningsmetode

Alle løypene har gaflingsposter som spredningsmetode.

## Arrangør

CSC BIL

## Løpsleder

Hilde Marit Tolleshaug, tlf. 916 48 945, htollesh@csc.com

## Løypelegger

Jørn Torgersen, tlf. 480 86 393, jtorger@online.no

## Kontrollør

Helge Emhjellen, tlf. 480 86 315, hemhjell@csc.com

**DET ER STRENGT FORBUDT Å LØPE I HAGER!**  
**HUSK Å GI BESKJED TIL ARRANGØREN DERSOM DU BRYTER LØPET!**  
**VEL MØTT!**