

29 Course au Steinhölzli

Dimanche 2 décembre 2018

Information

Date	dimanche 2 décembre 2018
Départ / Arrivée	au stade d'athlétisme de Liebefeld, Köniz BE
Renseignements	Internet: www.steinhoelzllauf.ch E-Mail: info@steinhoelzllauf.ch Téléphone: 079 272 12 54 (Priska Gruber)
Participants	tous ceux qui aiment courir
Inscription	Verser les frais d'inscription (voir programme) sur le compte 30-30296-8, Raiffeisenbank Schwarzwasser, 3150 Schwarzenburg Zugunsten von: CH39 8086 0000 0044 6937 5, OK Steinhölzllauf, Seelandstrasse 21A, 3095 Spiegel b. Bern Données nécessaires: Nom, prénom, adresse, année et catégorie
Délai d'inscription:	mercredi 21 novembre 2018. Les inscriptions tardives seront acceptées jusqu'à une heure avant le départ mais sont majorées de fr. 6.—.
Accès	depuis la gare centrale de Berne, prendre le Bus no. 10 (Köniz Schliern), arrêt «Hessstrasse» (départ régulier, durée du trajet: 10 minutes). En voiture, prendre la sortie d'autoroute «Bern-Bümpliz», puis direction Köniz.

Anreise



Objets de valeur	Les objets de valeur peuvent être déposés gratuitement à l'information (salle de gym Hessgut, inscriptions tardives).
Vestiaires/Douches	dans le stade Liebefeld et dans la salle de gym Hessgut
Sanitaires	dans le stade près du départ
Ravitaillement	à chaque tour dans le stade et à l'arrivée (Isostar)
Restauration	dès 09.00 heures à l'Aula Hessgut. Vente de petits repas chauds, cakes, sandwiches, boissons, etc

Programme

n° catégories	années	parcours	distance	départ	frais d'inscr.
41 estafette elle et lui	ouvert à tous	stade+2 fois 1.45km	6 km	10.00 h	fr. 40.— / 52.—*
42 estafette dames	ouvert à toutes	stade+2 fois 1.45km	6 km	10.00 h	fr. 40.— / 52.—*
43 estafette hommes	ouvert à tous	stade+2 fois 1.45km	6 km	10.00 h	fr. 40.— / 52.—*
44 estafette parent-enfant	enfant: 02 et moins	stade+2 fois 1.45km	6 km	10.00 h	fr. 40.— / 52.—*
45 estafette 100+	ensemble 100 ans ou plus	stade+2 fois 1.45km	6 km	10.00 h	fr. 40.— / 52.—*
4 écolières II	05 – 07	2 petits tours	3 km	10.45 h	fr. 14.— / 20.—*
5 écolier II	05 – 07	2 petits tours	3 km	10.45 h	fr. 14.— / 20.—*
1 écolières I	08 – 10	1 petit tour	1,5 km	11.15 h	fr. 16.—*
2 écoliers I	08 – 10	1 petit tour	1,5 km	11.15 h	fr. 16.—*
15 piccola féminin I	13 – 15	1 tour de stade	400 m	11.35 h	fr. 11.—*
16 piccolo masculin I	13 – 15	1 tour de stade	400 m	11.35 h	fr. 11.—*
17 piccola féminin II	11 – 12	2 tours de stade	800 m	11.45 h	fr. 13.—*
18 piccolo masculin II	11 – 12	2 tours de stade	800 m	11.45 h	fr. 13.—*
6 écolières III	02 – 04	stade+petit+gd tour	5,2 km	12.00 h	fr. 14.— / 20.—*
7 écolier III	02 – 04	stade+petit+gd tour	5,2 km	12.00 h	fr. 14.— / 20.—*
10 Petit parcours femmes I	1969 et moins	stade+petit+gd tour	5,2 km	12.00 h	fr. 23.— / 29.—*
11 Petit parcours hommes I	1969 et moins	stade+petit+gd tour	5,2 km	12.00 h	fr. 23.— / 29.—*
12 Petit parcours femmes II	1968 et plus	stade+petit+gd tour	5,2 km	12.00 h	fr. 23.— / 29.—*
13 Petit parcours hommes II	1968 et plus	stade+petit+gd tour	5,2 km	12.00 h	fr. 23.— / 29.—*
14 Walking (m & f)	ouvert à tous	petit+gd tour	4,8 km	12.04 h	fr. 22.— / 28.—*
20 juniors femmes	99 et moins	stade + 3 gds tours	10,0 km	13.10 h	fr. 23.— / 29.—*
21 juniors hommes	99 et moins	stade + 3 gds tours	10,0 km	13.10 h	fr. 23.— / 29.—*
22 femmes 20 (F20)	89 – 98	stade + 3 gds tours	10,0 km	13.10 h	fr. 26.— / 32.—*
23 hommes 20 (M20)	89 – 98	stade + 3 gds tours	10,0 km	13.10 h	fr. 26.— / 32.—*
24 femmes 30 (F30)	79 – 88	stade + 3 gds tours	10,0 km	13.10 h	fr. 26.— / 32.—*
25 hommes 30 (M30)	79 – 88	stade + 3 gds tours	10,0 km	13.10 h	fr. 26.— / 32.—*
26 femmes 40 (F40)	69 – 78	stade + 3 gds tours	10,0 km	13.10 h	fr. 26.— / 32.—*
27 hommes 40 (M40)	69 – 78	stade + 3 gds tours	10,0 km	13.10 h	fr. 26.— / 32.—*
28 femmes 50 (F50)	59 – 68	stade + 3 gds tours	10,0 km	13.10 h	fr. 26.— / 32.—*
29 hommes 50 (M50)	59 – 68	stade + 3 gds tours	10,0 km	13.10 h	fr. 26.— / 32.—*
30 femmes 60 (F60)	49 – 58	stade + 3 gds tours	10,0 km	13.10 h	fr. 26.— / 32.—*
31 hommes 60 (M60)	49 – 58	stade + 3 gds tours	10,0 km	13.10 h	fr. 26.— / 32.—*
32 femmes 70 (F60)	1948 et plus	stade + 3 gds tours	10,0 km	13.10 h	fr. 26.— / 32.—*
33 hommes 70 (M60)	1948 et plus	stade + 3 gds tours	10,0 km	13.10 h	fr. 26.— / 32.—*

* avec médaille

Réduction de prix pour familles: Si la famille (parents et enfants) se compose de cinq personnes ou plus, le plus jeune enfant peut participer gratuitement.

Estafette

Une équipe d'estafette est formée de deux personnes. Chaque personne court deux fois un tour de 1,5 km. Il y a un changement de coureur après chaque tour. Il existe quatre catégories:

Elle et lui	Se compose d'une femme et d'un homme (années ouvertes). L'ordre de départ ne joue aucun rôle (la femme ou l'homme en premier).
Dames	Se compose de deux femmes (années ouvertes).
Hommes	Se compose de deux hommes (années ouvertes).
Parent-enfant	Se compose d'un parent (mère ou père) et d'un enfant. L'enfant doit être de 2000 ou moins. L'ordre de départ ne joue aucun rôle (l'enfant ou le parent en

premier). Dans cette catégorie, nous classons toutes les combinaisons possibles (mère avec fille, mère avec fils, père avec fille, père avec fils).

estafette 100+

Se compose de deux personnes (deux femmes, deux hommes ou femme et homme). La somme de l'âge des deux personnes doit être 100 ans ou plus.

Retrait des dossards

Les dossards sont à retirer obligatoirement à la salle de gym Hessgut :

- Samedi, 1 décembre 2018 de 16.00 h à 18.00 h
- Dimanche, 2 décembre 2018 dès 8.30 h

Proclamation des résultats

Listes des résultats seront téléchargeables sous www.steinhoelzlilauf.ch ou www.trackmaxx.ch

Distribution des prix

catégories estafette 41 - 45:	dès 12.10 h dans l'Aula Hessgut
catégories 1, 2, 15 - 18:	dès 12.50 h dans l'Aula Hessgut
catégories 4 - 13:	dès 13.45 h dans l'Aula Hessgut
prix de famille	dès 14.20 h dans l'Aula Hessgut
catégories 20 - 33:	dès 14.30 h dans l'Aula Hessgut

Fr. 150.— pour les deux vainqueurs de jour (femme / homme) à 10.0 km

Fleurs Pour les vainqueurs des catégories 21 à 33.

Prix spéciaux Au minimum pour les trois premières personnes des catégories 4 à 13 et 20 à 33.

St-Nicolas À la ligne d'arrivée, le St-Nicolas aura une sucrerie pour chaque enfant des catégories 1, 2 et 15 à 18.

Prix de famille Pour la famille la plus grande. Inscription par courrier ou courriel (info@steinhoelzlilauf.ch) jusqu'au 21 novembre 2018.