

22 Course au Steinhölzli

Dimanche 4 décembre 2011

Information

Date	dimanche 4 décembre 2011
Départ / Arrivée	au stade d'athlétisme de Liebefeld, Köniz BE
Renseignements	Internet: www.steinhoelzilauf.ch E-Mail: info@steinhoelzilauf.ch Téléphone: 031 918 02 08, 079 272 12 54 (Priska Kaderli)
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 Steinhölzilauf, Hildegardstrasse 9, 3097 Liebefeld Données nécessaires: Nom, prénom, adresse, année et catégorie
Délai d'inscription:	lundi 21 novembre 2011. Les inscriptions tardives seront acceptées jusqu'à une heure avant le départ mais sont majorées de fr. 5.—.
Accès	depuis la gare centrale de Berne, prendre le Bus no. 10 (Köniz Schliern), arrêt «Dübystrasse» (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 (clubhouse FC Köniz, inscriptions tardives).
Vestiaires/Douches	femmes, écolières: dans la salle de gym Hessgut hommes, écoliers: 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, sandwichs, boissons, etc

Programme

n° catégories	années	parcours	distance	départ	frais d'inscr.
41 estafette elle et lui	ouvert à tous	2 fois 1.5 km	6 km	09.45 h	fr. 32.— / 44.—*
42 estafette dames	ouvert à toutes	2 fois 1.5 km	6 km	09.45 h	fr. 32.— / 44.—*
43 estafette hommes	ouvert à tous	2 fois 1.5 km	6 km	09.45 h	fr. 32.— / 44.—*
44 estafette parent-enfant	enfant: 95 et moins	2 fois 1.5 km	6 km	09.45 h	fr. 32.— / 44.—*
1 écolières I	01 – 03	1 petit tour	1,5 km	10.30 h	fr. 12.— / 18.—*
2 écoliers I	01 – 03	1 petit tour	1,5 km	10.30 h	fr. 12.— / 18.—*
4 écolières II	98 – 00	2 petits tours	3 km	10.45 h	fr. 12.— / 18.—*
5 écolier II	98 – 00	2 petits tours	3 km	10.45 h	fr. 12.— / 18.—*
15 piccolo féminin	04 – 08	1 tour de stade	400 m	11.10 h	fr. 8.—*
16 piccolo masculin	04 – 08	1 tour de stade	400 m	11.20 h	fr. 8.—*
6 écolières III	95 – 97	stade+petit+gd tour	4,4 km	11.40 h	fr. 12.— / 18.—*
7 écolier III	95 – 97	stade+petit+gd tour	4,4 km	11.40 h	fr. 12.— / 18.—*
10 Petit parcours femmes I	1962 et moins	stade+petit+gd tour	4,4 km	11.40 h	fr. 19.— / 25.—*
11 Petit parcours hommes I	1962 et moins	stade+petit+gd tour	4,4 km	11.40 h	fr. 19.— / 25.—*
12 Petit parcours femmes II	1961 et plus	stade+petit+gd tour	4,4 km	11.40 h	fr. 19.— / 25.—*
13 Petit parcours hommes II	1961 et plus	stade+petit+gd tour	4,4 km	11.40 h	fr. 19.— / 25.—*
14 Walking (m & f)	ouvert à tous	stade+petit+gd tour	4,4 km	11.40 h	fr. 18.— / 24.—*
20 juniors femmes	92 et moins	stade + 4 gds tours	10,5 km	12.30 h	fr. 19.— / 25.—*
21 juniors hommes	92 et moins	stade + 4 gds tours	10,5 km	12.30 h	fr. 19.— / 25.—*
22 femmes 20 (F20)	82 – 91	stade + 4 gds tours	10,5 km	12.30 h	fr. 22.— / 28.—*
23 hommes 20 (M20)	82 – 91	stade + 4 gds tours	10,5 km	12.30 h	fr. 22.— / 28.—*
24 femmes 30 (F30)	72 – 81	stade + 4 gds tours	10,5 km	12.30 h	fr. 22.— / 28.—*
25 hommes 30 (M30)	72 – 81	stade + 4 gds tours	10,5 km	12.30 h	fr. 22.— / 28.—*
26 femmes 40 (F40)	62 – 71	stade + 4 gds tours	10,5 km	12.30 h	fr. 22.— / 28.—*
27 hommes 40 (M40)	62 – 71	stade + 4 gds tours	10,5 km	12.30 h	fr. 22.— / 28.—*
28 femmes 50 (F50)	52 – 61	stade + 4 gds tours	10,5 km	12.30 h	fr. 22.— / 28.—*
29 hommes 50 (M50)	52 – 61	stade + 4 gds tours	10,5 km	12.30 h	fr. 22.— / 28.—*
30 femmes 60 (F60)	42 – 51	stade + 4 gds tours	10,5 km	12.30 h	fr. 22.— / 28.—*
31 hommes 60 (M60)	42 – 51	stade + 4 gds tours	10,5 km	12.30 h	fr. 22.— / 28.—*
32 femmes 70 (F60)	1941 et plus	stade + 4 gds tours	10,5 km	12.30 h	fr. 22.— / 28.—*
33 hommes 70 (M60)	1941 et plus	stade + 4 gds tours	10,5 km	12.30 h	fr. 22.— / 28.—*

* 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 1995 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).

Proclamation des résultats

Listes des résultats seront données pendant la distribution des prix et téléchargeables sous www.steinhoelzlilauf.ch ou www.datasport.com

Distribution des prix catégories estafette: dès 12.10 h dans le stade d'athlétisme
catégories 1, 2, 15, 16: dès 12.45 h dans l'Aula Hessgut
(avec St-Nicolas: Le St-Nicolas aura une sucrerie pour chaque enfant ayant couru)
catégories 4 - 13: dès 13.45 h dans l'Aula Hessgut
catégories 20 - 33: dès 14.30 h dans l'Aula Hessgut

Fr. 200.— pour un nouveau record:
femmes: 37.28,3 (Martina Krähenbühl, Münsingen, 2004)
hommes: 32.59,4 (Solomon Tesfamariam, Thun, 2005)

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.

Prix de famille Pour la famille la plus grande. Inscription par courrier ou courriel (info@steinhoelzlilauf.ch) jusqu'au 21 novembre 2011.