



# Bike-OL



Wertungslauf Bike-OL Swiss Cup 2010

11. Bike-OL Bern

Samstag 14. August 2010

## Ausschreibung / Informationen

**Besammlung 12 - 14 Uhr**  
**Schulanlage Rapperswil (BE)**, 13 km nördlich von Bern  
Garderoben mit Duschen, OL-Beiz, sowie Waschplatz für die Bikes

**Startzeiten 13 - 15 Uhr**  
Nach fliegender Startliste, das heisst die Teilnehmer/innen können ihre Startzeit innerhalb des vorgegebenen Zeitrahmens selber wählen

**Anreise** ÖV: Postautohaltestelle Rapperswil (BE) Post  
Auto: via Autobahnausfahrt Münchenbuchsee (Nr. 8)  
Parkplätze signalisiert

**Karten** Neue Bike-OL Karte Rapperswil Ost 1:15'000, Stand 2010  
Format A3, wasserfestes Papier

**Bahnen** Langdistanz, mit eingedruckten Bahnen  
Kartenabgabe 1 Minute vor dem Start

Kategorien	Alter	Bahn	Sieger-Richtzeit
D14 / H14	Mädchen / Knaben bis 14jährig	Jg 1996 und jünger	F / E 60 Minuten
D17 / H17	Juniorinnen / Junioren bis 17jährig	Jg 1993 und jünger	E / D 60 Min. / 75 Min.
D20 / H20	Juniorinnen / Junioren bis 20 jährig	Jg 1990 und jünger	D / B 75 Min. / 90 Min..
DAL / HAL	Damen lang / Herren lang	Alter frei	C / A 90 Min. / 105 Min.
DAK / HAK	Damen kurz / Herren kurz	Alter frei	E / C 60 Min. / 75 Min.
D40 / H40	Seniorinnen / Senioren ab 40jährig	Jg 1970 und älter	D / B 75 Min. / 90 Min.
H50	Senioren ab 50 jährig	Jg 1960 und älter	C 75 Minuten
D55	Seniorinnen ab 55 jährig	Jg 1955 und älter	E 60 Minuten
H60	Senioren ab 60 jährig	Jg 1950 und älter	D 75 Minuten
OL	Offen lang	Alter frei	frei D 75 Minuten
OM	Offen mittel	Alter frei	frei E 60 Minuten
OK *)	Offen kurz *)	Alter frei	frei F 60 Minuten

Kategorien Offen: Start auch als Team möglich  
\*) Ideal für Einsteiger

**Anmeldung** auf [www.bike-ol.ch/bern](http://www.bike-ol.ch/bern) unter Angabe von:  
Name, Vorname, Wohnort, Jahrgang, Kategorie, Verein, SI-Card Nr.

**Meldeschluss** **Sonntag 8. August 2010 @ 24 Uhr**  
Nachmeldung am Lauftag möglich, Zuschlag CHF 5  
Kat. Offen: ohne Zuschlag, Voranmeldung jedoch erwünscht!

**Startgeld** Bezahlung am Wettkampftag  
Jahrgang 1990 und jünger CHF 15, übrige CHF 25  
Zusätzliche Karte CHF 3

**Ausrüstung** Bike oder robustes Velo (Rennvelo ist ungeeignet) mit gültiger Vignette  
sowie Velohelm, Velohelm ist obligatorisch!  
Kartenhalter können für CHF 5 gemietet werden (solange Vorrat)

**Zeitmessung** Mit Sportident, SI-Cards können für CHF 2 gemietet werden

**Ranglisten** Im Internet unter [www.swiss-orienteeing.ch](http://www.swiss-orienteeing.ch) oder  
auf Wunsch per Post für CHF 3

**Versicherung** Eine ausreichende Versicherung für Unfälle und Beschädigungen ist  
Sache des Teilnehmers. Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.

**Regeln / Fairplay**  
- Die auf der Karte eingezeichneten Wege dürfen nicht verlassen werden  
- Auf andere Wegbenützer (z.B. Wanderer, Reiter) ist Rücksicht zu nehmen  
- Die Verkehrsregeln sind strikte einzuhalten  
- Das Bike muss immer mitgeführt werden  
Das Nichteinhalten dieser Regeln hat die Disqualifikation zur Folge!

**Veranstalter** Verein Bike-O Bern, Laufleiter: Renato Scala

**Bahnlegung** Res Räber / Ueli Morgenthaler

**Auskunft** Renato Scala, Schlossgraben 15, 3076 Worb  
Tel. P 031 839 42 08, e-mail [rscala@bluewin.ch](mailto:rscala@bluewin.ch)

### Was ist Bike-OL?

Bike-OL oder englisch „Mountainbike-Orienteeing“ (MTBO) ist eine Orientierungsfahrt auf Strassen und Wegen mit dem Bike. Am Start erhält man eine spezielle Karte mit eingezeichneten Kontrollposten. Es gilt, in möglichst kurzer Zeit die Posten in der vorgeschriebenen Reihenfolge anzufahren. Die Posten sind einfach zu finden, stehen sie doch immer am Pfad oder Wegrand. Die Faszination beim Bike-OL liegt darin, die schnellste Route zwischen den einzelnen Posten zu wählen, ohne die eingezeichneten Strassen und Wege zu verlassen.

Bike-OL ist eine Plausch- und Abenteuersportart für die ganze Familie und ist für alle geeignet, denn man wählt sein eigenes Tempo.

Bike-OL braucht keine teure Spezialausrüstung. Benötigt werden lediglich ein Bike oder ein robustes Velo mit Kartenhalter sowie obligatorisch ein Helm. Drehbare Kartenhalter können vor Ort gemietet werden.

### Was ist der Bike-OL Swiss Cup?

Der Bike-OL Swiss Cup umfasst alle nationalen Bike-OL Anlässe in der Schweiz. Im Jahr 2010 sind es 11 Rennen. In jeder Kategorie (ausser den Offen-Kategorien) wird ein Ranking geführt. Für das Gesamtklassement jeder Kategorie zählen die 5 besten Resultate des Jahres.

Weitere Infos über Bike-OL gibt es unter [www.bike-ol.ch](http://www.bike-ol.ch) oder [www.swiss-orienteeing.ch](http://www.swiss-orienteeing.ch)