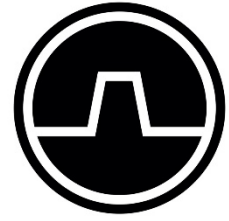


NM SHOBU IPPON

8. MARS 2025

GJØNNESHALLEN



Bærum Shotokan
Karate
バールム 松涛館

Bærum Shotokan Karateklubb har gleden av å ønske dere alle velkommen til Bærum og NM Shobu Ippon 2025. Vi regner med at de fleste av dere som kommer langveisfra skal bo på Quality Hotel Expo på Fornebu (jf. innbydelsen). Mesterskapet avholdes i Gjønneshallen på Bekkestua.

Her kommer noen praktiske tips for en effektiv logistikk i løpet av NM helga.

Adresser

Quality Hotel Expo: Snarøyveien 20, 1360 Fornebu. Telefon: 67 11 70 00.

Gjønneshallen (Gjønneshallen): Gjønneshallen 20, 1357 Bekkestua.

Gjønneshallen

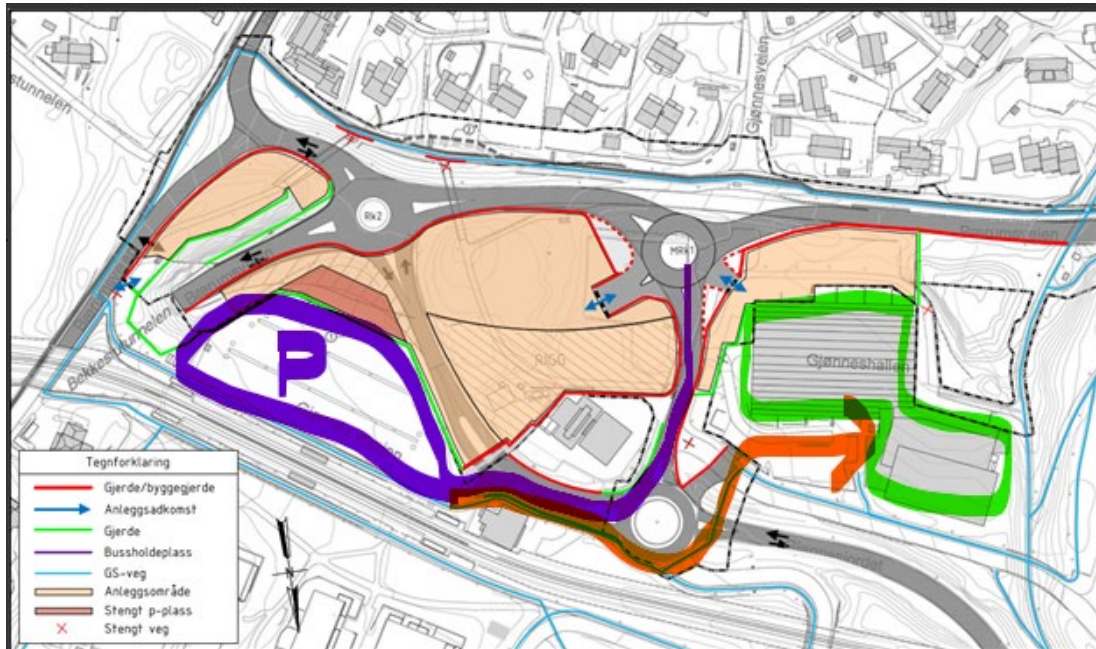
Gjønneshallen ligger på Bekkestua i Bærum. Det var her vi arrangerte Nordisk Open i november 2023 hvor mange av dere deltok. Det er i Gjønneshallen Bærum Shotokan Karateklubb har sin dojo, og hvor vi har avholdt torsdagstreningene på Sommergasshukuene i 2022 og 2024.



Det er for tiden omfattende anleggsarbeider rundt Gjønneshallen.

Parkering

Det er færre parkeringsområder pga. anleggsarbeidene. Det er noen få p-plasser rett utenfor hallen, men vi oppfordrer dere alle til å parkere på innfartsparkeringen til Gjønnnes T-banestasjon. Se kart nedenfor. Dere parkerer på lilla område og går ca. 100 meter bort til hallen. Det er gratis parkering.



Quality Hotel Expo

Hotellet ligger på Fornebu, nær Lysaker som er et trafikalt knutepunkt både for bil og kollektivtrafikk. Hotellet ligger vis a vis Unity Arena.



Det er parkeringshus i kjelleren på hotellet. Les nærmere om parkering og andre servicetilbud her: <https://www.strawberry.no/hotell/norge/oslo/quality-hotel-expo/servicetilbud/>

Tog fra Flyplassen

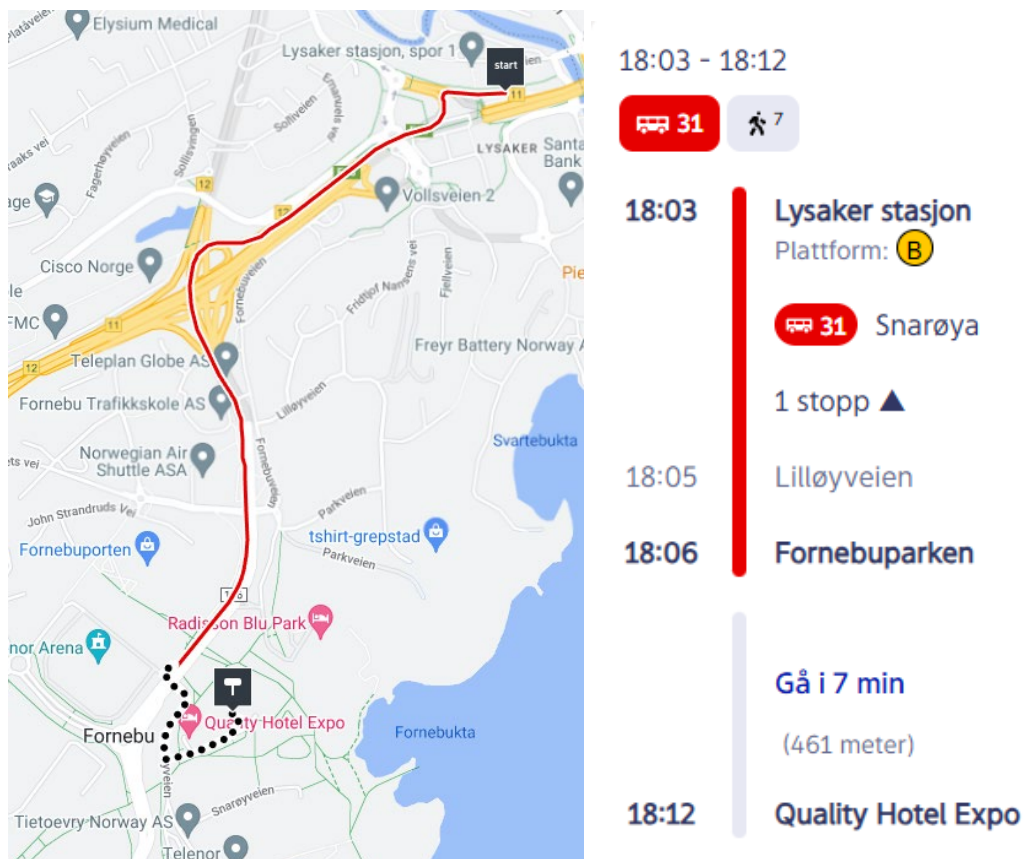
Det går flytog fra Gardermoen hvert 20. minutt til Lysaker. Vær obs å ikke hoppe på de togene som bare går til Oslo S. Dere skal forbi Oslo S. Togene går 10, 30 og 50 minutter over hel time. Flytoget har egen app hvor dere enkelt kan finne reise og kjøpe billett.

Det går også vanlige rutetog med VY fra Gardermoen til Lysaker som er billigere enn Flytoget, men de tar litt lengre tid. Her bruker dere Ruter app for å sjekke rutetider og betale billett. Ruter appen bruker dere også på buss og T-bane.



Kollektivtrafikk fra Lysaker til hotellet

- **Fra flyplassen til hotellet. Ta tog til Lysaker stasjon og ta deretter buss 31.**



Bestilling av taxi/maxitaxi fra hotellet til Gjønneshallen

Vi anbefaler at dere samordner dere og bestiller maxitaxi fra hotellet til Gjønneshallen på konkurransedagen. Det er 6,5 km fra hotellet til Gjønneshallen. Dere kan forhåndsbestille hos Asker og Bærum Taxi på telefon: 06710. Her er nettside for informasjon: <https://www.abtaxi.no/>

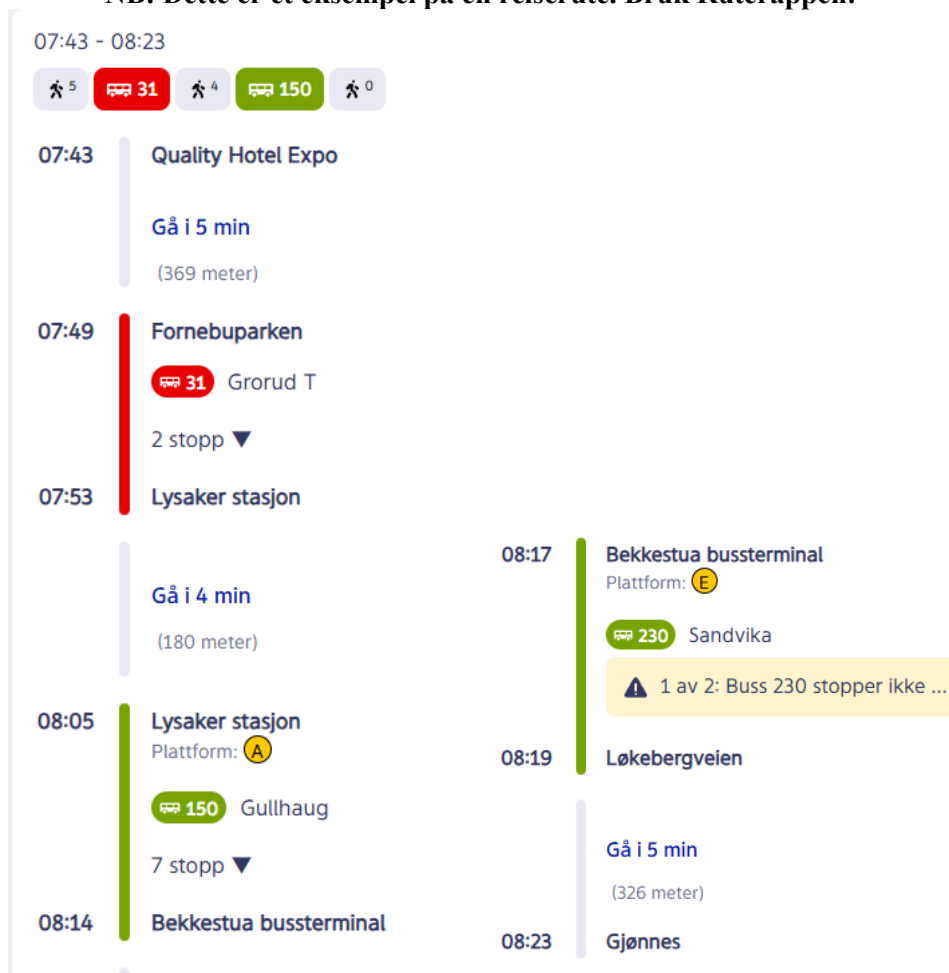


Dere kan laste ned app eller bestille via nettsiden deres.

Vær obs på andre taxioperatører. Det er en del useriøse aktører.

Kollektivtrafikk fra hotellet til Gjønneshallen

- **Fra hotellet til Gjønneshallen Idrettshall (Bruk Ruter App for detaljer, kart mm)**
- **NB! Dette er et eksempel på en reiserute. Bruk Ruterappen!**



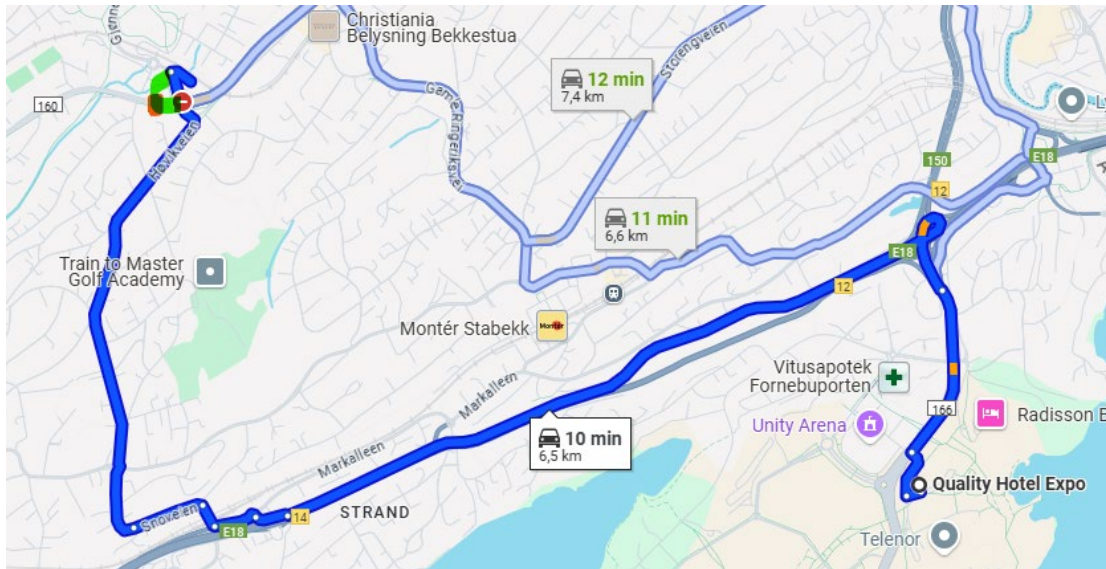
Det er 10 minutter å gå fra Bekkestua Bussterminal til Gjønneshallen. Det er også mulig å ta buss 230 videre, men pga. anleggsarbeidene rundt Gjønneshallen så er busstopp flyttet. Se detaljer i Ruterappen.

Kollektivtrafikk fra Gjønneshallen til Gardermoen

Dette er en enkel reise fra Gjønneshallen til Gardermoen. Det er bare å gå 100 meter fra hallen til Gjønnes T-banestasjon og ta T-banen til Jernbanetorget. Der bytter dere til Flytoget (evt. annet tog som er billigere) videre til Gardermoen. Det er flytog hvert 10. minutt.

Bil fra hotellet til Gjønneshallen

Pga. anleggsarbeidene så legg inn adressen til hallen på GPS og se anbefalt rute da dette kan endre seg. Det er anlagt en midlertidig rundkjøring vest for den veien som er stengt (se omkjøring merket i grønt øverst til venstre i kjøreruten).



Nyttige steder i nærheten av Lysaker og hotellet

- CC Vest: stort kjøpesenter 700 meter fra Lysaker Stasjon.
- Fornebu Senter: stort kjøpesenter 1,5 km fra hotellet.

Det finnes mange gode spisesteder på disse kjøpesentrene, i tillegg til restauranter på Lysaker Brygge og eller ute på Fornebulandet med Sjøflyhavna Kro som et godt tips.

Det er ingen butikker i umiddelbar nærhet av Gjønneshallen, så sørg for å kjøpe på forhånd det dere ikke kan forvente å finne i kiosken i hallen.

Spørsmål???

Hvis det er noe mer dere skulle lure på, så ikke nøl med å ta kontakt med sekretariatet på vår e-postadresse: admin@baerumkarate.no.

Velkommen til Bærum på NM Shobu Ippon.

21.01.2025

Hilsen styret i Bærum Shotokan Karateklubb