



Bergen Sprint Camp

10.-12. februar 2017



Program & Innbydelse

Program

Bergen Sprint Camp 2017 består av 4 løp og 1 trening helgen 10. – 12. februar. Som de siste årene blir det toppkvalitet på øktene, gode sprintkart samt spennende foredrag.

Opplegg	Tidspunkt	Beskrivelse
Sprintteknikk	Fredag 12:00-13:30	Treningsøkt. Opplegg: One-man-relay. Fellesstart i mindre grupper. Varighet: 15-25 min
Nattsprint	Fredag 18:30-20:30	Konkurransen. Vinnertid: 14-15 min
Bysprint	Lørdag 09:30-11:30	Konkurransen. Vinnertid: 14-15 min
Urb-O sløyfesprint	Lørdag 14:00-16:00	Konkurransen. Urb-O sløyfesprint, som betyr 5 korte løyper. Vinnertid: 5 x 3-8 min
Felles middag	Lørdag 18:00-19:00	Detaljert info kommer i PM.
Foredrag	Lørdag 19:15-20:30	Detaljert info kommer i PM.
Finale: Puljestart	Søndag 10:00-12:30	Konkurransen. Fellesstart i puljeformat (som 2012 og 2014). Vinnertid: 15-16 min

Tider er foreløpige. Noen tidspunkt kan bli endret - sjekk PM som kommer senest en uke før Bergen Sprint Camp.

Karteksempler





Bergen Sprint Camp

10.-12. februar 2017



Overnatting og mat

Bergen har et stort utvalg av overnattingssteder i forskjellige prisklasser. Alle alternativer i sentrum ligger sentralt i forhold til BSC sine forskjellige aktiviteter og har gode transportmuligheter til tog og fly.

Hver enkelt klubb/løper velger selv overnatting og både bestiller og betaler direkte til overnattingsstedet.

Nærmere informasjon om overnattingstilbud vil komme på websiden til Bergen Sprint Camp.

Middag lørdag kveld kan bestilles i Eventor i forbindelse med påmelding til løpene, fortrinnsvis før hovedfristen 30. januar eller senest 7. februar. Øvrig mat ordnes av den enkelte.

Påmelding

Du bruker Eventor for å melde deg på Bergen Sprint Camp 2017.

Når du melder deg på må du huske å velge middag og foredrag lørdag kveld under tilleggstjenester, hvis du ønsker dette. Hvis du ikke skal løpe alle 5 øktene, kan du selv avmarkere de du ikke skal løpe.

Ordinær påmeldingsfrist - 30. jan kl. 23.59

Etterpåmeldingfrist - 7. feb kl. 23.59

Priser

5 økter i BSC, -16 år: kr 550

Enkeltøkt, -16 år: kr 110

5 økter i BSC, 17+ år: kr 650

Enkeltøkt, 17+ år: kr 130

Tillegg ved etterpåmelding: +50%

Middag og foredrag lørdag kveld: priser blir annonsert på websiden til Bergen Sprint Camp.

Norske løpere blir fakturert i etterkant.

Utenlandske løpere må betale ved påmelding:

- Papirformatert IBAN-nummer: NO17 3624 0796 354
- Elektronisk IBAN-nummer: NO1736240796354
- SWIFT-kode: SPAVNOBB
- Banknavn: Sparebanken Vest

Klasseinndeling

Løype 1: D-16, D17-18, D19-20, D21- og D40-



Bergen Sprint Camp

10.-12. februar 2017



Løype 2: H-16, H17-18, H19-20, H21- og H40-

Sammenlagt konkurrerer alle som har samme løype mot hverandre, uavhengig av alder.

Transport

Alle økter vil være lette å nå fra overnatting i Bergen sentrum, enten med buss/bybane eller ved å jogge. Detaljert info kommer i PM.

Premiering

Premiering og pengepremier til de beste løperne. Premieutdelingen er ferdig senest 12.30 på søndagen. Detaljer blir offentliggjort i PM og på websiden til Bergen Sprint Camp.

Fair Play

Sprintnormen gjelder 100%. Det er kartet som gjelder selv om det er fysisk mulig å passere f.eks. en hekk (mørkegrønn) eller upasserbar mur (tykk svart). Gjør deg kjent med sprintnormen allerede nå ved å lese [her!](#)

Sikkerhet og lys

Vi er gjester i trafikken. Vær forsiktig! Alle løper på eget ansvar!

Fredagen er det påbudt å løpe med refleksevest og skikkelig hodelykt er en god idé på nattsprint. På lørdag ettermiddag kan det også være bra å ha både refleksevest og i hvert fall en liten lykt, siden det kan bli litt mørkt på ettermiddagen. Dette gjelder spesielt dersom det er dårlig vær. Vær oppmerksom på at flere trafikkerte veier krysses - vis forsiktighet ved kryssing av disse.

Foredrag

Det blir spennende foredragsholder lørdag kveld i forbindelse med felles middag. Husk påmelding til foredraget samtidig som du melder deg på øktene i Eventor. Det er mulig å delta på foredraget selv om du ikke skal ha middag. Nærmere informasjon kommer på websiden til Bergen Sprint Camp.

Sammenlagtresultater

Følgende løp teller i sammendraget for Bergen Sprint Camp:

- Nattsprint fredag kveld
- Bysprint lørdag formiddag
- Urb-O sløyfesprint lørdag ettermiddag
- Finale, puljesprint søndag formiddag

Alle detaljer kommer i PM.



Bergen Sprint Camp

10.-12. februar 2017



Kontakt og informasjon

Webside: <http://sprint-camp.blogspot.com/>

E-post: bergensprintcamp@gmail.com

Telefon: Lene Rykkje, tlf. +47 48215015

Hovedorganisasjon

Løpsleder: Lene Rykkje

Løypeleggere: Ronny Rykkje, Ørjan Rykkje, Pål Thomassen

Kontroll: Tore Nymark

Startlister &

resultater: Magnus Rogne Halland