



# Bergen Sprint Camp

## 16.-18. mars 2018



## Innbydelse

### Program

Bergen Sprint Camp 2018 består av 4 løp og 1 trening helgen 16. – 18. mars. Som de siste årene blir det topp kvalitet 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 19:00-20:30	<b>Konkurransen.</b> Vinnertid: 14-15 min
Bysprint	Lørdag 09:30-11:30	<b>Konkurransen.</b> Vinnertid: 14-15 min
Urb-O sløyfesprint	Lørdag 14:00-16:30	<b>Konkurransen.</b> Urb-O sløyfesprint, som betyr 5 korte løyper. Vinnertid: 5 x 3-8 min
Ado Arena	Lørdag 17:00-18:30	Tilgang til hele svømmeanlegget: svømming/bading, sauna og boblebad. Detaljert info kommer på hjemmesiden til arrangementet og i PM.
Felles middag	Lørdag 19:00-20:00	Detaljert info kommer på hjemmesiden til arrangementet og i PM.
Foredrag	Lørdag 20:00-21:00	Detaljert info kommer på hjemmesiden til arrangementet og i PM.
Finale: Puljestart	Søndag 10:00-14:00	<b>Konkurransen.</b> Fellesstart i puljeformat. Vinnertid: 15-16 min

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



# Bergen Sprint Camp

16.-18. mars 2018



## Karteksempler



## 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.

Løpermiddag lørdag kveld kan bestilles i Eventor i forbindelse med påmelding til løpene, innen hovedfristen 5.3.2018 kl. 23.59. Øvrig mat ordnes av den enkelte.

## Påmelding

Du bruker Eventor for å melde deg på Bergen Sprint Camp 2018.

Når du melder deg på må du huske å velge svømming i Ado Arena, 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 - 5. mars kl. 23.59

Etterpåmeldingsfrist - 12. mars kl. 23.59

## Påmeldingsavgifter

5 økter i BSC, -16 år: kr 550

Enkeltøkt, -16 år: kr 110

5 økter i BSC, 17+ år: kr 650



# Bergen Sprint Camp

## 16.-18. mars 2018



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-

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 14.00 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!*

Lysforhold fredag: natt

Lysforhold lørdag og søndag: dag

Det er påbudt med refleksvest og lykt på nattsprinten fredag.



# Bergen Sprint Camp

## 16.-18. mars 2018



Lørdag ettermiddag kan det være lurt å ha refleksvest og 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.

## Underholdning og foredrag

Det blir anledning til å benytte svømmeanlegget, sauna og boblebad i Ado Arena lørdag kveld før løpermiddag og foredrag. Det blir spennende foredrag i etterkant av felles løpermiddag.

Husk påmelding til Ado Arena, middag og foredrag samtidig som du melder deg på øktene i Eventor.

Det er mulig å delta på Ado arena og/eller foredraget selv om du ikke skal ha middag. Nærmere informasjon kommer på websiden til Bergen Sprint Camp.

## Sammenlagresultater

Følgende løp teller i sammendraget for Bergen Sprint Camp:

- Sprint fredag kveld (lysforhold: natt)
- Bysprint lørdag formiddag (lysforhold: dag)
- Urb-O sløyfesprint lørdag ettermiddag (lysforhold: dag)
- Finale, puljesprint søndag formiddag (lysforhold: dag)

Alle detaljer kommer i PM.

## Kontakt og informasjon

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

E-post: [bergensprintcamp@gmail.com](mailto:bergensprintcamp@gmail.com)

Telefon: Lene Rykkje, tlf. +47 48215015

### Hovedorganisasjon

Løpsleder:	Lene Rykkje
Løypelegger:	Ronny Rykkje, Niklas Profors
Kontroll:	Jan Kocbach
Tidtaking og resultatsservice:	Magnus Rogne Halland