



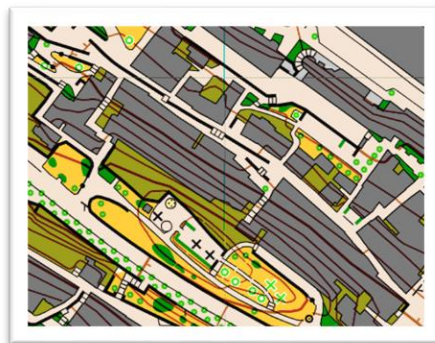
Innbydelse Åpen Sprintheleg i Bergen 30/1–1/2 2026

Forbundet og landslagsteamet arrangerer Åpen Sprintheleg sentralt i Bergen med totalt fem sprintøkter fra fredag til søndag. Øktene er åpne for løpere fra og med 15 år kommende sesong (2011-årgang) som har plan om å enten løpe hovedløp, norgescup eller NM. Denne begrensningen er gjort av hensyn til praktisk gjennomføring av øktene.

All påmelding til øktene gjøres på ordinær måte i [Eventor](#) med frist søndag 25/1. Kr 50 pr økt som i utgangspunktet Vippses av hver enkelt (kan faktureres klubbvis for større klubber hvis ønskelig). Påmelding åpnes midt i desember.

Logistikk og overnatting ordnes av hver enkelt selv, men vi anbefaler mest mulig sentral overnatting. Bor du sentralt i sentrum vil det i utgangspunktet være kort joggeavstand (1-2 km) til alle økter.

På fredag kveld kan vi ha starten gående utover kvelden for løpere med sen ankomst til Bergen. Siste økt på søndag avsluttes senest kl 15.



Grovt program (her vil det komme oppdateringer til PM):

- **#1 Fredag kl 1730: Nattsprint – Nygårdsparken – 5-6 km – Rolig - Skjermer**
- **#X Lørdag kl 0700: Gratis bonusøkt FFF – 2 km – Rolig - Ingen markering**
- **#2 Lørdag kl 1030: Individuell – Nordnes – 3-3,5 km – Hard – Emit TF**
- **#3 Lørdag kl 1500: Sløyfer – Nygårdshøyden - 4 km – Rolig / Moderat - Skjermer**
- **#4 Søndag kl 0930: Heat – Fjellsiden – 3 x 1,5 km – Hard – Emit TF**
- **#5 Søndag kl 1300: Parstafett – Nordnes – 4-5 km – Rolig – Ingen markering**

Vi mener Bergen er en veldig bra by for sprintorientering, og at den både teknisk og fysisk vil gi mange av de utfordringene landslaget prioriterer i treningen sin denne sesongen. Vi tar ikke noe ansvar for vær og forhold på vinterstid, men vi krysser selvfølgelig fingrene for best mulig løpsforhold.

Informasjon: PM, starttider, resultater og oppmålinger på sprintøkter og tilsvarende info blir oppdatert under hver økt i Eventor.

Spørsmål: Ta kontakt med Anders Nordberg – anders.nordberg@orientering.no / 913 06 986