



Løypeåpning

Løpeskole

Fellestreninger

TIF Viking, Pressio og Ronhill ønsker velkommen til fellestreninger for Fjordkraft Bergen City Marathon 2022 (BCM). Vi trekker vinnere av løpeklær på alle treningene, i tillegg blir det spesialtilbud fra Pressio og Ronhill til alle som deltar. Treningstilbudet er gratis og det er bare å møte opp (ingen påmelding). NB! Ta med munnbind til bruk før og etter treningen (munnbind må brukes innendørs). Merk av datoene i kalenderen og bli med oss på trening:

Løypeåpning

Lørdag 8.januar

Vi arrangerer fellestrening og presenterer løypen. Her kan du velge å løpe 10,5 km, eller bli med på hele rundturen på 21km.

Start fra Vikinghallen kl. 11.00 for de som ønsker å løpe hele løypen.
Start fra Haraldsplass Sykehus kl. 12.00 for de som ønsker å løpe 10,5 km.

Vi avslutter i Vikinghallen hvor det blir utdeling av gratis BCM t-skjorte og varm drikke etter hvert som man er ferdig med sin løpeøkt. Vi trekker vinnere av løpeklær på treningen, i tillegg blir det spesialtilbud fra Pressio og Ronhill til alle som deltar.

Løpeskole

Gjennom tre treninger vil Fjordkraft Bergen City Marathon invitere til løpeskole. Her blir det spennende foredrag etterfulgt av løpetrening!

Tirsdag 25. januar kl. 18.00

Tema: • Hvordan trene mot BCM?
Sted: Vikinghallen. Møt opp i treningstøy! Vi trekker vinnere av løpeklær på treningen, i tillegg trekker vi ut en heldig vinner som får et par løpe-sko fra On-running. Det blir også spesialtilbud fra Pressio og Ronhill til alle som deltar.

Tirsdag 15. februar kl. 18.00

Tema: Styrketrening & skadeforebygging.
Få mest mulig ut av den tiden du investerer i treningen din. Sted: Vikinghallen. Vi trekker vinnere av løpeklær på treningen, i tillegg blir det spesialtilbud fra Pressio og Ronhill til alle som deltar. Fjordkraft stiller med giveaway til alle. Sammen trening vil være til stede med konkurranser og testtilbud.

Fjordkraft sammen

Tirsdag 22. februar kl. 18.00

Tema: Løpsteknikk.
Sted: De Bergenske - Zander K Hotel
Vi trekker vinnere av løpeklær på treningen. I tillegg blir det spesialtilbud fra Pressio og Ronhill til alle som deltar.

Fellestrening

Tirsdag 22. mars

Vi starter opp med direktesendt podcast med BT kl. 18.00-19.00. Det blir spennende gjester og interessante tema. Sjekk ut vårt FB arrangement for mer info. Kl. 19.00-20.00 løper vi de første 10,5km av årets løype. Oppmøte i Vikinghallen kl.18.00. Løpeturen avsluttes ved Haraldsplass Sykehus. Vi trekker vinnere av løpeklær på treningen. I tillegg blir det spesialtilbud fra Pressio og Ronhill til alle som deltar.

Tirsdag 5. april

Vi løper de siste 10,5 km av årets løype. Oppmøte ved Haraldsplass Sykehus kl. 18.00. Løpeturen avsluttes i Vikinghallen. Vi trekker vinnere av løpeklær på treningen. I tillegg blir det spesialtilbud fra Pressio og Ronhill til alle som deltar. Vår distansesponsor Jæger Sentrum vil være tilstede med bilutstilling og t-skjorte til alle. Vår sportsdrikkeleverandør SQUEEZY vil være tilstede på treningen med salg av SQUEEZY produkter.

JÆGER

Jæger Sentrum

SQUEEZY[®]
SPORTS
NUTRITION

Liker du å jogge? Hold av lørdag 2. april

21&10KM

Vi gjentar suksessen fra i fjor da 200 løpeglade stilte til Joggehalvmarathon (i snakketempo) hos Jæger Sentrum på Kokstad. I år utvider vi med en 10 km i samme rolige tempo. Joggehalvmaraton starter 11.00 og 10 km starter 11.30. Som oppkjøring til BCM og BMW Halvmarathon 30.april, arrangerer BMW/Jæger Sentrum denne joggeopplevelsen med start og mål ved butikken i Kokstadveien 42. Det er ikke noe krav om at du må være påmeldt til BCM. Vi serverer - som i fjor og året før - deilige forfriskninger.

JÆGER

Jæger Sentrum

