

Fjordkraft BERGEN CITY MARATHON

Intervalltrening

Trening i løypen

Joggehalvmaraton

RONHILL FELLESTRENINGER



Husk enkel
registrering
før trening:



TIF Viking og Ronhill ønsker velkommen til fellestreninger for Fjordkraft Bergen City Marathon 2021 (BCM). Treningstilbudet er gratis, men pga. smittevern må du registrere deg via QR-koden før ALLE treninger som du deltar på. Merk av datoene i kalenderen og bli med oss på trening:

Vi løper første del av løypen tirsdag 15. juni!

Tirsdag 15. juni

Vi løper de første 10,5 km 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 Ronhill til alle som deltar. Husk å registrere deg via QR-koden.

Tirsdag 10. august

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 Ronhill til alle som deltar. Husk å registrere deg via QR-koden.

Lørdagsintervall fra Fjellveien til Fløien!

FLØIEN KALLER: Vi fortsetter med intervall-moro oppover Fløien hver lørdag. Du møter ferdig oppvarmet ved Vikingkiosken ved Fløibanestoppet i Fjellveien kl. 10.15. Vi stiller med ny trener hver lørdag. Følg oss på Facebook og Instagram. Her offentliggjør vi ny trener/mentor for hver trening!

Litt om smittevern: Ved ankomst registrerer deltakerne seg via QR-koden på plakatene som er hengt opp ved kiosken. Du kan også gjøre det før du kommer på trening via QR-koden ovenfor. Blir det stort oppmøte tas flere traseer i bruk. Velkommen til intervallfest!

21&10KM

Liker du å jogge? Hold av lørdag 14. august.

Vi gjentar suksessen fra tidligere år og inviterer løpeglade til Joggehalvmarathon (i snakketempo) hos Jæger Sentrum på Kokstad. I 2019 utvidet 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 28. august, 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 deilige forfriskninger etter løpeturen. Alle som deltar er med i trekningen av flotte premier! NB! Husk å registrere deg via QR-koden.

JÆGER

Jæger Sentrum



Bergen City Marathon
Vikinghallen, Øvre Dreggsalm. 7
5003 Bergen Tlf. +47 55 36 53 46
www.bergencitymarathon.no

Fjordkraft

JÆGER

Jæger Sentrum

VESTKANTEN

TechnipFMC

sport 1
ekte sport.

Bergens Tidende