

BAMA KVALFOSS-SPRINTEN 2026

Program





Sammen med vår samarbeidspartner BAMA ønsker vi dere hjertelig velkommen til BAMA Kvalfoss-sprinten 2026 i Holmenkollen nasjonalanlegg. Vi ser frem til flotte dager i Holmenkollen!

Husk at sunnhet, god helse og livskvalitet har direkte sammenheng med kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Hver for seg er de viktige, sammen er de nøkkelen til et godt og aktivt liv!

BAMA KVALFOSS-SPRINTEN 31. JANUAR – 1. FEBRUAR 2026 HOLMENKOLLEN NASJONALANLEGG



bāma



bāma

Velkommen til BAMA Kvalfoss-sprinten 31. januar – 1. februar 2026

På vegne av arrangørklubbene Fossum IF, Nittedal Skiskytterlag og Oslo Skiskytterlag er det en stor glede for meg å ønske alle utøvere, foreldre, trenere, representanter fra NSSF, publikum og presse velkommen til BAMA Kvalfoss-sprinten 2026.

Vi er svært glade for å ønske velkommen til Holmenkollen, og det er godt å se at utøvere fra hele landet fyller startlistene! BAMA Kvalfoss-sprinten har i en årrekke hatt en unik posisjon for utøvere i aldersklassene 13-16 år. Dette er oppnådd gjennom gode arrangementer over flere år, og vår ambisjon er å videreføre dette. 12-årsklassen er nå en fast del av vårt program, så nå er det fem årsklasser som kan konkurrere i vårt nasjonalanlegg. I tillegg til å samle mange utøvere fra hele landet, er BAMA Kvalfoss-sprinten i år kvalifiseringsrenn til Young Star (15-16 år), i år for region Øst.

BAMA er en særdeles god og viktig samarbeidspartner, både ved at de skaper en ekstra fin ramme rundt arrangementet og bidrar både økonomisk og med gode og sunne varer til kiosk og kafeteria. Jeg vil derfor også i år rette en stor takk til BAMA for engasjementet for Kvalfoss-sprinten og deres fokus på sunn livsførsel.

Jeg vil også takke Skiforeningen for god service og tilrettelegging av anlegget, og Oslo kommune for produksjon av kunstsneø, løype- og stadion-preparering. Sist, men ikke minst, er det viktig for meg å takke alle våre frivillige i Fossum IF, Nittedal Skiskytterlag og Oslo Skiskytterlag. Uten deres bidrag i forbindelse med planlegging og gjennomføring ville det ikke blitt noen BAMA Kvalfoss-sprint.

Scandic Holmenkollen Park hotell er vår hotellpartner og et populært valg for langveisfarende gjester. Kort avstand til arena bidrar til enkel logistikk for de tilreisende.

Vi ser frem til to spennende dager i Holmenkollen, og vi håper at gjestene våre nok en gang reiser hjem fra hovedstaden med gode minner etter en flott helg!

Amund Lundgaard
Rennleder



Eirik Kvalfoss

Eirik Kvalfoss kommer fra Voss og har gjennom sin skiskytterkarriere oppnådd fantastiske resultater. Høydepunktet var da han ble Olympisk mester på 10 km sprint i Sarajevo i 1984. I samme OL fikk han sølv på 4x7,5 km stafett og bronse på 20 km normal.

Allerede i sitt første år som senior vant han ett verdenscuprenn og ble nummer fire totalt. Under VM i Minsk 1982 vant Kvalfoss sitt første VM-gull, i tillegg til to sølv. Totalt har Eirik Kvalfoss vunnet tre gull, fem sølv og fem bronsemedaljer i VM. I 1989 vant han Verdenscupen sammenlagt og han har vunnet NM ni ganger.

Han ga seg som aktiv skiskytter i 1994, og betydde svært mye for utviklingen av norsk skiskyting. Blant annet var han midt oppe i endringene hvor skiskyting gikk fra klassisk langrenn til skøyting på midten av 80-tallet.

BAMA Kvalfoss-sprinten Skiskytterfestival er derfor en flott anledning til å hedre en av norsk skiskytings viktigste utøvere!

SpareBank 
RINGERIKE HADELAND

bāma

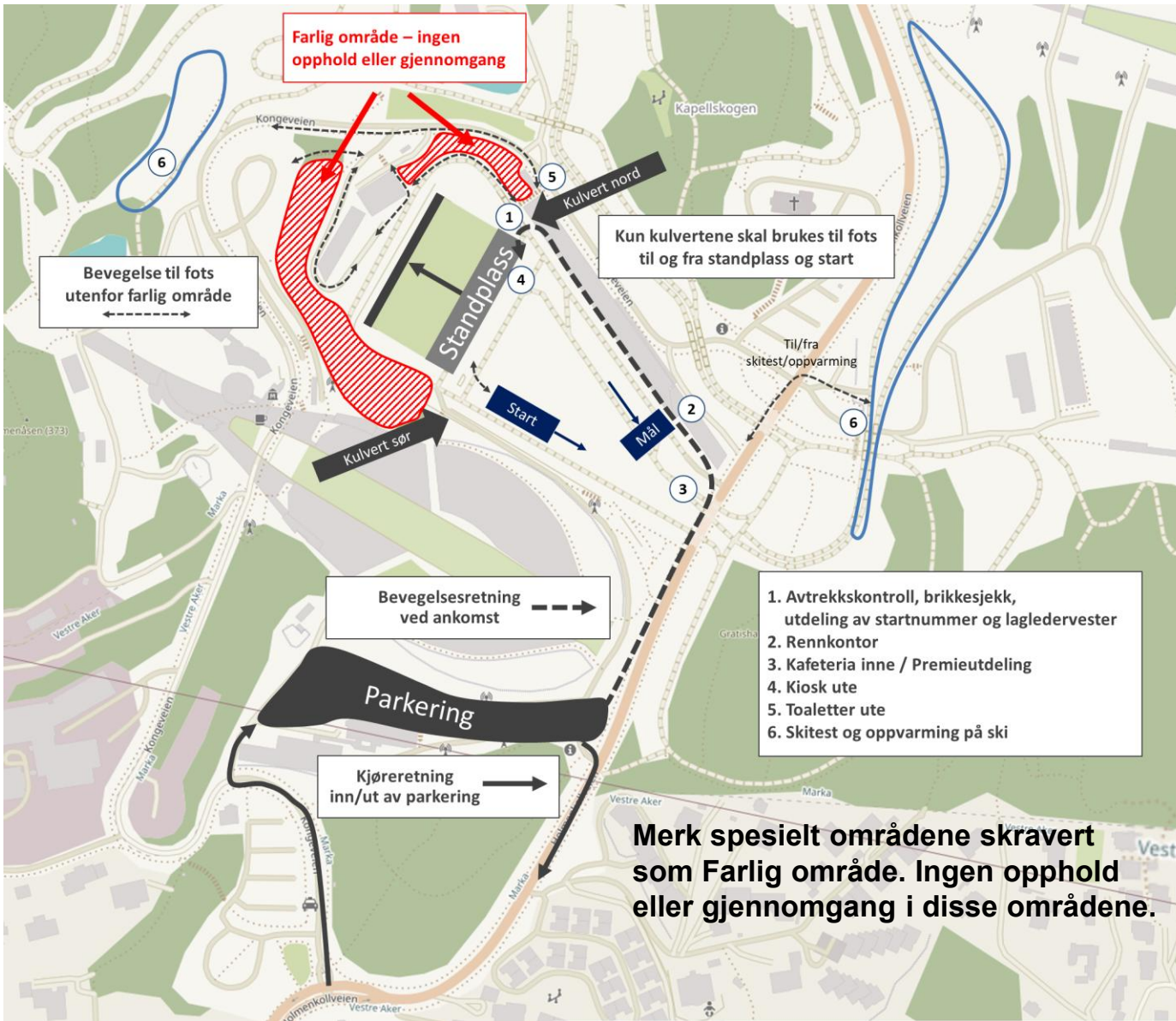


bāma



bāma

A R E N N A



] pexip[

Stolt av å støtte
dagens og fremtidens
verdensstjerner!



bama

Orientering til utøvere og støttepersonell

Rennledelse

Rennleder	Amund Lundgaard	90 90 66 75
Ass. Rennleder	Kjell-Ove Skare	94 05 94 36
Standplass	Rune Jomaas	90 64 77 07
Løyper	Håkon Bomann-Larsen	92 25 70 97
Tidtaking	Erik Bjønnes	92 44 61 40
Sekretariat	Trine Strøm	45 27 06 20
Stadion	Gjermund Wallenius	93 48 32 66
Avtrekkskontroll	Bjørn Olav Kåsin	90 05 03 66
Kafeteria	Pia Wikborg	91 77 26 16
Premier	Sam Zarrabi	91 84 82 32
Parkering	Morten Cyren	90 09 89 88
Kommunikasjon	Eirik Espe	99 78 96 09
Økonomi	Håkon Amundsen	98 48 43 15
Rennlege	Kjersti Baksaas-Aasen	97 76 32 54
TD (juryleder)	Morten Hage	95 12 83 63
TD	Ketil Reistad	91 83 32 12

Lagledermøte

Lagledermøte avholdes fredag 30. januar kl. 19:30 i Pressesenter/kafeteria. Link til Teams legges ut på vår Facebook-side (<https://www.facebook.com/kvalfossprinten>), og presentasjonen legges samme sted etter møtet.

Jury

Juryen består av TD-ene, rennleder samt to lagledere. Disse velges for hver startpulje på lagledermøtet fredag kveld.

Avtrekkskontroll

Våpenets avtrekksvekt skal av **sikkerhetsmessige** grunner kontrolleres **før innskyting begge konkurransedager**. Avtrekkskontroll gjennomføres i kulverten under Hermod-kulen. Det er merket fra parkering, se eget kart i programmet. På morgenen vil det være åpent for tilgang til standplass uten å gå gjennom kulverten for å redusere kø ved avtrekkskontroll. Følg angivelser og vær ute i god tid. Klubbene må selv sørge for justering av avtrekksvekt dersom våpenet ikke blir godkjent. Ta kun med våpen og tidtakerbrikke til kontrollen.

Startnummer, våpenlapper og lagledervester

Startnummer og våpenlapper utleveres individuelt etter godkjent avtrekkskontroll og sjekk av tidtakerbrikken. Dette skjer på samme sted som avtrekkskontrollen. Ikke returnerte startnumre blir fakturert aktuell klubb med kr. 200. Lagledervester kvitteres ut ved avtrekkskontrollen lørdag morgen. Klubbene er selv ansvarlig for å videreføre vestene innad i klubben og innskytingsgruppene begge dager, samt å levere disse tilbake til Sekretariatet i vestre del av Pressesenteret/kafeteriaen etter siste pulje søndag. Ikke returnerte lagledervester blir fakturert aktuell klubb med kr. 200. Sekretariatet er åpent fra kl. 07:15 til kl. 16:00 begge renndager.

Innskyting

Innskyting skjer klubbvis begge dager i henhold til tidsskjema og skivefordeling som legges ut på vår Facebook-side og vår hjemmeside (<https://www.kvalfoss-sprinten.no/>). Det er kun utøvere som skal skyte inn samt akkrediterte lagledere med lagledervest som skal oppholde seg på standplass. Alle andre utøvere og foreldre som ikke har oppgaver i forbindelse med innskyting **SKAL** oppholde seg bak gjerdet på standplass. Lagleder er ansvarlig for at våpen er visitert av en standplass-funksjonær før det fjernes fra matten. Ved dårlig vær vil snøklaffer som ikke er lukket bli lukket av standplass-funksjonærene, samt at håndklær som er lagt over våpnene i stativet vil forbli over våpen frem til det legges frem på matten.



Orientering til utøvere og støttepersonell

Lørdag

07:30 - 09:15 Avtrekkskontroll og utlevering av startnummer

08:00 - 09:30 Innskyting

10:00 - 12:15 Sprint G14, G13, J14, J13, J12

11:45 - 13:30 Avtrekkskontroll og utlevering av startnummer.

12:30 - 14:00 Innskyting

14:15 - 16:30 Sprint G12, J16, J15, G16, G15

Søndag

07:30 - 09:00 Avtrekkskontroll og utlevering av startnummer

08:00 - 09:15 Innskyting

09:45 - 11:35 Normal J16, J15, G16, G15

11:20 - 13:15 Avtrekkskontroll og utlevering av startnummer

11:50 - 13:30 Innskyting

13:45 - 16:30 Normal J12, G12, G14, G13, J14, J13

Startintervall begge dager: 20 sekunder for alle klasser

Ankomst og avreise (se kart på forrige side)

For å unngå slitasje og urenheter i løypene, skal all trafikk til og fra start skje gjennom kulvertene ved standplass. Ankomst til standplass skal skje gjennom kulvert sør eller kulvert nord og forflytning til målområdet/kafeteria/ premieutdeling skal skje gjennom kulvert nord via målområdet og ut mot Holmenkollveien.

Tidtakerbrikker

Alle utøvere skal i utgangspunktet bruke egne tidtakerbrikker fra Emit. Sjekk at brikken har brikkenummer **4 196 410** eller høyere nummer. Brikke kontrolleres på teststasjon ved Avtrekkskontroll. De som ikke er registrert med egen brikke ved påmeldingsfristens utløp, vil bli tildelt leiebrikke og får denne utlevert ved Avtrekkskontroll. Utøvere som har glemt brikke kan leie brikke ved avtrekkskontroll. Leide brikker leveres inn ved målpassering lørdag (for de som deltar kun lørdag) eller søndag (for de øvrige).

Brikkeleie kr. 50 pr brikke (kr. 25 for J/G12) betales med Vipps. Utøvere som mangler brikke ved start får startnekt. Ikke returnerte leiebrikker faktureres med kr. 600 i tillegg til leibeløpet.

Startlisens

Klubbene er ansvarlige for at påmeldte deltakere har gyldig lisens. Ta med kvittering for betalt lisens dersom betaling er gjort etter 1. januar 2026. Engangslisens kan kjøpes ved påmelding i EQ Timing eller ved Avtrekkskontroll for kr. 100 pr. dag og betales med Vipps. Krav om startlisens gjelder alle som er 13 år eller eldre på konkurransedagen.

Garderobe / Toalett

Det er ikke tilgang til garderober. Toaletter finnes på enden av tribune nord vis-à-vis standplass og i Pressesenter/kafeteria.

Kafeteria

Det er salgstelt ved standplass og kafeteria i Pressesenteret ved målområdet.

Skitesting / Oppvarming

Skitesting kan gjøres på et lite område rett nord for servicebygget, i løypenettet utenfor konkurranseløypene, samt i konkurranseløypene under innskyting i tiden frem til et kvarter før første start. Deretter stenges løypene. All skigåing/-testing i konkurranseløypene skal foregå i fartsretningen. Oppvarming før start må foregå uten ski på småveier og plasser i området.

Strømming og liveresultater

Vi følger idrettsforbundets retningslinjer for strømming av barne- og ungdomsidrett og strømmer derfor ikke rennet via nettet. Rennet kan følges med liveresultater via link hos EQ Timing eller linker på vår hjemmeside og FB-side. Vi vil benytte storskjerm for løpende resultatsservice.



Orientering til utøvere og støttepersonell

Løyper

Vi ber laglederne om å påse at alle løperne er kjent med hvilke løyper de skal gå.

Løypelengder lørdag – Sprint

J/G 12 år Løypelengde 2,6 km (Rosa + Rosa + Lilla)

J/G 13-14 år Løypelengde 2,9 km (Lilla + Rosa + Lilla)

J 15-16 år Løypelengde 4,0 km (Lilla + Rosa + Rød)

G 15-16 år Løypelengde 5,0 km (Oransje + Lilla + Grønn)

Løypelengder søndag – Normal

J/G 12 år Løypelengde 2,9 km (Lilla + Rosa + Lilla)

J/G 13-14 år Løypelengde 3,8 km (Oransje + Lilla + Oransje)

J 15-16 år Løypelengde 5,7 km (Rød + Oransje + Rød)

G 15-16 år Løypelengde 7,0 km (Grønn + Oransje + Gul)

Løypekart

Løypekart finnes i programmet, på vår Facebook-side og hjemmeside samt blir hent opp på oppslagstavle ved start.

Henting av våpen etter konkurransen

Vi ber om at alle våpen hentes så raskt som mulig etter fullført renn. Merk at all ammunisjon vil være fjernet før tilbakelevering av våpen.

Resultatlist

Resultater legges fortløpende ut på EQ Timing. Speaker kunngjør når uoffisielle resultatlist er klare. Resultatlist legges også ut på vår hjemmeside.

Protestfrist

Protestfrist er 15 minutter etter at uoffisiell resultatliste er kunngjort. Protestperiode vil bli annonsert av speaker. Protest leveres skriftlig til Sekretariatet sammen med kr. 150 i gebyr betalt med Vipps. Gebyret blir refundert hvis protesten blir tatt til følge.

Premiering

Felles premieseremoni per årsklasse i kafeteriaen ved målområdet på lørdag. Alle deltakere vil få deltagerpremie, og det er spesiell premiering av de 1/6 beste. Etter lørdagens renn deles det også ut mange fine uttrekkspremier. Deltagerpremie søndag deles ut ved målgang, 1/6-premier og vandrepremier deles ut per årsklasse i kafeteriaen.

BAMA Kvalfoss-sprintens vandrepremie deles ut til den utøver i 13-16 årsklassene som har best sammenlagt plass-siffer i de to rennene i hver årsklasse for både jenter og gutter. Er det likt plass-siffer, vil utøver med best enkeltplassering vinne, om dette også er likt, vil beste sammenlagt-tid gjelde.

K.G.Larsens skytepokal utdeles til den utøver i 13-16 årsklassene som har best skyteresultat sammenlagt for begge dager. Jenter har fortrinn før gutter og yngre løpere før eldre ved likt antall treff.

Også i år deler vi ut *Kvalfoss-nuller'n!* Alle som skyter 10 treff i et av rennene vil få diplom for sin imponerende skyteprestasjon!

Young Star

BAMA Kvalfoss-sprinten er kvalifiseringsrenn til Young Star for region Øst.

Betaling med VIPPS

Betaling med Vipps gjøres til nr 131814.

BAMA ønsker å gjøre frukt og grønt tilgjengelig for utøvere og publikum på skiskytterarenaen, og vi har salg ved standplass og i kafeteriaen ved mål. Vi ønsker å bidra til at våre yngste skiskyttere innarbeider sunne, næringsrike og gode spisevaner. Vi anbefaler alle klubber å sette seg inn hva BAMA kan bidra med i deres klubb for å stimulere til en sunn livsførsel og gode treningsrutiner.



KAFFEN

smaker best fra rent utstyr!



Selges der du kjøper kaffe. Anbefales av norske kaffeleverandører.



bama




LØYPER

SPRINT

Lørdag – G14/G13/J14/J13 – 3 km

1.runde	 Lilla løype	1,0 km
2.runde	 Rosa løype	0,7 km
3.runde*	 Lilla løype	1,2 km
		<u>2,9 km</u>

Lørdag – J12/G12 – 2.5 km

1.runde	 Rosa løype	0,7 km
2.runde	 Rosa løype	0,7 km
3.runde*	 Lilla løype	1,2 km
		<u>2,6 km</u>

Lørdag – J16/J15 – 4 km




1.runde	 Lilla løype	1,0 km
2.runde	 Rosa løype	0,7 km
3.runde*	 Rød løype	2,3 km
		<u>4,0 km</u>

Lørdag – G16/G15 – 5 km

1.runde	 Oransje løype	1,3 km
2.runde	 Lilla løype	1,0 km
3.runde*	 Grønn løype	2,7 km
		<u>5,0 km</u>

NORMAL

Søndag – J16/J15 – 6 km

1.runde	 Rød løype	2,1 km
2.runde	 Oransje løype	1,3 km
3.runde*	 Rød løype	2,3 km
		<u>5,7 km</u>

Søndag – G16/G15 – 7.5 km

1.runde	 Grønn løype	2,5 km
2.runde	 Oransje løype	1,3 km
3.runde*	 Gul løype	3,2 km
		<u>7,0 km</u>

Søndag – J12/G12 – 3 km

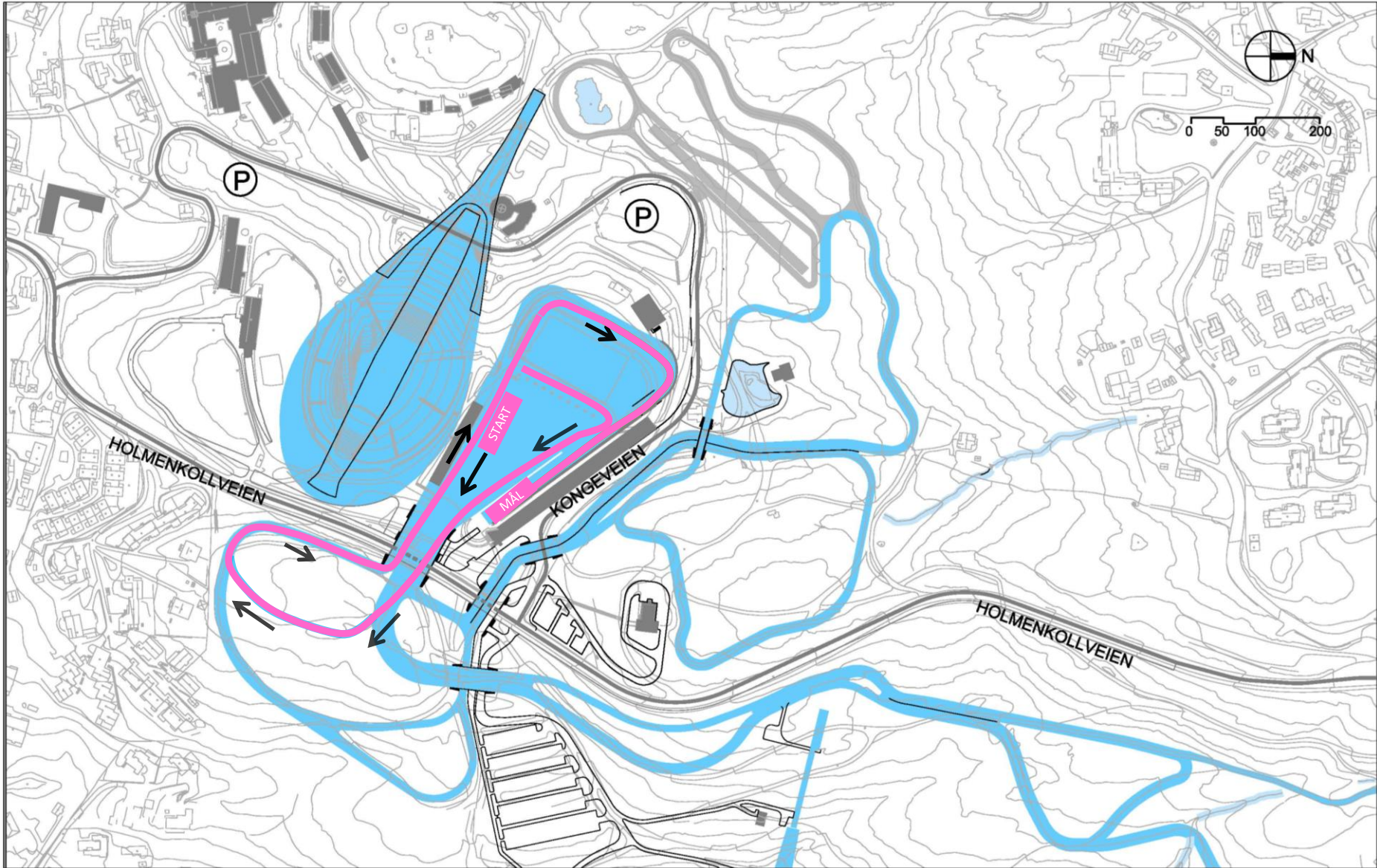
1.runde	 Lilla løype	1,0 km
2.runde	 Rosa løype	0,7 km
3.runde*	 Lilla løype	1,2 km
		<u>2,9 km</u>

Søndag – G14/G13/J14/J13 – 4 km

1.Runde	 Oransje løype	1,3 km
2.Runde	 Lilla løype	1,0 km
3.runde*	 Oransje løype	1,5 km
		<u>3,8 km</u>

* 3.runde er +200m på grunn av sløyfen bak skivene og innløp til mål

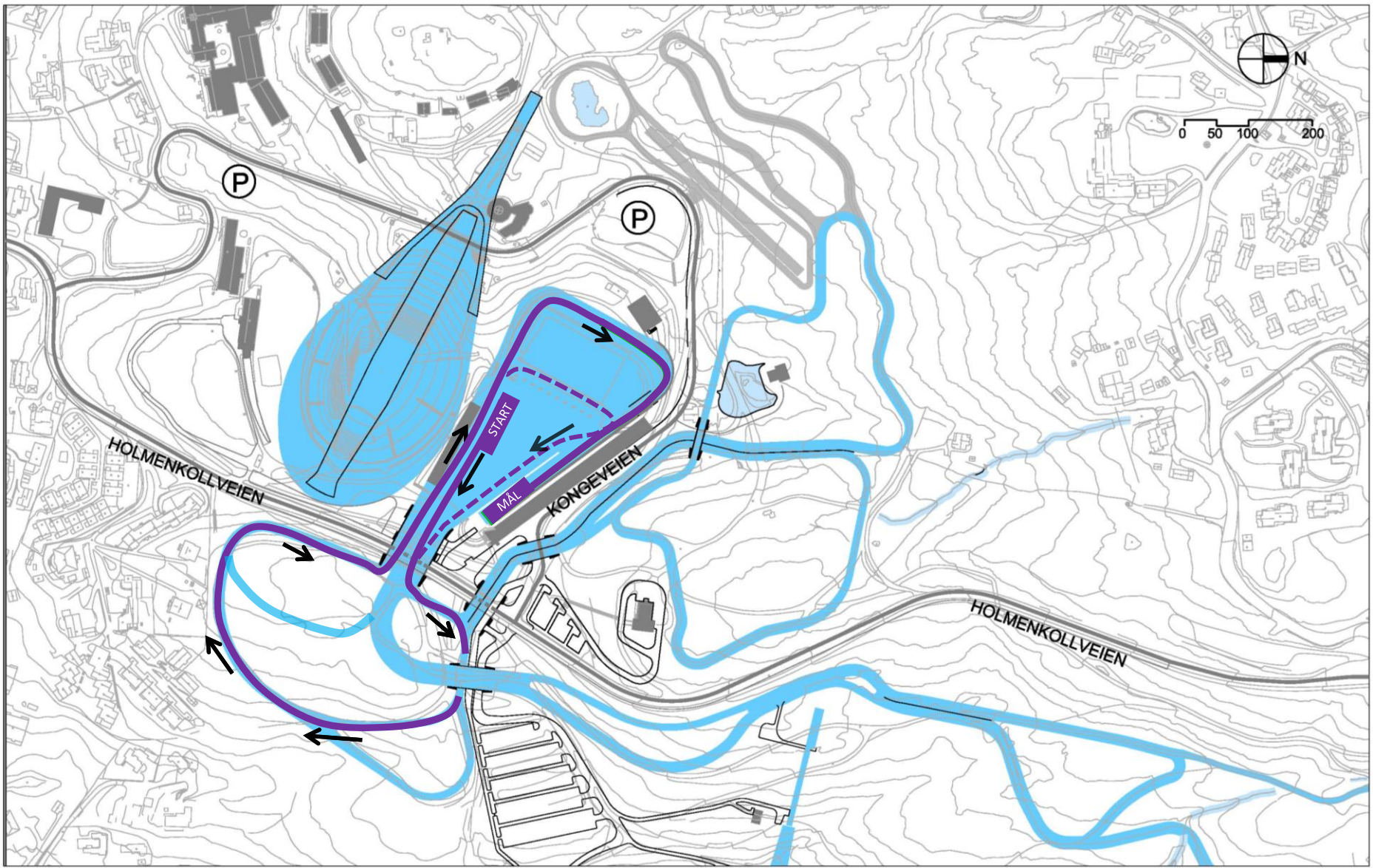




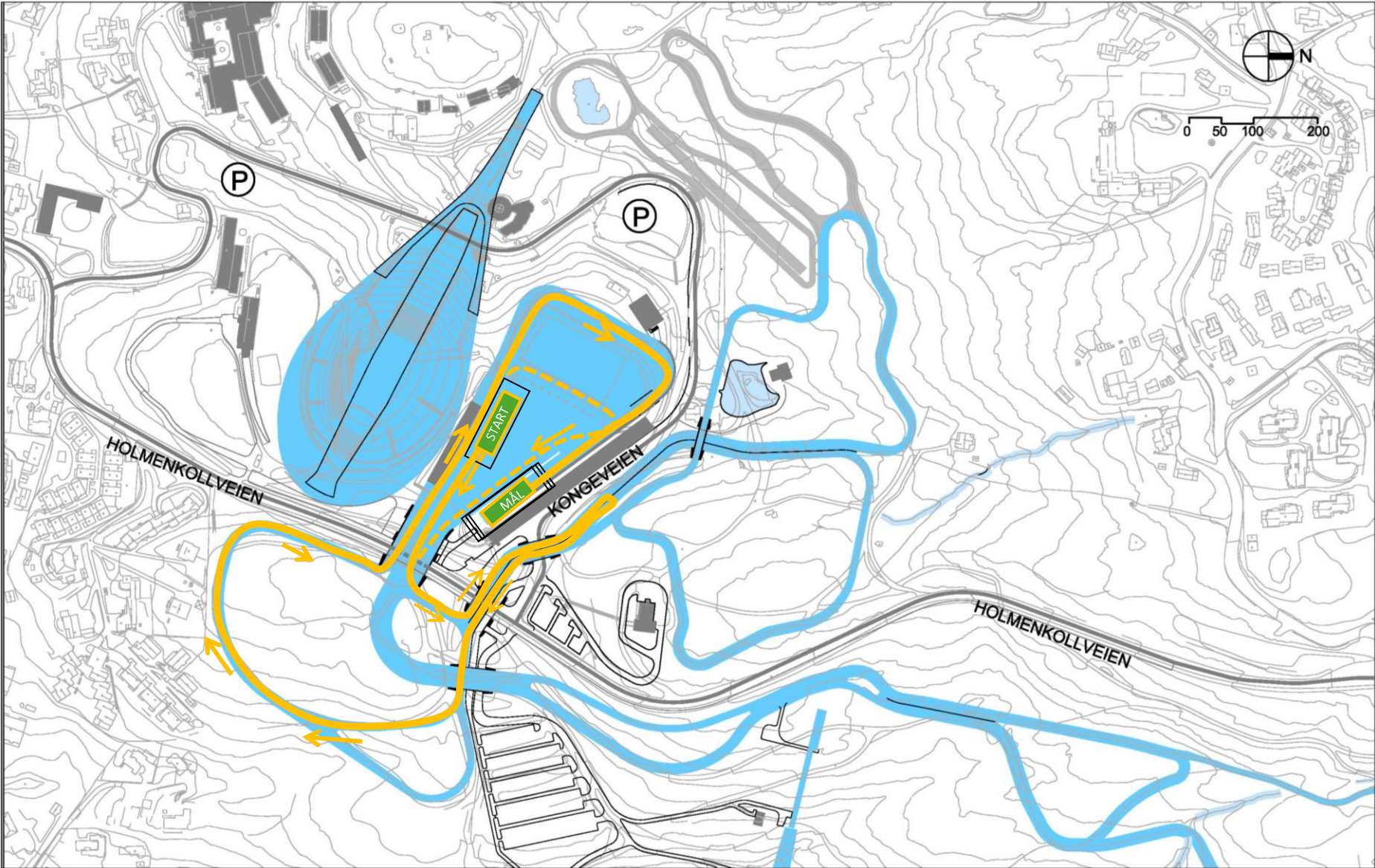
Rosa
0,7 km

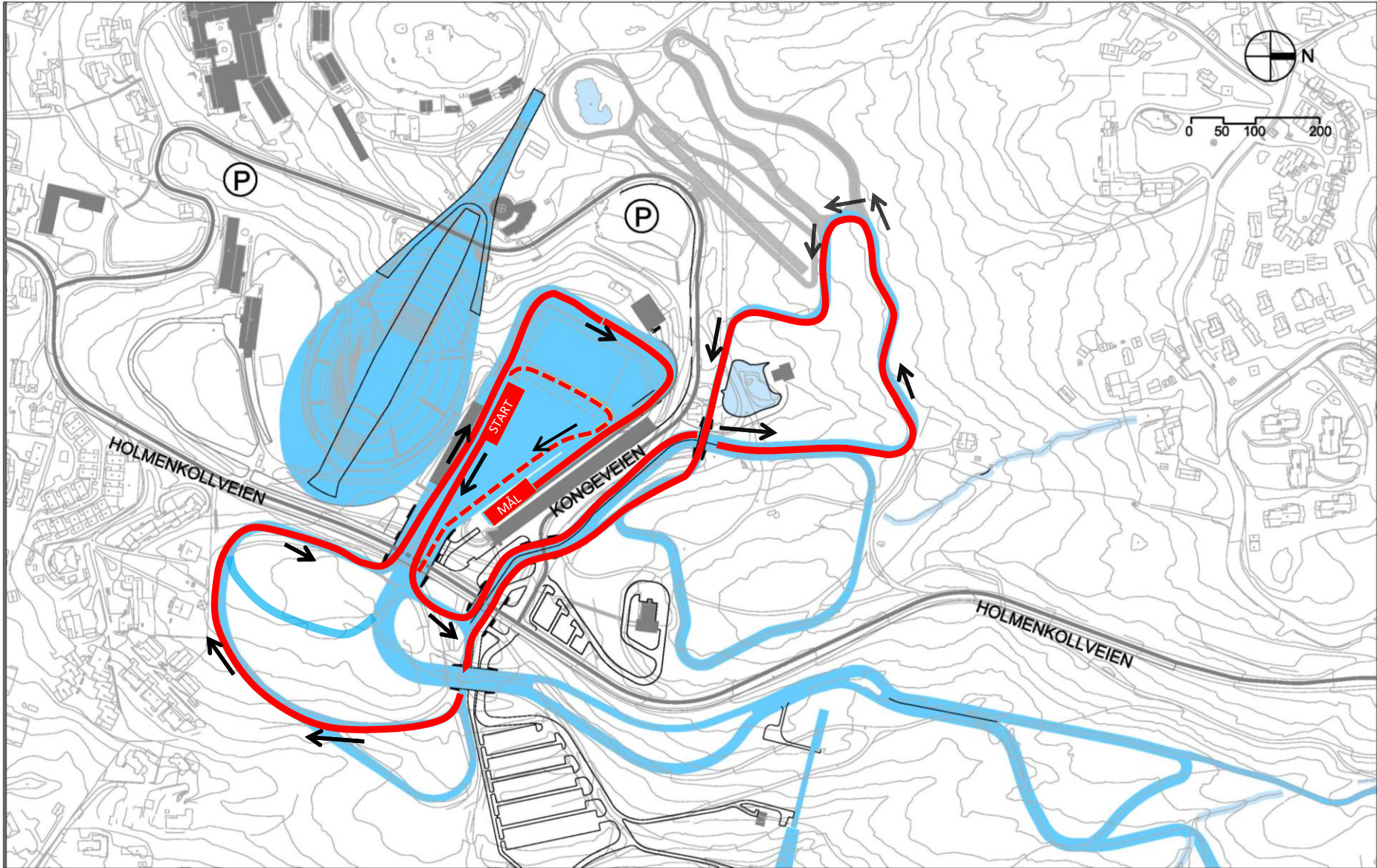


Lilla
1,0 km



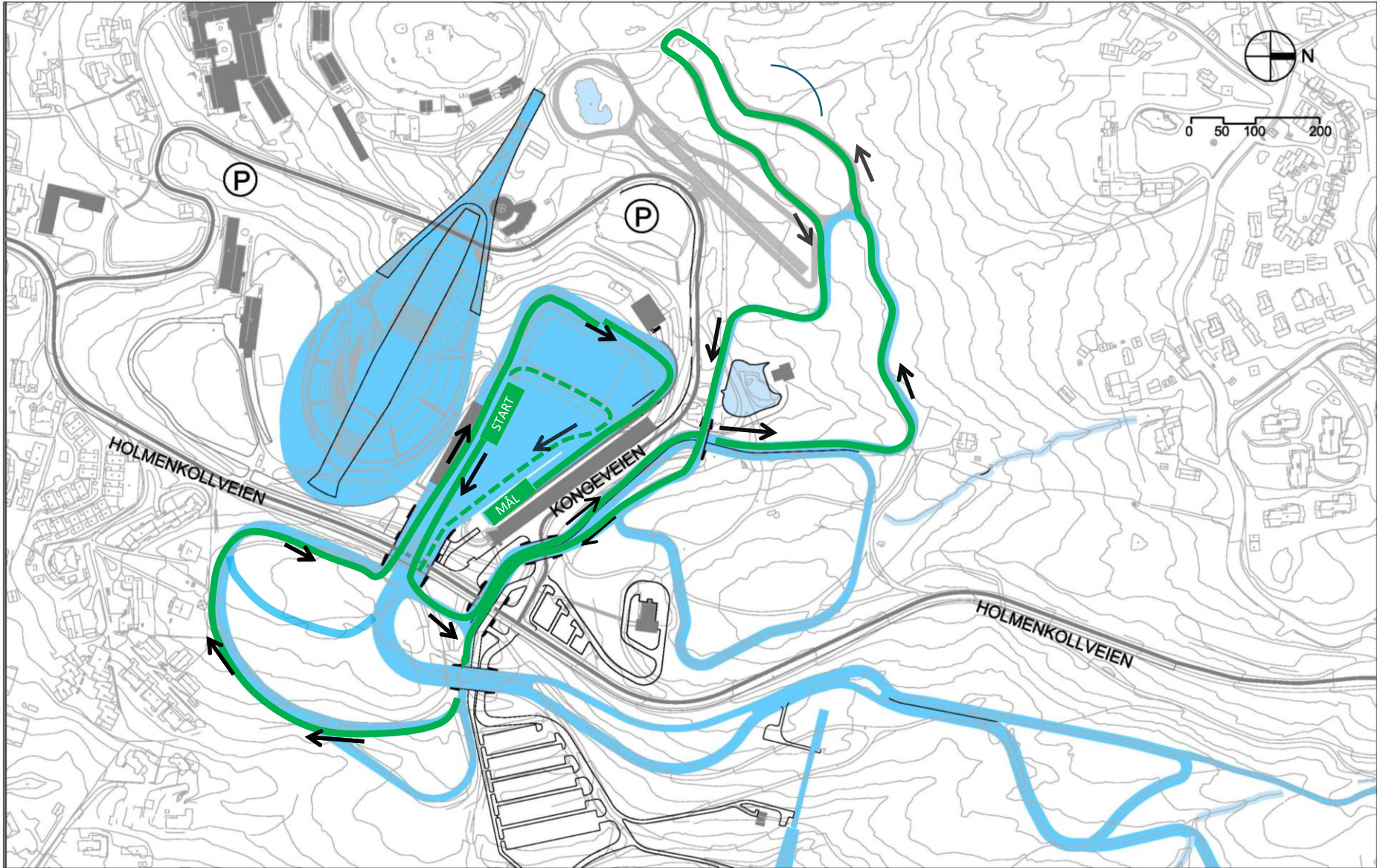
Oransje
1,3 km





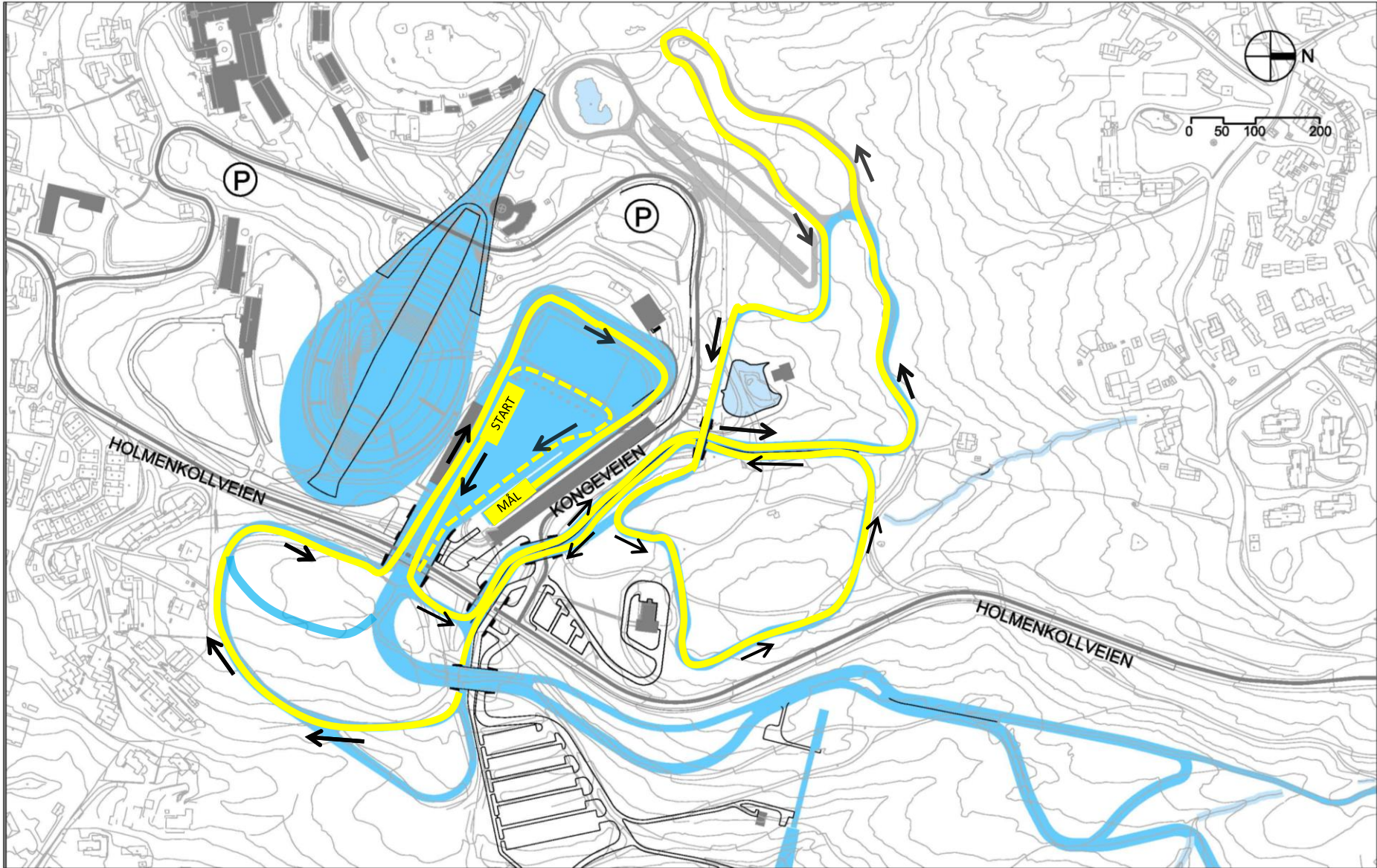
Rød
2,1 km





Grønn
2,5 km





Gul
3,0 km



bāma



bāma



Vi ønsker alle deltakere lykke til og håper dere får en fantastisk opplevelse på BAMA Kvalfoss-sprinten 2026!



bama