

BERGEN FJELLMARATON



Deltakerinformasjon 2026

BERGEN FJELLMARATON REGLER:

- Det er kun tillatt å starte på de oppsatte starttidspunktene
- Alle må ha med sekk med vindtett jakke og ladet mobiltelefon i vanntett pose (**NB! Løpebelte og rumpetaske blir ikke godkjent som sekk**)
- Alle må ha på startnummer synlig på brystet
- Alle MÅ fylle ut medisinsk skjema på baksiden av startnummeret
- Alle må følge den merkede løypen
- Hjelp andre ved skader eller problemer
- Dersom du bryter løpet MÅ du melde fra til Bergen Fjellmaraton sin vakttelefon.
- Alle må lagre vakttelefonnummer på mobilen de løper med: 45 97 45 01
- Alle må passere Rundemanen innen 22:00 Mål stenger 23:00

BERGEN FJELLMARATON ANBEFALER:

- Ha med egen drikke til løpet
- Start vår tidtaker-app for GPS-tracking
- Ta med ekstra overdel til skift etter målgang

Les våre
løpsregler
nøye!

Bergen Fjellmaraton arrangeres 4. juni og er en halvmaraton over Vidden med start på Montana og mål på Skansemyren. Løpet går på kveldstid. Det er lagt opp slik at de fleste deltakerne kommer i mål på omtrent samme tidspunkt og at de får med seg en evt. vakker solnedgang på slutten av løpet.

Starttid i **TURKLASSEN.**

Start kl.17:00 og 18.00. Møt opp i god tid før start.

Starttid i **KONKURRANSEKLASSEN**

Start 19:30. Møt opp i god tid før start.

NB! VIKTIG - TIDSBRUK OG KLASSER:

Av sikkerhetsgrunner er det ikke mulig å starte utenom de oppsatte starttider. Alle må ha passert Rundemanen innen 22:00 uavhengig av hvilken klasse de starter i. **Mål stenger klokken 23:00.**

MAKSTID I KONKURRANSEKLASSEN ER 3:30. Dersom du er usikker på om du klarer makstiden anbefaler vi at du bytter til turklasse. Det er tidtaking i begge klasser; både i konkurranse- og i turklassen. Send e-post til post@bergenfjellmaraton.no og meld om ønsket klassebytte. Bare løpere i konkurranseklassen kan vinne løpet, eller sin klasse. Det er bare løperne på denne starten som kan kjempe om gullmerkene. Alle deltakere, uavhengig av klasse, får medalje i premie.

Ankom arena i god tid før start. Vær klar til start ved oppmøte! Beregn ekstra tid hvis du skal levere inn bag for transport til målområdet, og til toalettbesøk. Du må selv merke baggen din med startnummer. Startnummer må være godt synlig på baggen, før den leveres inn!

Løypen

Løypen går fra Montana, opp via "Korketrekkeren" til Vidden, følger varderekkene til ca. en km etter Borgarskaret, tar her av mot nordøst og går over Vareggen. Når du kommer til Vikinghytten på Vareggen er du halvveis. Løypen fortsetter så i retning Rundemanen. Fra Rundemanen går løypen øst for Store Tindevann og ned Blåmansveien. Avslutningen er via lysløypen forbi øvre Fløybanestasjon og ned til mål på Skansemyren.

Løypen vil bli merket med en kombinasjon av skilt, merkeflagg og merkebånd. Km-merking for hver 2. km. Det er obligatorisk å følge den merkete løypen - både ut fra sikkerhetsmessige hensyn og for å sikre en rettferdig konkurranse. Deltakere som ikke følger den merkete løypen kan bli ilagt tilleggstid, eller i grove tilfeller blir diskvalifisert.

Løypen er tilgjengelig for nedlasting på vår hjemmeside <http://www.tifviking.no/arrangement/loype-bergenfjell/>

BERGEN FJELLMARATON

Deltakerinformasjon 2026

Bagasjetransport

Vi tilbyr bagasjetransport fra start til mål. NB! Kun en liten sekk per deltaker. Sekken må merkes med navn og/eller startnummer. Ikke legg verdisaker i bagasjen som transporteres til mål - arrangøren kan ikke ta ansvar utover å transportere bagasjen og gjøre den tilgjengelig i målområdet.

Startnummer

Det er påmontert en elektronisk registreringsbrikke på startnummeret. Startnummeret må derfor ikke brettes og bør, dersom mulig, festes utenpå reimer fra sekk o.l. Vårt vakttelefonnummer vil være trykket på startnummeret. I tillegg vil startnummeret ha fargekode oransje for konkurranseklasse og blått for turklasse. **NB! Det er**

IKKE tillatt å løpe i andres navn! Fyll ut medisinsk skjema på baksiden av startnummeret.



Startnummer og bestilte t-skjorter hentes i Vikinghallen tirsdag og onsdag før løpet (2/6-3/6). Det er ikke mulig å bytte størrelse på t-skjorte. Åpningstider 10.00-18.00. Startbevis sendes på e-post torsdag 28. mai og på SMS mandag 1. juni. Startbevis fremvises ved henting av startnummer. **NB! Det vil IKKE være mulig å hente startnummer ved startområdet på løpsdagen. Tilreisende har mulighet til å hente startnummer i Vikinghallen på løpsdagen (fra klokken 09.00), men vi anbefaler henting tirsdag og onsdag! Det er mulig å hente startnummer for andre dersom du har med startbevis/SMS for den personene du skal hente for.**

Tidtaking

Alle deltakere skal passere over/mellom registreringsenheten når de forlater startområdet, ved Vikinghytten, på Rundemannen, og når de kommer i mål. I tillegg til nevnte passeringspunkter vil de som løper med RaceConnect Appen få ekstra mellomtider flere steder langs løypen. Alle deltakere må derfor ha startnummer festet med sikkerhetsnåler, ubrettet, plassert på brystet. Resultatlistene utarbeides med basis i nettotid, det betyr at en kan vinne løpet selv om man ikke kommer først i mål. Det blir tatt tid på samtlige deltakere uansett klasse. Vi bruker RaceConnect Appen for tracking av løpere. Les mer om dette på side 12.

Sikkerhet og minimumsutstyr

Siden deler av løypen går i høyfjellsterreg vil det være krav om at alle deltakere, som minimum, har med sekk med vindtett jakke samt oppladet/fulladet mobiltelefon i vanntett pose. Avhengig av været er det forventet at alle har med den ekstra bekledning som værforholdene krever. Kle på deg om værforholdene tilsier det - ikke still i shorts og t-skjorte. Husk at temperaturen ofte er 4-5 grader °C lavere på Vidden enn ved start og mål. Vinden er også ofte friskere. NB! Løpebelte & rumpetaske blir ikke godkjent som sekk.

Vi har opprettet en egen vakttelefon under arrangementet - **45 97 45 01**. Legg inn nummeret på mobilen før start, nummeret vil også være trykt på startnummeret. Det er stort sett telefondekning i løypen, men enkelte steder kan det være behov for å søke opp på nærmeste høyde for å få telefondekning. Vi oppfordrer alle deltakere til å ta med seg fløyte, bruk av fløyte er ensbetydende med at en trenger assistanse.

NB!

Brutt løp

Dersom man bryter løpet er man **PLIKTIG** til å melde fra til Bergen Fjellmaraton sin **vakttelefonen - 45 97 45 01. Send SMS med teksten 'Brutt + startnummer'.** NB! SMS melding **MÅ** sendes selv om man har meldt fra til vakter langs løypen.

Alvorlige skader/sykdom: Kontakt 113 og deretter vakttelefonen - 45 97 45 01

BERGEN FJELLMARATON

Deltakerinformasjon 2026

Dersom værforholdene blir dårlige, vil løpet gjennomføres i en alternativ løype. Denne er noe forkortet, men start og mål vil være identisk. Deltakere vil bli orientert på e-post/sms og i startområdet dersom alternativ løype blir aktuell. Vi gjør oppmerksom på at den endelige beslutningen kan komme tett opp mot starttidspunktet, og ber om forståelse for dette. Største trusler for at alternativ løype må velges er svært tett tåke eller betydelig fare for lynnedslag.

Deltakere er selv ansvarlig for å møte til start med utrustning og i en tilstand som gjør gjennomføring av Bergen Fjellmaraton forsvarlig, arrangøren kan ikke påta seg ansvar for deltakere som stiller dårlig kledd/utrustet.

Helsepersonell vil være stasjonert ved Borgarskaret, Vikinghytten og på Rundemanen. Det vil i tillegg være vakter på Ulriken, Vidden og på flere punkter langs løypen i området fra Rundemanen til Fløyen. Etter siste start vil en gruppe fra arrangøren gå gjennom løypen. Det vil være bemanning på drikkestasjonen ved Vikinghytten, halvveis i løypen. Her vil det også registreres mellomtider slik at arrangør har oversikt over hvem som har passert. Oppdager man noen som er skadet eller har problemer forventes det at man i god sportsånd stopper for å hjelpe og melder fra til arrangøren, eventuelt ringer nødnummeret 113 dersom det anses nødvendig.

Drikke under løpet

Ved drikkestasjonen ved Vikinghytten vil det være Squeezy Sportsdrikk, vann og sjokolade. Vi anbefaler alle å ha med egen drikke. Å drikke en gang på denne turen er for de aller fleste for lite. Vi serverer også drikke i mål.

Medalje.

Ved målpassering får alle som har fullført deltakermedalje. I tillegg premierer vi de tre første kvinner og menn i konkurranseklassen.

Parkering og transport av deltakere

Det er vanskelige parkeringsforhold ved Montana og Skansemyren. Vi oppfordrer deltakere til å benytte offentlig transport for å komme seg til startområdet. Deltakere som blir kjørt til Montana må ikke kjøres helt opp til startområdet, men slippes av i Sollien (der bussen går). Buss til Lægdene-Montana har nærmeste holdeplass til startområdet på Montana.

Miljø

Vi oppfordrer alle til å tenke på miljøet under arrangementet. Store deler av løypen går i forvaltningsområdet Byfjellene og forurensingslovens § 28 (forbud mot forsøpling) gjelder selvfølgelig også her - vennligst ikke kast søppel fra deg i naturen. Ta vare på papir og annet emballasje og kast det på matstasjonen eller i målområdet.

Natur & drikkevannskilde

Deler av løypen til Bergen Fjellmaraton går i tilsigsområdet til byens drikkevann. Ta hensyn til at du ferdes ute i naturen. Disse områdene er godt skiltet og viser hvilke regler som gjelder for å unngå forurensning av drikkevannet.

[Se også Bergen kommunes informasjonsside om å ta vare på naturen og drikkevannskildene når du går på tur.](#)

Vi vil også gjøre oppmerksom på at Store Tindevann ved Blåmanen ikke er drikkevannsmagasin, men er byens råvannskilder. Dette er ubehandlet vann.

Til slutt

Motivasjonen for å delta i Bergen Fjellmaraton kan være svært varierende. For noen er turen viktigst for andre er det tiden i mål som teller mest.

Vis storsinn, oppmuntre hverandre, slipp frem de raskeste løperne og vær høflig ovenfor meddeltakere, arrangører eller andre dere møter i løypen. Vi ønsker dere lykke til og håper dere får en kjempefin tur.

BERGEN FJELLMARATON

Deltakerinformasjon 2026

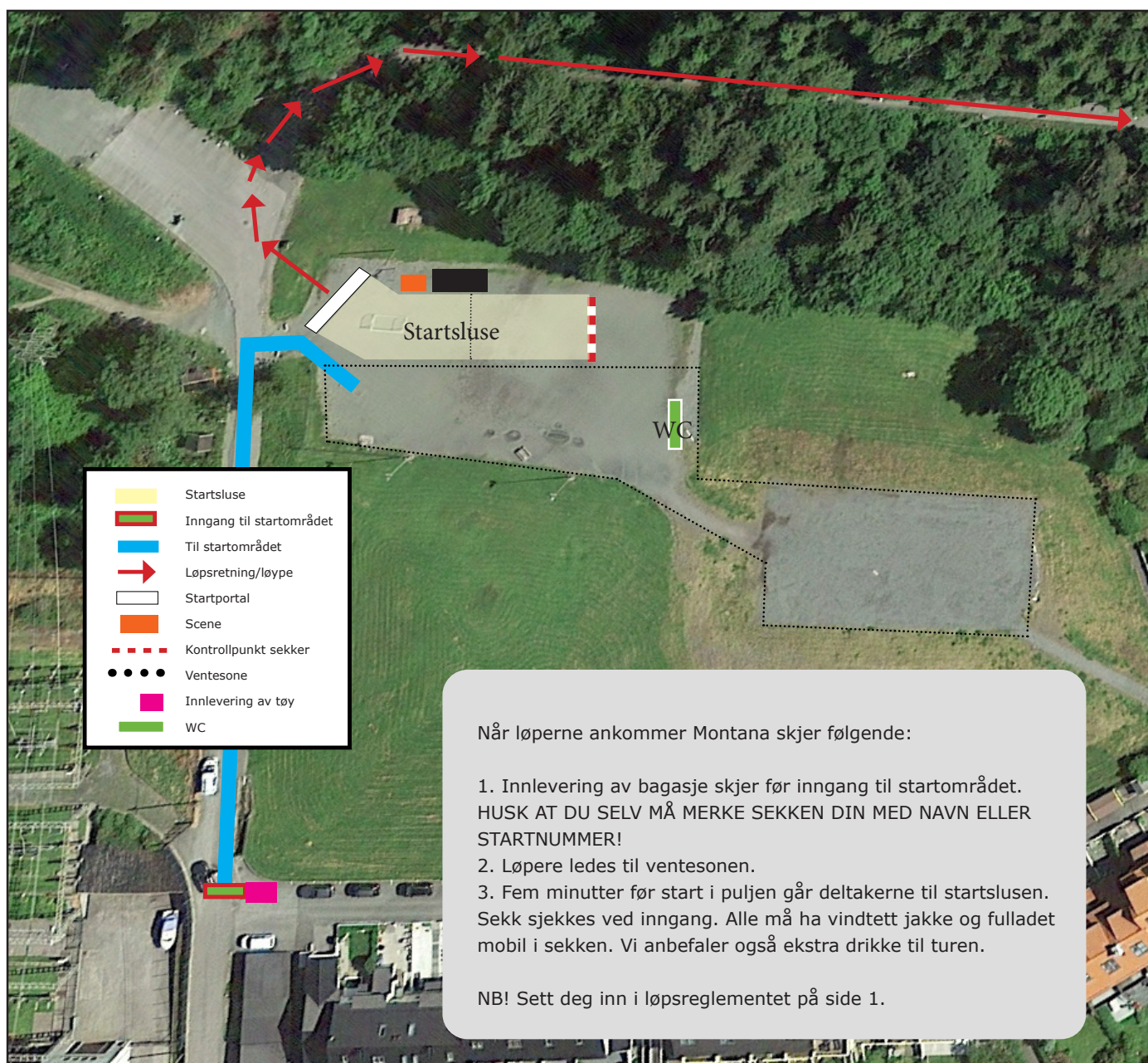
STARTTID TURKLASSE: Deltakerne starter puljevis.

Start kl.17.00- Pulje 1

Start kl.18.00- Pulje 2

I startbeviset ditt som sendes ut på SMS, står det skrevet hvilken pulje du skal starte i. Møt opp i god tid før start. Starttid er også trykket på startnummeret.

Organisering ved start turklassen



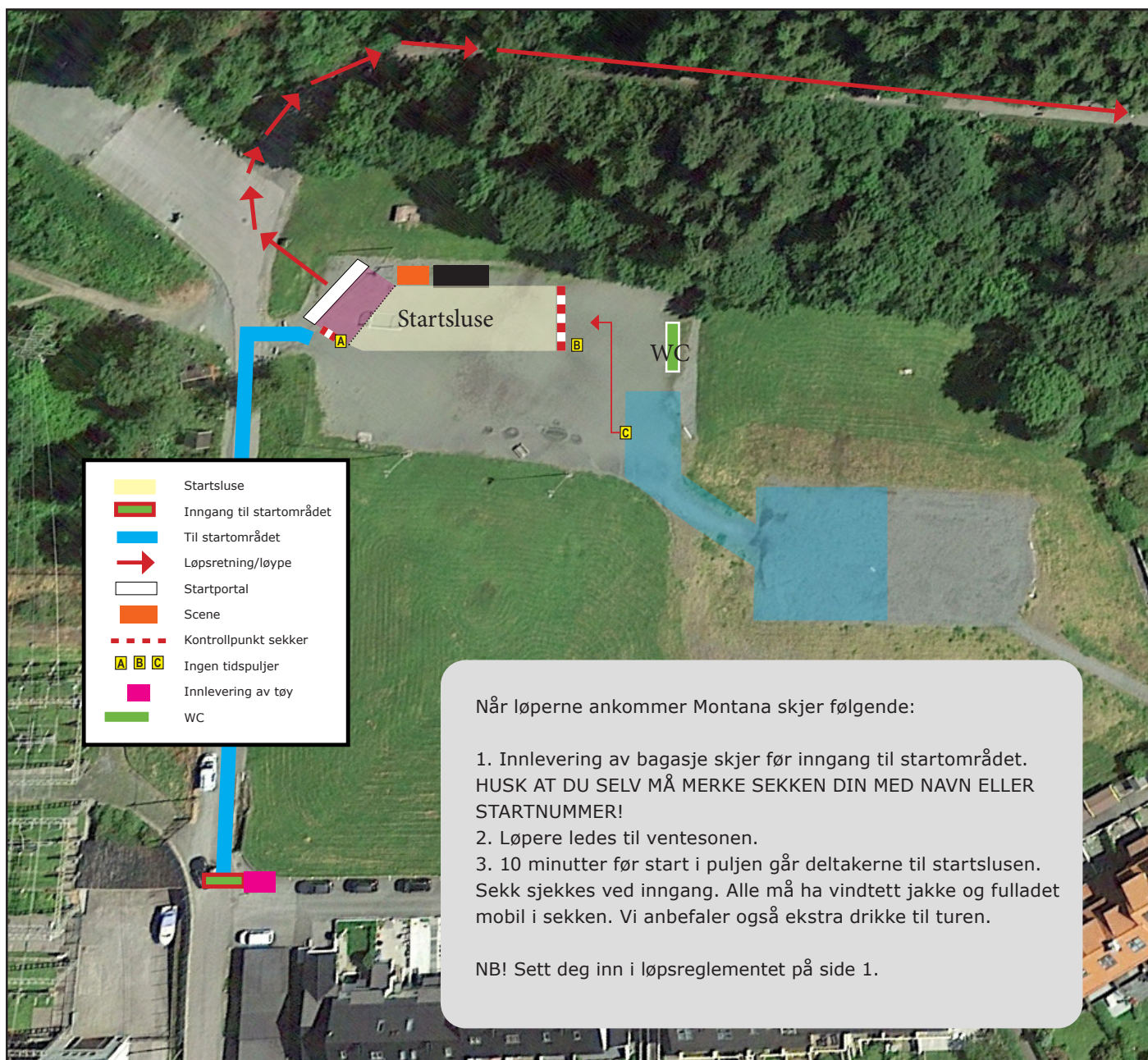
BERGEN FJELLMARATON

Deltakerinformasjon 2026

STARTTID KONKURRANSEKLASSE:
Start 19:30. Møt opp i god tid før start.

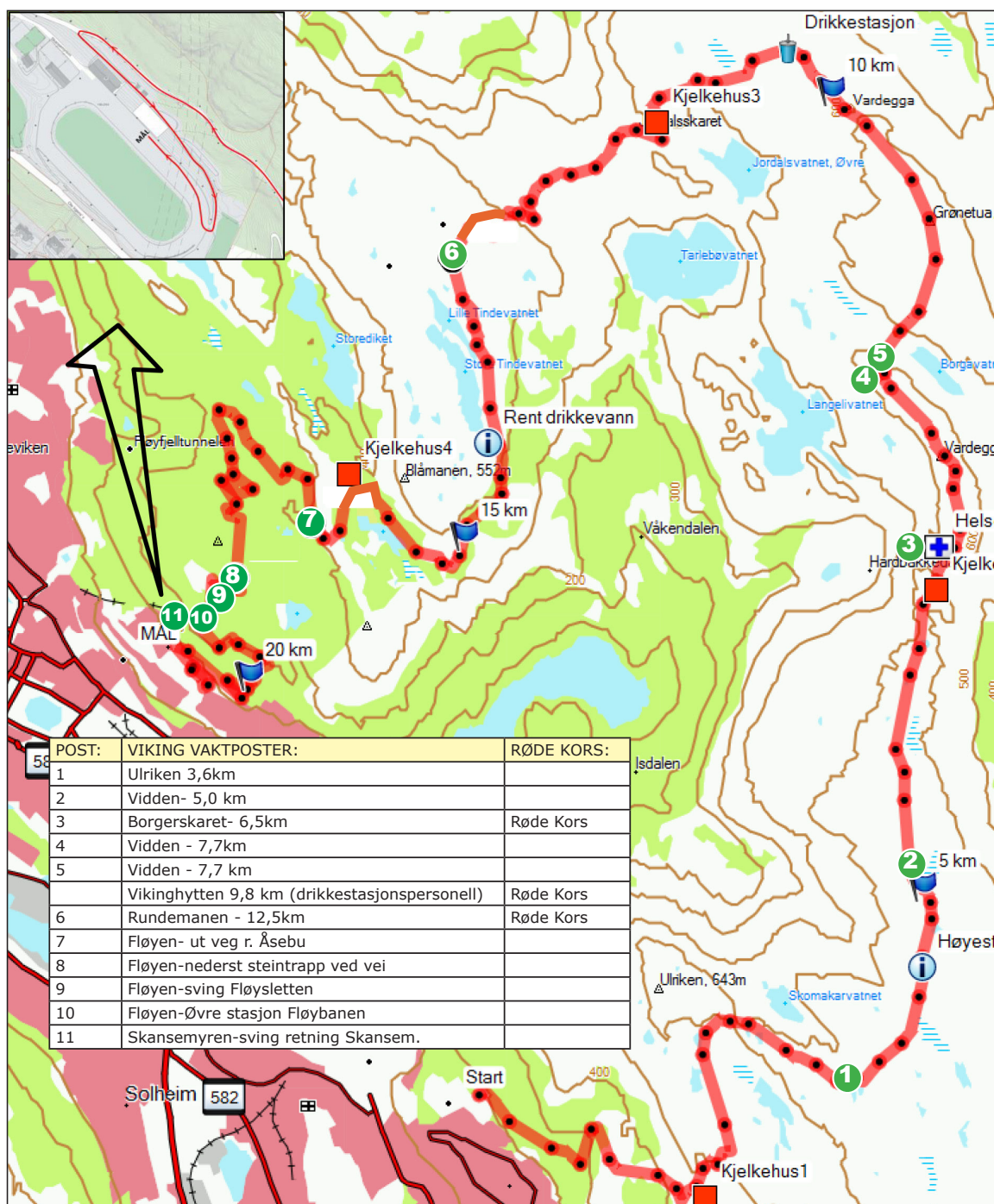
Tidspuljer:
A Under 1.56
B 1.56-2.30
C 2.30-3.30

Organisering ved start konkurranseklasse



BERGEN FJELLMARATON

Deltakerinformasjon 2026

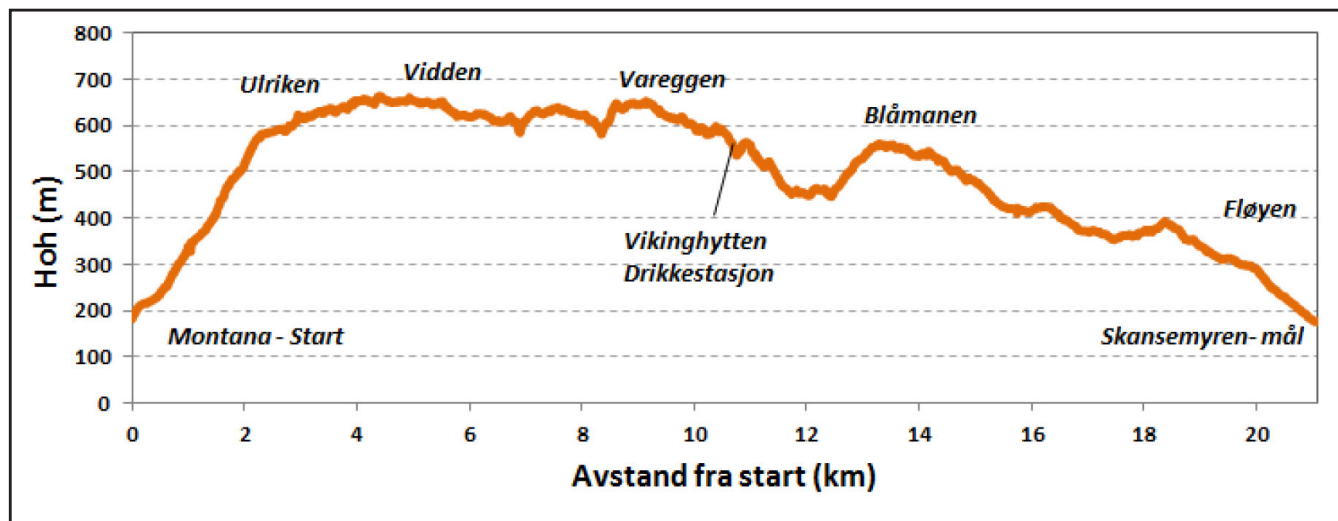


● = vakter ■ = kjelkehus

Løypekart over Bergen Fjellmaraton. I kjelkehusene som er avmerket finnes varmetepper, bårer og førstehjelpsveske. Vakter som er avmerket er oppsatt med førstehjelpsutstyr. Innløp på Skansemyren innfelt.

BERGEN FJELLMARATON

Deltakerinformasjon 2026



Løypen har en samlet stigning på 1080 meter. En svært stor andel av stigningen kommer i løpet av de tre første kilometeren.

[HER](#) kan du lese resultater fra tidligere år.

Følg oss gjerne på [INSTAGRAM](#)

Følg oss gjerne på [FACEBOOK](#)

Medalje

Medalje blir det til alle deltakere som kommer i mål på Skansemyren. Første gang vi ga ut medalje var til vårt 10-års jubileum i 2023.

Premiering vinnere

Vi premierer de tre raskeste menn og kvinner i konkurranseklassen.



SPØR OSS OM TERRENGSKO

Vi har kunnskapen & utvalget

20% rabatt på disse modellene:

VJ Irock 4

Vi kaller den bare Spiderman sko.

Irock 4 er en sinnsyk rå terreng- og orienteringssko for krevende og teknisk terreng. Mellomsålen gir en fantastisk løpsfølelse og yttersålen er laget av Butyl gummi som gir et fantastisk grep.



Unisex modell

~~2.499,-~~ 2000,-

VJ Maxx 2

Magisk grep på våte steiner og røtter.

Maxx 2 er en allsidig, rask og godt dempet terrengløpesko for varierende underlag slik som fjell, grus og sti. Butyl-gummi som gir et magisk grep på våte steiner og røtter.



Unisex modell

~~2.399,-~~ 1919,-

VJ Ultra 3

Naturlig og effektiv løpsfølelse – uansett tempo.

Ultra 3 tar deg gjennom de lengste turene i krevende terreng. Super-FOAMance materiale sørger for maksimal demping. FitLock snøresystemet sørger for en tett og god passform. Magisk grep på våte steiner og røtter.



Unisex modell

~~2.699,-~~ 2159,-

La Sportiva Prodigio Pro

Overlegen støtdemping og returenergi i hvert steg.

Prodigio Pro er utviklet for terrengentusiaster og ultraløpere som både ønsker maksimal demping, god stabilitet og rask respons på lange og krevende turer.



Dame- og herremodell

~~3.399,-~~ 2719,-

outdoor
– den gode opplevelsen

SPØR OSS OM TERRENGSKO

Vi har kunnskapen & utvalget

20% rabatt på disse modellene:

La Sportiva Prodigio Max

Maksimal demping, komfort, stabilitet og beskyttelse.

Prodigio Max er utviklet for både maksimal demping, komfort, stabilitet og beskyttelse. Den romslige tåboksen og den moderate rockerèn i sålen gir en enestående komfort selv etter mange timers løping.



Dame- og herremodell ~~2.999,-~~ **2399,-**

La Sportiva Prodigio 2

Enestående komfort selv etter mange timers løping.

Prodigio 2 er en revolusjonerende terrengløpesko utviklet for deg som ønsker en lett sko med mye demping. Yttersålen har et suverent grep som også tåler litt grusveier.



Dame- og herremodell ~~2.699,-~~ **2159,-**

Hoka Speedgoat 7

God støtdemping, lav vekt, lav dropp og mye løpsfølelse.

Speedgoat 7 er blitt enda raskere, lettere og mer stabil enn forgjengeren. Funker både som tursko og som en fullblods trailløpesko.



Dame- og herremodell ~~2.299,-~~ **1839,-**

Hoka Mafate 5

suverent grep selv på de vanskeligste underlagene.

Mafate 5 er Hoka's mest dempede terrengsko som tilbyr maksimal støtte og demping når du skal løpe langt i teknisk terreng. Yttersålen med dype og fleksible 5mm knotter tilpasser seg underlaget på en unik måte



Dame- og herremodell ~~2.699,-~~ **2159,-**

outdoor
– den gode opplevelsen

Velkommen til vår stand for enda flere gode tilbud!

TILBUD fra RONHILL og SQUEEZY



RONHILL Fortify / Storm vanntett løpejakke (dame / herre)

- Fantastisk jakke til løp og tur i ass. farger
- Vannsøyle: 25.000 - 30.000. Puster godt!

Før 3.000,- **Nå 1.900,-**



Superlett! RONHILL All-Terrain jakke (dame / herre)

- Letteste jakke noensinne!
- Får plass i lomme på shorts eller tights

Før 1.300,- **Nå 900,-**



RONHILL Tech Twin Shorts (dame / herre)

- Innershorts m 2 romslige lommer (telefon, hansker, gels)
- Lomme bak m glidelås

Før 1.100,- **Nå 800,-**



RONHILL Twin Race Shorts (dame / herre)

- Unik shorts m plass til mye
- 2 lommer på lår, lomme bak, gel loops

Før 1.200,- **Nå 900,-**



ALDRI MER GNAGSÅR!

HILLY Twinskin Testvinner! (dame / herre)

- Ny oppgradert versjon

Nå 220,-



HILLY Trail terrengsokk

- Merino + kunststoff i 2 tykkelser
- Ankelbeskyttelse

Nå 220,-



HILLY Kompresjon

- Sokk eller legg

Nå 350,-



CRAMPFIX

- Mot kramper og forbedret muskelfunksjon

Før 320,- **Nå 260,-**

BERGEN FJELLMARATON



RONHILL Goretex vanntett løpejakke
(dame / herre)

- Vår toppmodell for de tøffeste forhold
- "Guaranteed to keep you dry"

Før 4.500,- **Nå 2.500,-**



RONHILL løpevest, 4 liter

- Lettvekt med suveren passform
- Flasker kjøpes separat

Før 1.100,- **Nå 850,-**

NYHET



RONHILL Solus løpevest, 5 liter

- Inkludert 2 x 500 ml. softflask
- Perfekt for terrengløping, god plass

Før 1.650,- **Nå 1.300,-**



NYHET

All Terrain Stretch Shorts
(herre)

- 8 tommer shorts med 6 lommer
- Perfekt for lange løp i terreng

Nå 850,-



Softflasker for Energy Gel og Liquid Energy

150 ml. **150,-**
180 ml. **200,-**



Softflasker

250 og 500 ml **200,-**
150 ml for Gel **180,-**



SQUEEZY Energy Gel, 12-pack med / uten koffein
- Mange smaker
Nå 350,-



SQUEEZY Liquid Energy, 12 x 60ml med / uten koffein
Nå 400,-



SQUEEZY Energy Drink, 650g
Ulike smaker
Nå 260,-



Refiller Gel og Liquid Energy
1000 ml Liquid **400,-**
500 ml Energy Gel **200,-**
Mange smaker

BERGEN FJELLMARATON

Deltakerinformasjon 2026



Konkurransen!

I samarbeid med Baker Brun har vi laget en flott konkurranse. Vi trekker en heldig vinner blant alle som deltar i løpet. Premien er 1 års forbruk av nybakt brød.

Vi trekker også andre flotte premier. Vinnerne annonseres på tifviking.no etter løpet.

Red Bull vil være tilstede på Skansemyren og dele ut drikke til deltakerne.



MYLAPS **SPORTS SERVICE**

Last ned vår app for tracking, økt sikkerhet og ekstra mellomtider!

Alle deltagerne i Bergen Fjellmaraton oppfordres til å løpe med app'en RaceConnect.

RaceConnect er en ny banebrytende teknologisk utviklet til elite- og mosjonsløp, som samler unike egenskaper i en app:

- Live GPS-tracking (med pulsmålerintegrasjon)
- Nød oppringnings funksjon til arrangør (med GPS-tracking)
- Ekstra mellomtider (via telefonens bluetooth chip)

For Bergen Fjellmaraton betyr det at deltagerne som benytter app'en får 3 ekstra mellomtider registret, i tillegg til at løperne kan følges av publikum og arrangør, med hensikt om å øke sikkerhet- og informasjonsnivået ved arrangementet.

App'ens tidtaker funksjon, som er bluetooth basert, er utviklet til små og mellomstore mosjonsløp. Det er et miljøvennlig og kostnadseffektivt tidtakersystem. RaceConnect var første tidtakersystemet som tok i bruk 100% digital løsning via App Store og Google Play for både deltaker og arrangør. Bergen Fjellmaraton var det første arrangementet som benytter systemet i Norge.

RaceConnect app'en er tilgjengelig for iPhone og Android - og er gratis og laste ned og bruke for deltakerne. Mer informasjon omkring bruk av app'en sendes på e-post til alle påmeldte deltakere i uken før løpet.