

10 ÅR | BERGEN FJELLMARATON

Deltakerinformasjon 2023

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 rumpe taske blir ikke godkjent som sekk)
- Alle må ha på startnummer og alle MÅ fylle ut skjemaet på baksiden av startnummeret
- Alle må følge den merkede løypen
- Hjelp andre ved skader eller problemer
- Dersom man bryter løpet MÅ man melde fra til Bergen Fjellmaraton sin vakttelefon.
- Alle må lagre Vakttelefon-nummer på mobilen de løper med tlf. 45 97 45 01
- Alle må passere Rundemanen innen 22:00 Mål stenger 23:00

BERGEN FJELLMARATON ANBEFALER:

- Ha med ekstra drikke til løpet
- Start vår tidtakerapp for GPS-tracking

Les
våre
løpsregler
nøye!

Bergen Fjellmaraton arrangeres 1. juni og er en halvmaraton over Vidden med start på Montana og mål på Skansemyren. Løpet går på kveldstid og det er lagt opp slik at vi får de fleste deltakerne i mål på omtrent samme tidspunkt og at deltakerne får med seg en vakker solnedgang på slutten av løpet. Vi har tatt med oss erfaringer fra de siste årene og starten er derfor delt opp i mindre grupper for større spredning av løpere.

Starttid i **TURKLASSEN**. Du kan starte **17:00** eller **18:00**, - fritt valgt starttid. Møt opp i god tid før start.

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

NB! VIKTIG - TIDSBRUK OG KLASSE:

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/>



10 ÅR | BERGEN FJELLMARATON

Deltakerinformasjon 2023

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 verdier 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 vakttelefon nummer vil være trykket på startnummeret. I tillegg vil startnummeret ha fargekode gult for konkurranseklasse og blått for turklasse. NB! Det er IKKE tillatt å løpe i andres navn! Fyll ut skjema på baksiden av startnummeret.



Startnummer og bestilte t-skjorter hentes i Vikinghallen tirsdag og onsdag før løpet (30/5-31/5). Åpningstider 10.00-18.00. Startbevis sendes på e-post torsdag 25. mai og på SMS mandag 29. mai. Startbevis fremvises ved henting av startnummer. NB! Det vil IKKE være mulig å hente startnummer ved startområdet på løpsdagen. Det vil være mulig for tilreisende 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 11.

Sikkerhet og minimumsutstyr

Siden deler av løypen går i høyfjellsterrang 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. Husk at temperaturen ofte er 4-5 grader °C lavere på Vidden enn ved start og mål, og 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**.

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 om å ha med seg fløyte, bruk av fløyte er ensbetydende med at en trenger assistanse. Legg inn nummeret på mobilen før start, nummeret vil også være trykt på startnummeret.

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.



10 ÅR | BERGEN FJELLMARATON

Deltakerinformasjon 2023

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.

Deltakermerke og gullmerke.

Ved målpassering får alle som har fullført deltakermedalje og gullmerke. Gullmerket deles ut til deltakere i konkurranseklassen som oppfyller tidskravet. Tidskravet beregnes separat for hver aldersklasse ved at man tar et gjennomsnitt av tiden til de fem beste i klassen, og legger til 25 %. Tidskravet vil likevel maksimalt kunne være 40 % mer enn vinnertiden i en klasse. Kun tider oppnådd av deltakere i konkurranseklassen blir brukt i beregningen av tidskravet.

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 **MA** sendes selv om man har meldt fra til vakter langs løypen.

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

Parkering og transport av deltakere

Det er vanskelige parkeringsforhold ved Montana og Skansemyren, så vi oppfordrer deltakere til å benytte offentlig transport for å komme seg til startområdet. Deltakere som blir kjørt til Montana må ikke kjøre 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 forurensningslovens § 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 drikkevatn. 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.

10 ÅR | BERGEN FJELLMARATON

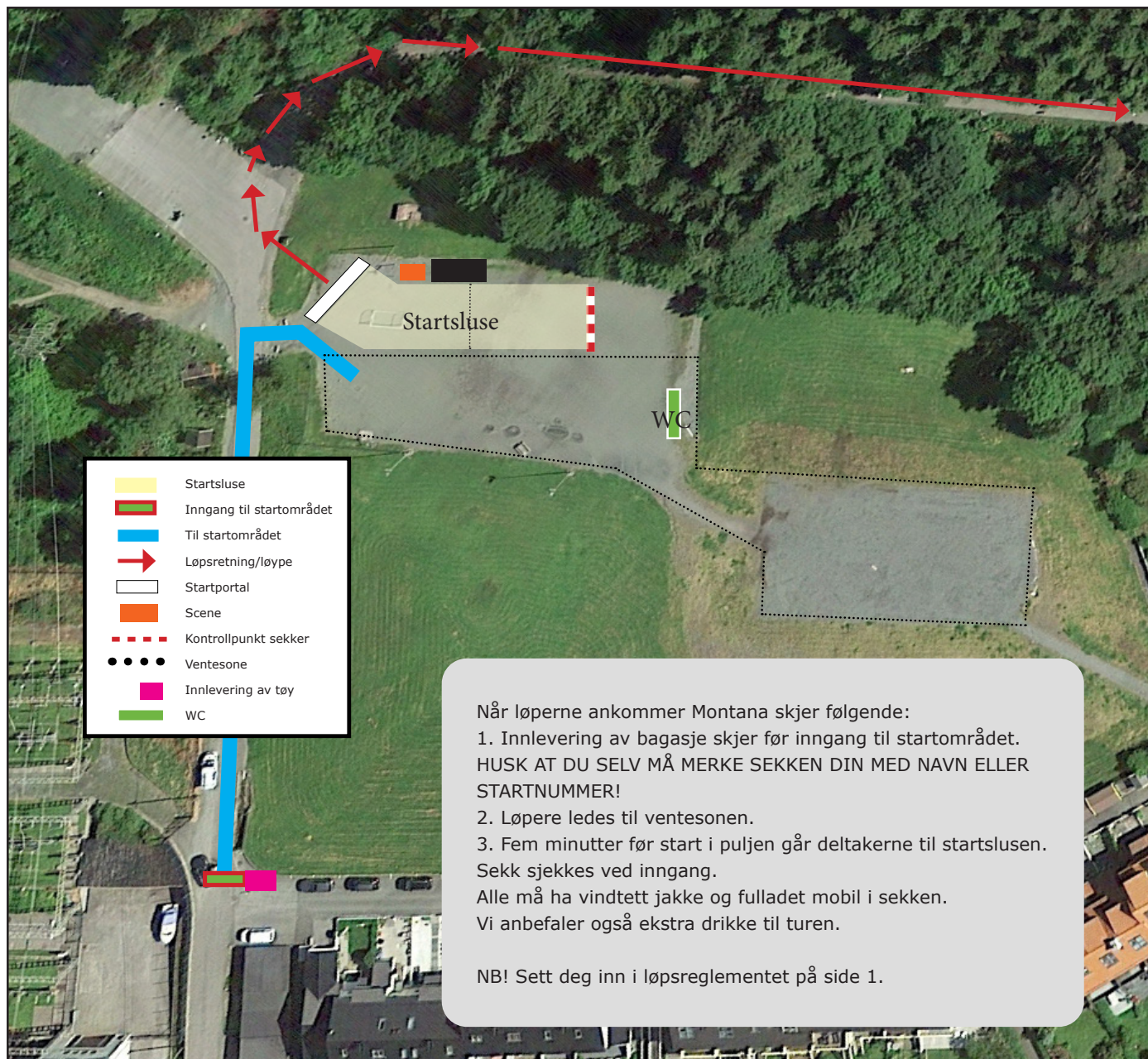
Deltakerinformasjon 2023

Organisering ved start turklassen

STARTTID TURKLASSE:

Du kan starte 17:00 eller 18:00, - fritt valgt starttid.

Møt opp i god tid før start.



10 ÅR | BERGEN FJELLMARATON

Deltakerinformasjon 2023

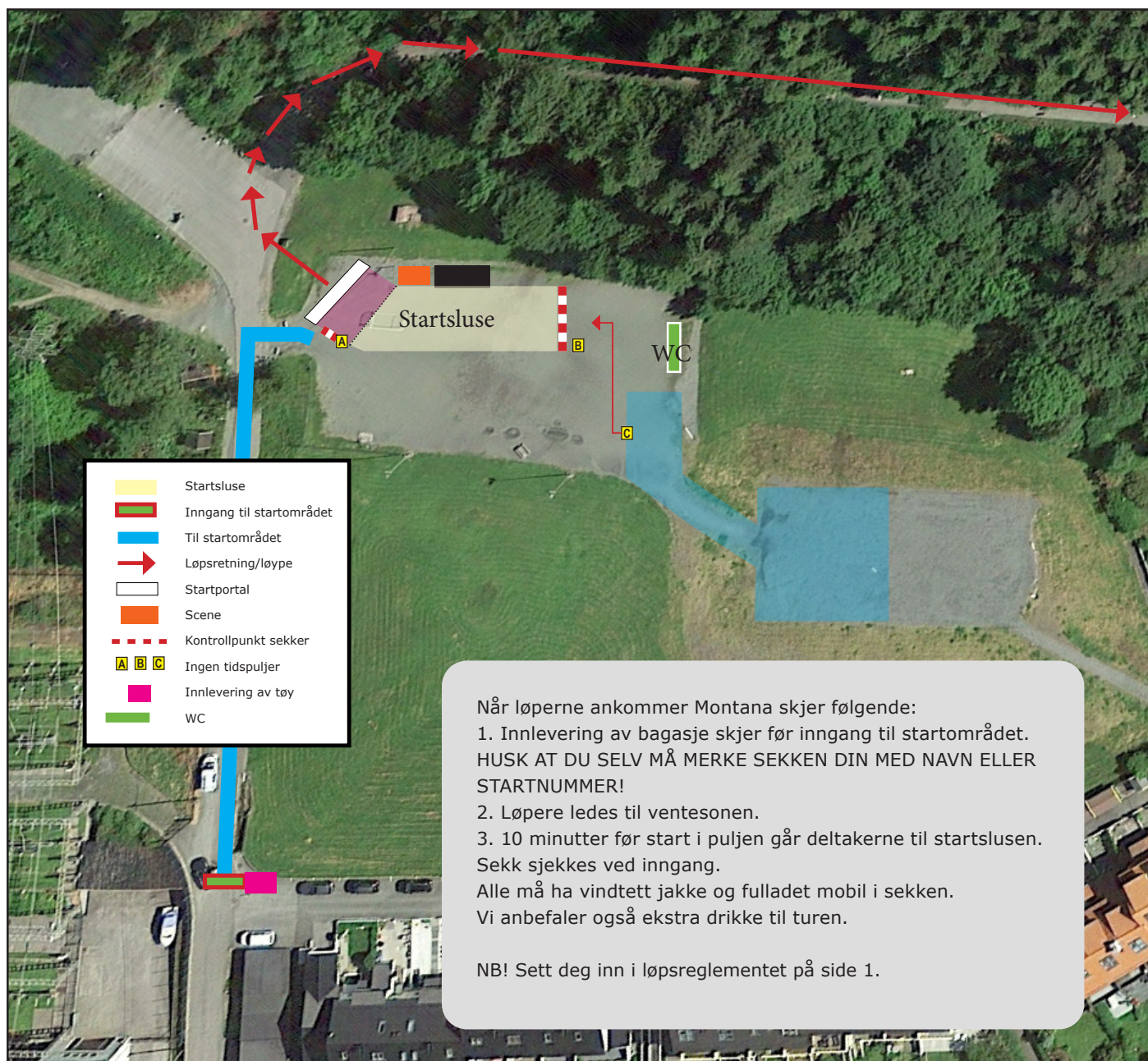
STARTTID KONKURRANSEKLASSE:

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

Tidspuljer:

A Under 1.56	(ca. 50 personer)
B 1.56-2.30	(ca. 400 personer)
C 2.30-3.30	(ca. 450 personer)

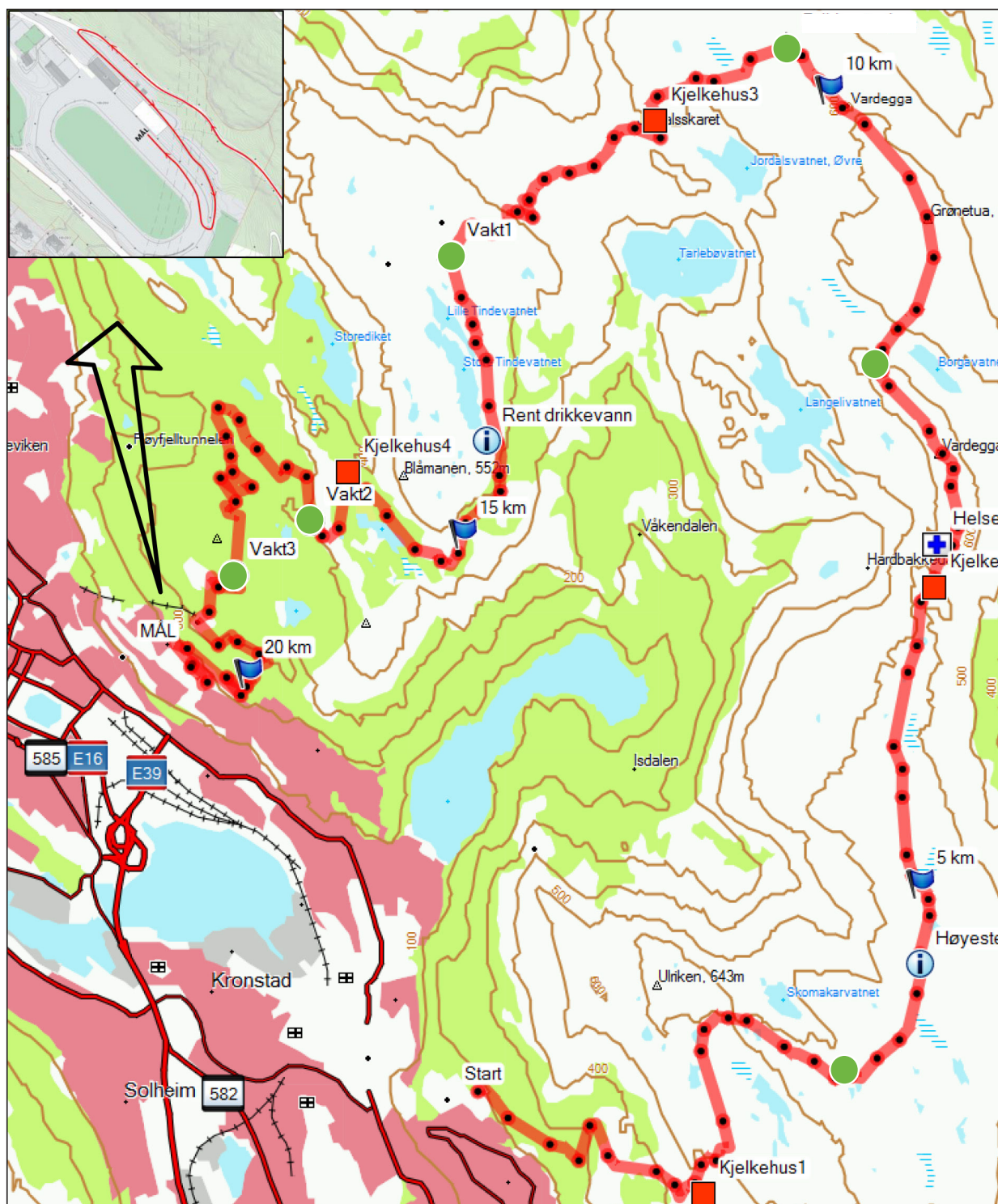
Organisering ved start konkurranseklasse



10 ÅR

BERGEN
FJELLMARATON

Deltakerinformasjon 2023



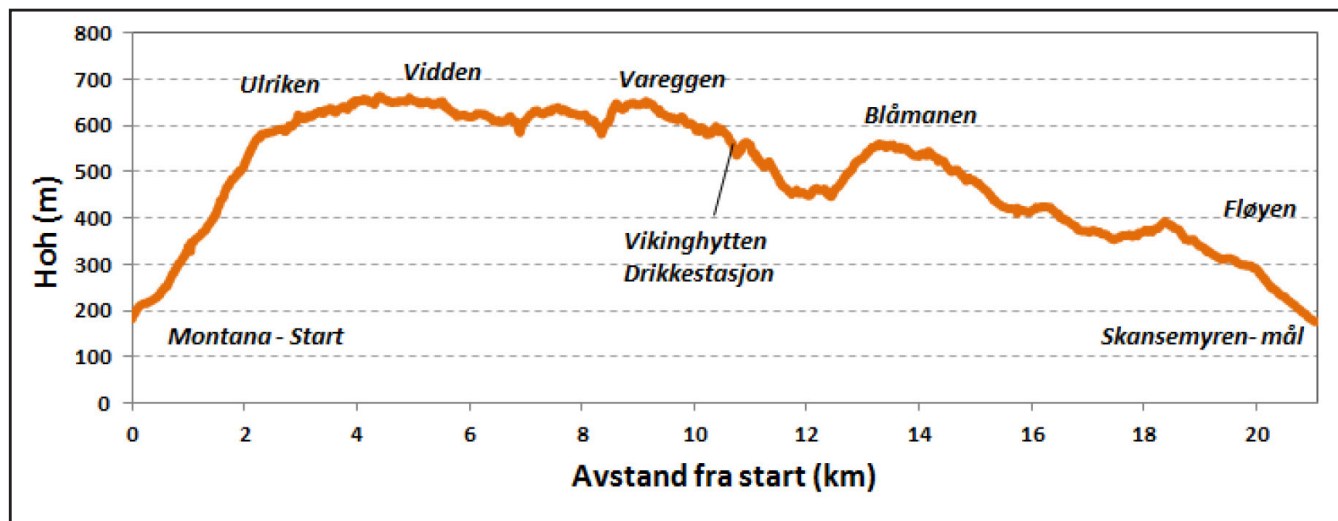
● = vakter

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



10 ÅR | BERGEN FJELLMARATON

Deltakerinformasjon 2023



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.
[HER](#) finner du info om gullmerket og statsistikk.

Følg oss gjerne på [INSTAGRAM](#)
 Følg oss gjerne på [FACEBOOK](#)



I år feirer vi 10-års jubileum. I den anledning har vi for første gang laget medalje i deltakerpremie.

HEAD ENERGY

RASKEST OPP RUNDEMANEN

Når beina er utslitt, sitter den siste energien i hodet. Sammen med vår sponsor Head Energi annonserer vi i år nyheten: Raskest opp Rundemanen. Vi kårer raskeste mann og kvinne i både tur- og konkurranseklassen. La beina gå, mens hodet jobber opp bakkene. Sammen får vi ekstra energi.





SPECIALTILBUD BERGEN FJELLMARATON



20-50%

Alle terrengsko fra
La Sportiva, Hoka,
VJ og Merrell

20%

Løpesekker fra
Osprey og
Salomon

20%

Løpetøy fra Norrøna,
Arcteryx, Ortovox
og Millet

Velkommen til vår stand tirsdag 30/5 og onsdag 31/5 i Vikinghallen!

:outdoor
Tur · Fjell · Ski · Løp

sport 1
ekte sport.

MESSETILBUD Ronhill



RONHILL Fortify vanntett løpejakke

(dame/herre)

- Fantastisk jakke til løp og tur
- Vannsøyle: 30.000. Gode pustegenskaper.
- Ass. farger, begrenset antall

Før 2.500,- **Nå 1.500,-**



RONILL Core løpejakke eller vest

(dame/herre)

- Lett, vindtett
- Vannavstøtende

Jakke **Nå 700,-**
(Før 900,-)

Vest **Nå 600,-**
(Før 750,-)



NYHET RONHILL Ultra Twin Shorts

(dame/herre)

- Unik shorts for lange løp m plass til mye
- 12 lommer/lagringsalternativ
- Suveren komfort

Før 1100,- **Nå 850,-**



RONHILL Marathon Twin Shorts

(dame/herre)

- Luftig komfort m plass til alt du trenger
- Innershorts m romslige lommer på lår
- Gel lommer – romslig lomme bak på yttershort

Før 1000,- **Nå 700,-**

NYHET

RONHILL Ultraløp T-shirt

(herre)

- Plass til det meste
- 6 lommer for gels, telefon, etc
- Ass. farger

Før 900,- **Nå 500,-**



NYHET

RONHILL Løpeskjørt

- Luftig og elegant med de rette detaljene
- Lomme på innershorts og bak

Før 950,- **Nå 700,-**

MESSEFILBUD Hilly og SQUEEZY



NYHET HILLY Trail

- Fantastisk terrengsokk
- Merino + kunststoff
- Ankelbeskyttelse
- 2 tykkelser

Nå 200,-



HILLY Kompresjon

Sokk eller legg

Nå 300,-



RONHILL OTM 4 L

Nå 800,-



RONHILL 360° løpebelte

- 360° belte med god plass
- Plass til gels, telefon, fuel flasker etc.

Nå 500,-



RONHILL OTM løpebelte

- Stabilt belte med 3 lommer
- Plass til jakke, fuelflaske, gels, telefon etc.

Nå 500,-



ALDRI MER GNAGSÅR!



Hilly Twinskin

Testvinneren i oppgradert versjon

MESSEPRIS
kr 200,-



SQUEEZY Energy Drink, 650g Ulike smaker

Nå 200,-/250,-



CRAMPFIX

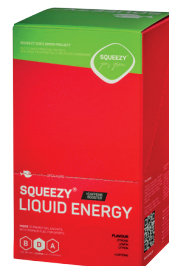
mot kramper og forbedret muskelfunksjon

Før 300,- **Nå 250,-**



SQUEEZY Energy Gel 12-pack med/uten koffein, mange smaker

Nå 350,-



SQUEEZY Liquid Energy 12x60ml med/uten koffein

Nå 400,-



BERGEN
FJELLMARATON



Deltakerinformasjon 2023

Pakketilbud 1

Compression Tights
+ Häpai S/S Top

999,-

Ordinært 1548,-



PRESSIO Pakketilbud

Pakketilbud 2

Thermal Compression Tights
+ Core 1/4 zip

1099,-

Ordinært 1798,-



Pakketilbud 3

Thermal Compression Tights
+ Ecolite Run Jacket

1599,-

Ordinært 2598,-



ALT FRA CRAFT

30%

10 ÅR | BERGEN FJELLMARATON

Deltakerinformasjon 2023

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.



Ultimate Sport 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, som er utviklet av Ultimate Sport Service (USS). USS er leverandør av påmeldings- og tidtakersystemet til Bergen Fjellmaraton. 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 inn til 8 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. Den er et resultat av mange års dedikert utvikling rettet mot en digitale, miljøvennlig og omkostningseffektiv tidtakerløsning. RaceConnect er det første tidtakersystemet som kan tas i bruk 100% digitalt via App Store og Google Play av både deltaker og arrangør. Bergen Fjellmaraton er første arrangement 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.