



# Fá pulsinn upp í Bergen

## Bergen City Marathon

Ein hvør stórbýur við virðing fyri sær sjálvum má hava eitt maraton, og Bergen er einki undantak. Og í Bergen er Bergen City Marathon ein verulig fólkafeest. Øll kunnu vera við. Eldri fólk og smábørn, mótabloggarar og fót bólt sídiotar, norskir nasjonalistar og tilflytarar. Har renna fólk við alt ov nógvum kilomum á kroppin, og eisini onkur, sum burdi fingið sær eina ferð aftur at upp á tallerkin. 9.000 luttakarar vóru í Bergen City Marathon í 2015, har av gott 1.000 vóru út-lendingar.

30. apríl 2016 er Bergen City Marathon á skránni fyri sættu ferð, og væntandi vera enn fleiri luttakarar við í ár, og nú hevur tú møguleikan at renna saman við luttakarum um allan heimin gjøgnum ein av vakrastu maratonteinum nakrastaðni. Byrjan og málstrika eru á Bryggjuni í Bergen og teinurin fer eftir fjallavegnum, gjøgnum gamla býarpartin og tvørtur um Fiskatorgið.

Umframt sjálvan maratonteinin, verður eisini skipað fyri hálvmaratoni, einum 5 kilometrateini, eini barnarenning á 2 kilometrur og stafett. Stafettin hevur 10 partar, sum tilsamans eru sami teinur sum hálvmaratonenningin.

Bergen City Maraton hevur heimasíðuna [www.bergencitymarathon.no](http://www.bergencitymarathon.no). Har er øll neyðug kunning at finna, eins og uppskot til støð at gista, hjá teimum, ið ferðast til býin í samband við renningina.

## Um renning ikki er tín koppur av te, so freistar ein túrur í fjøllunum kanska meiri?

Bergen bjóðar tær eisini at luttaka á fyra- og sjevfjallatúrinum, fyri 62. ferð. Tiltakið er vorðin síðvenja í býnum og mong eru tey, bæði úr Bergen og aðrastaðni, sum taka lut og gera fjallatúrarnar til eina veruliga fólkafeitslu. Túrurin gongur gjøgnum stórar partar av bergenska fjallaheiminum við vøkrum útsýni yvir



býin ein stóran part av teininum. Eingin tekur tíð, men allur sunnudagurin fer aftur um bak, meðan tú gongur 3,5 kilometra langa teinin við 2.400 hæddarmetrum í alt.

Skalt tú luttaka, krevst at tú hevur góða konditið, men um tú hevur gingið reglugligar túrar, er hetta eingin trupulleiki. Saft er at fáa á túrinum, men mati mást tú sjálvur syrgja fyri.

Túrurin byrjar um sjevtíðina á morgni frá Gravdal. Síðani gongur leiðin til Lyderhorn, Damgardsfjallið, Løvsstakken, Ulriken, Fløyfjallið, Brussmáttuna og Rundemanen, víðari til Sandviksfjallið og aftur til túraskrivstovuna í Markini. Luttakarakortið skal klippast á øllum fjallatoppunum og latast inn á skrivstovuni, tá komið er á mál.

## Bergen-Voss súkklukapping

Tykist sjevfjallatúrurin tær ov langur, kanst tú ganga fyrafjallatúrurin, sum fer frá skúlanum í Årstad upp á Ulriken, Fløyen, Rundemanen, Sandviksfjallið og so aftur á skrivstovuna.

Tímir tú heldur ikki at ganga? So er at seta seg á súkkiluna og taka lut í Bergen-Voss súkklukappingini, nú fyri 40. ferð, leygardagin 4. juni.

Vestlandsklassikarin, sum teinurin eisini verður nevndur, er 165 kilometrar úr Bergen til Voss, men tað eigur ikki at halda nøkrum aftur. Bæði fólk, ið einans súkkla til stuttleikar og tey, ið nýta súkklingina sum part av síni venjing, seta seg á súkkiluna, saman við meiri royndum súkkclarum og kappingarsúkkclarum. Fyri tey flestu er málið tó at njóta nakrar góðar tímar á súkkilubaki, meðan súkkla verður gjøgnum bergtakandi náttúruna í vesturnoregi, millum annað gjøgnum vakra Hardangerfjørðin. Besta tíðin á teininum er 3 tímar, 55 minuttir og 57 sekund.