Hlaupahátíð á Vestfjörðum 2018

Dagskrá og nánari upplýsingar

**Fimmtudagurinn 12. júlí 2018 - Skálavíkurhlaup**

Afhending gagna fyrir Skálavíkurhlaupið fer fram í íþróttahúsinu í Bolungarvík frá klukkan 17.00 til 19.00. Ekki verður hægt að nálgast gögn fyrir önnur hlaup þennan dag en þeir sem keppa í öðrum vegalengdum auk Skálavíkurhlaups fá sín gögn einnig afhent þar.

**Skálavíkurhlaup**

Ræst verður í Skálavík en keppendum verður keyrt að starti í rútu og **fer rútan frá íþróttahúsinu í Bolungarvík klukkan 19.15.** Ekki er gert ráð fyrir að keppendur hiti upp í Skálavík og því er gott að vera búinn að því áður en farið er í rútuna. Hægt verður að skilja aukaföt eftir í rútunni sem flytur þau í markið.

Ef að keppendur vilja þá er hægt að fara með rútunni frá Ísafirði til Bolungarvíkur og fer hún frá Craftsport Ísafirði klukkan 18.45**. Athugið að ekki er rúta á Ísafjörð eftir hlaupið**

**Tímamörk verða á gatnamótunum (eftir ca 6 km) en miðað er við að keppendur í 20 km hlaupinu verði komnir þangað eftir 1 klst.**

Ein drykkjarstöð verður fyrir 13 km hlaupið en hún verður við gatnamótin efst uppi áður en farið er niður til Bolungarvíkur. Í 20 km hlaupinu verða þrjár drykkjarstöðvar, á gatnamótunum, uppi á Bolafjalli og svo aftur á gatnamótunum áður en lagt er af stað niður.

Á drykkjarstöðvunum verður boðið uppá vatn, Isotonic orkudrykk frá Bætiefnabúllunni, banana og súkkulaði.

Eftir hlaupið verður keppendum boðið í sund í Bolungarvík og mun verðlaunaafending fara fram á sundlaugarsvæðinu.

Eftir nákvæma mælingu á hlaupinu og vegan smá breytingar á leiðinni þá er styttra hlaupið 12 km og það lengra 19 km.

**Föstudagurinn 13.júlí 2018 - Sjósund og Arnarneshlaup**

Afhending gagna fer fram í versluninni Craftsport, Austurvegi 2 á Ísafirði frá klukkan 11 – 19. Allir þátttakendur hátíðarinnar geta nálgast gögnin sín þennan dag en athygli er vakin á því að á laugardag og sunnudag er afhending gagna í tjaldi fyrir utan íþróttahúsið á Þingeyri.

**Sjósund**

Ræst verður í fjöru siglingaklúbbsins Sæfara á Ísafirði, rétt við hliðina á Sjóminjasafninu í Neðstakaupstað. Komið verður fyrir baujum sem merkja keppnisleiðirnar. Þeir sem synda 500 m synda einn hring en þeir sem synda 1500 m synda þrjá hringi. Fyrst verður klárað að synda 500 m sundið þannig að þeir sem vilja geta tekið þátt í báðum vegalengdunum. Eftir sundið verður boðið upp á orkudrykk frá Bætiefnabúllunni, súkkulaði og banana.

Kayakar og motorbátur verða við sundið og aðstoða keppendur ef þörf er á.

**Sundinu verður startað klukkan 16.00 og er keppendum bent á að mæta ekki seinna en 15:30.** Við tímatöku verður notast við flögukerfi og þurfa keppendur að festa flöguna við fót sinn. Þeir sem taka þátt í þríþrautinni nota sömu flögu í allri þrautinni og því verða þeir að passa vel upp á flöguna sína.

Búningsaðstaða er við startið. Hægt er að komast í sturtu í aðstöðu Sæfara eftir keppnina en einnig er sundlaugin við Austurveg opin til klukkan 23.30.

Verðlaunaafhending fer fram strax að lokinni keppni. Í ár verður aðeins keppt í einum opnum flokki karla og einum opnum flokki kvenna og fá þrír/þrjár fyrstu í hvorum flokki verðlaun.

**Athugið að aldurstakmark í sjósundið er 16 ár**

**Arnarneshlaup**

Keppendum er bent á að kynna sér vel hlaupaleiðina, hún er vel merkt með gulum merkingum á götunni þar sem talið er niður. Brautarverðir verða á þeim stöðum sem gatnamót eru, leiðbeina keppendum og stoppa umferð.

Drykkjarstöðvar eru 4 fyrir 21,1 km og 2 fyrir 10 km hlaupið. Á stöðvunum er boðið upp á orkudrykk frá Bætiefnabúllunni og vatn nema við 18 km er keppendum einnig boðið upp á súkkulaði og banana. Drykkjarstöðvarnar eru við ca 5, 10, 14 og 18 í 21,1 km og við ca 3 og 7 km í 10 km hlaupinu. Vatn, drykkir frá Bætiefnabúllunni og Ölgerðinni og veitingar frá Gamla bakaríinu og Icepharma verða fyrir þátttakendur í markinu.

**Verðlaunaafhending fer fram á Silfurtorgi klukkan 22:15**

Sundlaugin við Austurveg er opin til klukkan 23:30 fyrir þátttakendur hlaupahátíðarinnar og fjölskyldur þeirra. Verð 620 kr fyrir fullorðna og frítt fyrir 6-18 ára.

Arnarneshlaupið er löglega mælt af starfsmönnum FRÍ. Staðfest Íslandsmet fæst í 21,1 km en þar sem hæðarmunur í starti og marki er of mikill í 10 km fæst tíminn ekki staðfestur sem Íslandsmet. Keppendum er bent á að halda sig alltaf hægra megin í brautinni eins og kostur er þar sem mælingin á leiðinni miðast við það. Ef keppendur sviga milli akreina getur vegalengdin í hlaupinu orðið röng.

**21,1 km Arnarneshlaup**

**Rúta fer frá versluninni CraftSport, Austurvegi 2 klukkan 19.00**. Í Súðavík verður hægt að komast á salerni í íþróttahúsinu. Upphitunarfötum og töskum keppenda verður komið til baka í markið á Ísafirði, en athugið að keppendur bera sjálfir ábyrgð á því að koma farangrinum í bílinn sem flytur hann.

**Startað er frá íþróttahúsinu í Súðavík klukkan 20.** Hlaupið verður sem leið liggur til Ísafjarðar og endað á Silfurtorgi. Brautarverðir verða við öll gatnamót. Á einum stað í hlaupinu er grindahlið og er keppendum bent á að fara varlega þegar þeir hlaupa þar yfir. Hliðið er snemma í hlaupinu, rétt eftir að farið er út úr Súðavík.

**10km Arnarneshlaup**

**Rúta fer frá versluninni CraftSport, Austurvegi 2 klukkan 20.30.** Þar verður hægt að koma fötum og töskum á bíl sem flytur farangur í markið á Ísafirði. Athugið að keppendur bera sjálfir ábyrgð á því að setja farangurinn í bílinn. Engir kamrar verða á staðnum en keppendum bent á næsta stein/gjótu. Athugið að ekki er gert ráð fyrir að hægt verði að hita upp á staðnum og því er keppendum bent á að gera það áður en farið er í rútuna.

**Startið í 10 km er klukkan 21.00 á Arnarnesi** og hlaupið sem leið liggur að Silfurtorgi. Brautarverðir verða við öll gatnamót.

**Aldurstakmark í 10 km Arnarneshlaupið er 12 ár (fædd 2006) en 15 ár (fædd 2003) í 21,1 km**

**Laugardagurinn 14. júlí 2018 –Vesturgötuhjólreiðar, skemmtihjólreiðar og skemmtiskokk**

**Vesturgötuhjólreiðar**

Vesturgötuhjólreiðar hefjast kl. 10, en þær byrja og enda við íþróttahúsið á Þingeyri. Keppnin er 55 km löng og hjóla keppendur inn Kirkjubólsdal, yfir Álftamýrarheiði og niður í Fossdal í Arnarfirði. Farið er niður dalinn uns komið er að gatnamótum og er þá beygt til hægri út fjörðinn, fyrir Svalvoga og til baka inn Dýrafjörðinn og í markið á Þingeyri. Athugið að hugsanlega verður enn einhver snjór á Álftamýrarheiðinni og ekki útilokað að keppendur þurfi að leiða eða bera hjólin á einhverjum stöðum af þeim sökum.

Tímatakan verður með flögum og þurfa keppendur að festa flögurnar við hjólin sín. Einnig þurfa þeir að festa númer framan á hjólið og á bakið (á jakkann/peysu)

Bíll fer á undan og á eftir keppendum. Tvær drykkjar- og orkustöðvar eru á leiðinni. Ein í skarðinu efst á Álftamýrarheiði og ein úti á nesi, nálægt Svalvogum. Keppendum er boðið upp á hressingu eftir keppnina, vatn, orkustykki frá Icepharma, vörur frá Örnu, vöfflur, banana, súkkulaði og drykki frá Bætiefnabúllunni og Ölgerðinni

Eitt grindarhlið er á leiðinni, þegar keppendur eiga eftir nokkra kílómetra í mark og biðjum við þá að fara varlega þar yfir.

**Skemmtihjólreiðar**

Skemmtihjólreiðar hefjast klukkan10.15, en í þeim er hjólað í kringum Sandafellið, bæjarfjall Þingeyringa, alls um 8 km leið. Lagt verður af stað frá íþróttahúsinu á Þingeyri og hjólað sem leið liggur inn fjörðinn. Fljótlega er beygt til hægri og hjólað upp all erfiða brekku (margir þurfa að leiða hjólin sín upp). Þegar hæsta punkti er náð liggur leiðin niður hinum megin, svo er beygt til hægri, farið í kringum Sandafellið og komið aftur inn á Þingeyri. Eitt grindarhlið er á leiðinni og biðjum við keppendur að fara varlega þar yfir. Leiðin verður vel merkt og brautarverðir á staðnum. Allir þátttakendur fá þátttökupening en einnig eru veglegir verðlaunapeningar fyrir fyrstu þrjú sætin í karla- og kvennaflokki.

**Athugið að aldurstakmark í skemmtihjólreiðarnar er 10 ár nema ef viðkomandi er í fylgd með fullorðnum.**

**Skemmtiskokk**

**Skemmtiskokk, 2 og 4 km, hefst klukkan 11.15 á Þingeyri**. Skráning er í tjaldi við íþróttahúsið á Þingeyri frá klukkan 10, en einnig er hægt að skrá sig þegar gögn fyrir hin hlaupin eru sótt. Þátttökugjald er 500 kr en hver fjölskylda greiðir að hámarki 2000 kr. Allir þátttakendur fá þátttökupening en einnig eru veglegir verðlaunapeningar fyrir fyrstu þrjú sætin í karla- og kvennaflokki.

Eftir að keppni lýkur á laugardeginum verður útihópjóga með Gunnhildi Gestsdóttur, tónlist og fjör og vöfflur bakaðar.

Verðlaunaafhending fyrir Vesturgötuhjólreiðar, skemmtihjólreiðar og skemmtiskokk fer fram við Íþróttahúsið á Þingeyri strax að loknum greinunum. Sundlaugin á Þingeyri verður opin til klukkan 18.

**Sunnudagurinn 15. júlí 2018 – Vesturgatan og Enduro sumarfagnaður**

**Enduro sumarfagnaður**

Keppendur eiga að mæta upp á Botnsheiði, við afleggjarann til Súgandafjarðar, á eigin bílum (hentugt að sameinast í bíla). Mæting er á milli kl.9:00 - 9:30, í síðasta lagi 9.30. Tímakubbar/flögur eru afhentar við startið.

Verðlaunaafhending og veisla verður haldin í Skíðaskálanum í Tungudal. Þar verður boðið uppá veglegan mat og drykki að hætti Enduromanna svo enginn fari svangur eða illa haldinn frá mótinu.

Ef einhverjar spurningar eru þá er keppendum bent á að hafa samband við Davíð (s. 8698577) og Lárus (s. 8971976)

**Vesturgatan**

Að venju verða hlaupnar þrjár vegalengdir í Vesturgötunni, 45 km, 24 km og 10 km.

45 km hlaupið verður ræst kl. 08:00. Mæting er í seinasta lagi klukkan 7:45. Ræst er við íþróttahúsið á Þingeyri.

24 km hlaupið verður ræst kl. 11:00. Mæting er við íþróttahúsið á Þingeyri í seinasta lagi klukkan 8:30 og fara rútur að rásmarkinu í Stapadal klukkan 9:00.

10 km hlaupið verður ræst kl. 12:45. Mæting er við íþróttahúsið á Þingeyri í seinasta lagi kl. 11:00 og fara rútur að rásmarkinu við Svalvogavita klukkan 11:15.

Mæting í öll hlaupin er við Íþróttahúsið á Þingeyri.

Endamark í öllum vegalengdum er á Sveinseyri í Dýrafirði.

Athugið að Vesturgatan er frekar gróf hlaupaleið með mörgum brekkum, sérstaklega í 45 og 24 km. Mörgum hefur þótt betra að vera í utanvegaskóm en venjulegir hlaupaskór duga vel.

Drykkjarstöðvar eru 7 í 45 km, 4 í 24 km og 2 í 10 km. Á drykkjarstöðvunum verður boðið upp á vatn, drykki frá Bætiefnabúllunni, súkkulaði og banana, nema á þeirri síðustu en þar verður eingöngu boðið upp á vatn (sjálfsafgreiðsla).

Eftir hlaupið verður verðlaunaafhending við markið en þar verður líka í boði orka frá Icepharma, Isotonic orkudrykkir frá Bætiefnabúllunni, gosdrykkir frá Ölgerðinni, vörur frá Örnu, bananar, kleinur og súkkulaði. Sundlaugin á Þingeyri verður opin til klukkan 18 og geta þátttakendur því skolað af sér eftir hlaupið.

Athugið að allir drykkir á hátíðinni eru í boði Ölgerðarinnar, auk Isotonic orkudrykks frá Bætiefnabúllunni.

KEPPENDUR NOTA SÖMU FLÖGUNA Í ÖLLUM GREINUM SEM ÞEIR TAKA ÞÁTT Í EN MJÖG MIKILVÆGT ER AÐ SKILA ÞEIM EFTIR SÍÐUSTU GREIN.

Nánari upplýsingar eru á heimasíðu hlaupsins, hlaupahatid.is

Ef eitthvað er óljóst eða þið þurfið meiri upplýsingar þá er velkomið að hafa samband á [hlaupahatid@hlaupahatid.is](mailto:hlaupahatid@hlaupahatid.is) eða í síma 8944208 (Guðbjörg ).

Hlaupakveðjur

Riddarar Rósu og Höfrungur

Ef að keppendur eru ekki búnir að fá nóg....

Mánudagurinn 16. Júlí klukkan 18.15 við Holtsbryggju Önundarfirði

Hittumst og hlaupum í sandinum og stingum okkur til sunds í sjónum. Tilvalið fyrir fjölskylduna að hittast og ná úr sér strengjum eftir helgina. Muna eftir handklæði og aukafötum ef þið ætlið að synda í sjónum.