Hlaupahátíð á Vestfjörðum 2019

Dagskrá og nánari upplýsingar

**Fimmtudagurinn 18. júlí 2019**

Afhending gagna og skráning í allar greinar fer fram að Austurvegi 2 á Ísafirði frá klukkan 12.00 til 16.00 Þar verður einnig verslun frá 66°norður en þeir eru nýir styrktaraðilar hátíðarinnar. Þar verður til sölu gel og orku frá Isotonic en það er sú vara sem við notum á drykkjarstöðvum.

**Skálavíkurhlaup og Skálavíkurhjólreiðar**

Afhending gagna fyrir Skálavíkurhlaupið og hjólið fer fram í íþróttahúsinu í Bolungarvík frá klukkan 17.00 til 19.00. Ekki verður hægt að nálgast gögn fyrir önnur hlaup þar 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 Austurvegi 2 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 19 km hlaupinu verði komnir þangað eftir 1 klst.**

Ein drykkjarstöð verður fyrir 12 km hlaupið en hún verður við gatnamótin efst uppi áður en farið er niður til Bolungarvíkur. Í 19 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.

**Skálavíkurhjólreiðar**

Skálavíkurhjólreiðarnar eru ný grein hjá okkur í ár og er enn í nokkurri þróun. Þær hefjast í Skálavík klukkan 19.40 og þurfa keppendur að koma hjólunum og sjálfum sér til Skálavíkur fyrir start. Leiðin er sú sama og í lengra hlaupinu og er keppendum bent á að í lokin er hjólað í gegnum skóg og yfir brú og því mikilvægt að fara varlega.

**Föstudagurinn 19.júlí 2019 - Sjósund og Arnarneshlaup**

Afhending gagna fer fram að Austurvegi 2 á Ísafirði (sami inngangur og í Craftsport) 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 og ekkert mál að sækja þangað ef þið komið ekki fyrr en á laugardag

**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/rauðum 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 850 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 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 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 2007) en 15 ár (fædd 2004) í 21,1 km**

**Laugardagurinn 20. júlí 2019 –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, 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 21. júlí 2019– Vesturgatan**

**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 ýmsar veitingar, ma 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 ).

Riddarar Rósu og Höfrungur