



Hlaupahátíð á Vestfjörðum 2021

Dagskrá og nánari upplýsingar

Fimmtudagurinn 15. júlí 2021 Ísafjörður

- 11.00-18.00 Pop up verslun 66° norður að Austurvegi 2 Ísafirði
- 11.00-17.00 Afhending gagna fyrir allar greinar að Austurvegi 2 Ísafirði

Fimmtudagurinn 15. Júlí 2021 Bolungarvík

- 18.00-19.00 Afhending gagna fyrir Skálavíkurhlaupin og Skálavíkurhjólreiði við tjaldstæðið í Bolungarvík

Skálavíkurhjólreiðar klukkan 19.40

- Keppendur koma sér sjálfir í startið í Skálavík
- Hjálmaskylda
- Rafhjól ekki heimiluð

Drykkjarstöðvar

- Á gatnamótum áður en farið er upp á Bolafjall, uppi á Bolafjalli og á gatnanótum áður en farið er niður til Bolungarvíkur.
- Á drykkjarstöðvunum verður boðið uppá vatn og Isotonic orkudrykk frá Bætiefnabúllunni.

Glös

- Keppendur verða að vera með sín eigin fjölnota glös á drykkjarstöðvum en einnig er hægt að fá áfyllingu á eigin brúsa

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.

Skálavíkurlaup kl 20.00

- 19.15 Rúta fer frá íþróttahúsinu í Bolungarvík
- 20.00 Ræsing í Skálavík

Ekki er gert ráð fyrir miklum tíma til að hita 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.

Tímamörk verða á gatnamótunum (eftir ca 6 km) en miðað er við að keppendur í 19 km hlaupinu verði komnir þangað eftir 1 klst. Þeir sem ekki ná tímamörkunum verða sjálfkrafa fluttir í 12 km hlaupið ef þeir kjósa að klára hlaupið.

Drykkjarstöðvar

- 12 km hlaupið: Á gatnamótum áður en farið er niður til Bolungarvíkur
- 19 km hlaupið: Á gatnamótum áður en farið er upp á Bolafjall, uppi á Bolafjalli og á gatnanótum áður en farið er niður til Bolungarvíkur.
- Á drykkjarstöðvunum verður boðið uppá vatn og Isotonic orkudrykk frá Bætiefnabúllunni.

Glös

- Keppendur verða að vera með sín eigin fjölnota glös á drykkjarstöðvum en einnig er hægt að fá áfyllingu á eigin brúsa

Eftir keppnina er keppendum boðið í sund í Bolungarvík og verður verðlaunaafhending á sundlaugarsvæðinu strax eftir keppni.

Athugið að ekki er rúta á Ísafjörð eftir hlaupið

Föstudagurinn 16. Júlí 2021 Ísafjörður

- 11.00-19.00 Pop up verslun 66°norður að Austurvegi 2 Ísafirði
- 11.00-19.00 Afhending gagna fyrir allar greinar að Austurvegi 2 Ísafirði

Peir sem ekki geta sótt gögnin sín á fimmtudag og föstudag geta gert það á Þingeyri á laugardag og sunnudag

Sjósund

- Keppendur mæta ekki seinna en 15.30
- 16.00 Start í sjósundi

Tímataka

- Við tímátöku verður notast við flögukerfi og þurfa keppendur að festa flöguna við fót sinn. Þeir sem taka þátt í þríþrautinni nota sömu flögu í sundinu og hjólinu en flagan verður í númerinu í hlaupinu

Búningsaðstaða

- 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

Leiðin

- Ræst í fjöru siglingaklúbbsins Sæfara á Ísafirði, rétt við hliðina á Sjóminjasafninu í Neðstakaupstað.
- Á keppnisleiðinni er bauja við snúning og verða kayakar og motorbátur við sundið og aðstoða ef þörf er á
 - Keppendur í 500m synda einn hring
 - Keppendur í 1500 m synda þrjá hringi
- Báðum vegalengdum verður startað á sama tíma og því ekki hægt að taka þátt í báðum vegalengdum

Drykkir og orka

- Eftir sundið verður boðið upp á vatn, orkudrykk frá Bætiefnabúllunni, súkkulaði og banana.

Verðlaunaafhending

- Verðlaunaafhending fer fram strax að lokinni keppni

Aldurstakmark

- Aldurstakmark í sjósundið er 16 ár

21,1 km Arnarneshlaup

- 19.00 Rúta fer frá Austurvegi 2 Ísafirði
- 20.00 Start í Súðavík

Salerni og aukaföt

- 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.

Leiðin

- Hlaupið verður sem leið liggur til Ísafjarðar og endað á Silfurtorgi og er keppendum bent á að kynna sér vel hlaupaleiðina. Merkingar verða á götunni og er talið niður. 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.

Drykkjarstöðvar

- Boðið upp á vatn og orkudrykk frá Bætiefnabúllunni (Isotonic)
- Stöðvar við 5-10-14 og 18 km mörkin

Aldurstakmörk

- 15 ára á árinu

10km Arnarneshlaup

- 20.30 Rúta frá Austurvegi 2 Ísafirði
- 21.00 Start á Arnarnesi

Aukaföt og salernisaðstaða

- Hægt verður 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 mikið upp á staðnum og því er keppendum bent á að gera það áður en farið er í rútuna.

Leiðin

- Hlaupið sem leið liggur að Silfurtorgi en keppendum er bent á að kynna sér hlaupaleiðina vel. Merkingar verða á götunni og er talið niður. Brautarverðir verða við öll gatnamót.

Drykkjarstöðvar

- Boðið upp á vatn og orkudrykk frá Bætiefnabúllunni (Isotonic)
- Stöðvar við 3 og 7 km mörkin

Aldurstakmörk

- 12 ára á árinu

Verðlaunaafhending og sundlaug

- Verðlaunaafhending fer fram á Silfurtorgi klukkan 22:15
- Sundlaugin við Austurveg er opin til klukkan 23:30 fyrir þátttakendur Hlaupahátíðarinnar og fjölskyldur þeirra og kostar 850 kr fyrir fullorðna en frítt fyrir 6-18 ára.

Lögleg mæling

- Arnarneshlaupið er löglega mælt af starfsmönnum FRÍ
- Staðfest Íslandsmet fæst í 21,1 km
- Ekki staðfest Íslandsmet í 10 km þar sem hæðarmunur í starti og marki er of mikill
- 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.

Laugardagurinn 17. júlí Ísafjörður

- **11.00-18.00 Pop up verslun 66° norður að Austurvegi 2 Ísafirði**

Laugardagurinn 17. Júlí Þingeyri

- **9.00 Afhending gagna í tjaldi fyrir utan íþróttahúsið á Þingeyri**

Vesturgötuhjólreiðar

- **10.00 Start á Þingeyri**

Leiðin

- Byrjar og endar við íþróttahúsið á Þingeyri líkt og áður.
- Hjólað inn Kirkjubólssdal, 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.
- Einhver grindarhlið eru á leiðinni og eru keppendur hvattir til að fara varlega þar yfir

Tímataka

- Tímatakan verður með flögum og þurfa keppendur að festa flögurnar við hjólin sín. Einnig þurfa þeir að festa númer framan á hjólið.

Drykkjarstöðvar

- Tvær drykkjarstöðvar eru á leiðinni. Ein í skarðinu efst á Álftamýrarheiði og ein úti á nesi, nálægt Svalvogum. Boðið upp á vatn og orkudrykk frá Bætiefnabúllunni (Isotonic)
- Keppendum er boðið upp á hressingu eftir keppnina, vatn, vörur frá Örnun, vöfflur, banana, súkkulaði og drykki frá Bætiefnabúllunni og Ölgerðinni

Öryggi

- Bílar fylgja keppendum
- Björgunarsveit eftir síðasta hjólara
- Vakt niður Fossdalinn
- Hjálmaskylda
- Rafhjól ekki heimiluð

Verðlaunaafhending

- Fer fram við Íþróttahúsið á Þingeyri þegar fyrstu þrjár konur og fyrstu þrír karlar verða komin í mark.

Sundlaugin á Þingeyri verður opin til klukkan 18.00

Skemmtihjólreiðar á Þingeyri

- 10.15 Start frá íþróttahúsinu á Þingeyri

Leiðin

- 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.

Aldurstakmark og öryggi

- 10 ára nema ef viðkomandi er í fylgd með fullorðnum.
- Hjálmaskylda
- Brautarverðir og fylgdarhjólara á leiðinni

Skemmtiskokk á Þingeyri

- 11.15 Start frá íþróttahúsinu á Þingeyri
- Engin skráning, allir vinna
- 2 og 4 km

Sunnudagurinn 18. Júlí Þingeyri

- 8.00 Start í 45 km Vesturgötu
- 11.00 Start í 24 km Vesturgötu
- 12.45 Start í 10 km Vesturgötu

45 km Vesturgata

- 7.45 mæting við íþróttahúsið á Þingeyri
- 8.00 start við kirkjuna á Þingeyri
- Mark á Sveinseyri
- Heildarhækkun ca 1000 m

Skyldubúnaður

- Álteppi, flauta, margnota drykkjarflát (ekki glös á drykkjarstöðvum)
- Jakki
- Orka sem samsvarar amk 500 kcal
- Mögulegur skyldubúnaður, fer eftir veðurspá og verða keppendur látnir vita 1-2 dögum fyrir hlaupið
 - Buff/húfa og vettlingar
 - Háir sokkar/kálfahlífar eða síðbuxur

Drykkjarstöðvar

- Sjö drykkjarstöðvar á leiðinni
- Boðið upp á vatn og orkudrykk frá Bætiefnabúllunni (Isotonic)

24 km Vesturgata

- 8.45 Mæting við íþróttahúsið á Þingeyri
- 9.00 rútur fara í Stapadal
- 11.00 start í Stapadal
- Mark á Sveinseyri
- Heildarhækkun ca 400 m

Skyldubúnaður

- Margnota drykkjarflát (ekki glös á drykkjarstöðvum)
- Hvetjum keppendur til að klæða sig eftir veðri

Drykkjarstöðvar

- Fjórar drykkjarstöðvar á leiðinni
- Boðið upp á vatn og orkudrykk frá Bætiefnabúllunni (Isotonic)

10 km Vesturgata

- 11.00 Mæting við íþróttahúsið á Þingeyri
- 11.15 Rútur fara í startið við Svalvogavita
- 12.45 Start við Svalvogavita
- Mark á Sveinseyri
- Heildarhækkun ca 200 m

Skyldubúnaður

- Margnota drykkjarflát (ekki glös á drykkjarstöðvum)
- Hvetjum keppendur til að klæða sig eftir veðri

Drykkjarstöðvar

- Tvær drykkjarstöðvar á leiðinni
- Boðið upp á vatn og orkudrykk frá Bætiefnabúllunni (Isotonic)

Leiðin

- 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. Undirlagið er fjölbreytt en þó er aðallega hlaupið á malarvegum.

Verðlaunaafhending

- Fer fram á Sveinseyri ef veður leyfir

Veitingar eftir hlaup

- Isotonic orkudrykkir, pönnukökur og súkkulaði frá Bætiefnabúllunni
- Gosdrykkir frá Ölgerðinni
- Bananar
- Kleinur
- Vörur frá Örnunni
- Kaffi/kakó (meðan birgðir endast)

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.

Í ÁR VERÐA FLÖGURNAR Í NÚMERUNUM Í HLAUPAGREINUNUM EN Í SUNDINU OG HJÓLINU VERÐA ÞÆR LÍKT OG ÁÐUR

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 eða í síma 8944208 (Guðbjörg).

Riddarar Rósu og Höfrungur