**Hlaupahátíð á Vestfjörðum 2023**

**Fimmtudagurinn 13. júlí 2023 Ísafjörður**

* 11:00-18:00 Pop up verslun 66°norður að Aðalstræti 20 Ísafirði
* 11:00-17:00 Afhending gagna fyrir allar greinar að Aðalstræti 20 Ísafirði

**Fimmtudagurinn 13. júlí 2023 Bolungarvík**

* 18:00-19:00 Afhending gagna fyrir Skálavíkurhlaupin og Skálavíkurhjólið við tjaldstæðið í Bolungarvík

**Skálavíkurhjólreiðar kl. 19:40**

* Keppendur koma sér sjálfir í startið í Skálavík
* 19:40 Ræst í Skálavík
* Hjálmaskylda
* Rafhjól ekki heimiluð

**Drykkjarstöðvar**

* Á gatnamótum áður en farið er upp á Bolafjall, uppi á Bolafjalli og á gatnamótum áður en farið er niður til Bolungarvíkur.
* Á drykkjarstöðvunum verður boðið uppá vatn og Gatorate
* 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.**

**Skálavíkurhlaup kl. 20:00**

* 19:15 Rúta fer frá íþróttahúsinu í Bolungarvík
* 20:00 Ræst 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 gatnamótum áður en farið er niður til Bolungarvíkur.
* Á drykkjarstöðvunum verður boðið uppá vatn og orkudrykk
* 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**

Page Break

**Föstudagurinn 14. júlí 2023 Ísafjörður**

* 11:00-19:00 Pop up verslun 66°norður að Aðalstræti 20 Ísafirði
* 11:00-19:00 Afhending gagna fyrir allar greinar að Aðalstræti 20 Ísafirði

**Sjósund** **kl. 16:00**

* Keppendur mæta ekki seinna en 15:30
* 16:00 Start í sjósundi
* Við tímatöku verður notast við flögukerfi og þurfa keppendur að festa flöguna við fót sinn.

**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, 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

**Drykkir og orka**

* Eftir sundið verður boðið upp á vatn, Gatorate, súkkulaði og banana.

**Verðlaunaafhending**

* Verðlaunaafhending fer fram strax að lokinni keppni

**Aldurstakmark**

* Aldurstakmark í sjósundið er 16 ár

Page Break

**Óshlíðarhlaup kl. 19:00**

* 18:15 Rúta fer frá Aðalstræti 20, Ísafirði. Þar sem skráningarskrifstofan er.
* 19:00 Start frá Íþróttamiðstöðinni Árbæ í Bolungarvík

**Salerni og aukaföt**

* Í Bolungarvík vrður 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 á stærri gatnamótum.

**Drykkjarstöðvar**

* Boðið upp á vatn og Gatorate
* Stöðvar við 4 og 11 km mörkin

**Aldurstakmark**

* 15 ára á árinu

**Verðlaunaafhending og sundlaug**

* Verðlaunaafhending fer fram á Silfurtorgi um kl. 20:30
* Sundlaugin við Austurveg er opin til kl 22:00 fyrir þátttakendur Hlaupahátíðarinnar og fjölskyldur þeirra og kostar 1.100 fyrir fullorðna en frítt fyrir yngri en 18 ára.

**Utanbrautarhlaup - Þjóðvegur 66 kl:19:30**

* Keppendur koma sér sjálfir á staðinn
* 19:30 start við gönguskíðaskála á Seljalandsdal

**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.
* Hægt verður að fara á salerni í gönguskíðaskálanum.

**Leiðin**

* Hlaupið verður frá gönguskíðasvæði (Seljalandsdal) þar sem verður farið eftir hjóla og göngustígum í nágrenni við Seljalandsveg. Einnig verður verður hlaupið á varnargörðunum ofan við Ísafjarðarbæ. Hlaupið sameinast svo Óshlíðarhlaupinu þegar um það bil einn km er eftir að marki sem er á Silfurtorgi.

**Drykkjarstöðvar**

* Engin drykkjarstöð er á leiðinni en í markinu er boðið upp á súkkulaði, kringlur, banana, vatn og Gatorate.

**Aldurstakmark**

* 12 ára á árinu

**Verðlaunaafhending og sundlaug**

* Verðlaunaafhending fer fram á Silfurtorgi um klukkan 20:30
* Sundlaugin við Austurveg er opin til klukkan 22:00 fyrir þátttakendur Hlaupahátíðarinnar og fjölskyldur þeirra og kostar 1.100 kr. fyrir fullorðna en frítt fyrir 6-18 ára.

Page Break

**Laugardagurinn 15. júlí 2023 Ísafjörður**

* 11:00-18:00 Pop up verslun 66°norður að Aðalstræti 20 Ísafirði

**Laugardagurinn 15. júlí 2023 Þingeyri**

* 9:00 Afhending gagna í tjaldi fyrir utan íþróttahúsið á Þingeyri

**Vesturgötuhjólreiðar** **kl. 10:00**

* 10:00 Start á Þingeyri

**Leiðin**

* Byrjar og endar við íþróttahúsið á Þingeyri.
* Hjólað 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.
* Vegurinn niður Fossdalinn er mjög grófur og geta verið stórar holur í honum. Við biðjum fólk að fara varlega þar niður.
* Einhver grindarhlið eru á leiðinni og eru keppendur hvattir til að fara varlega þar yfir

**Tímataka**

* Flagan er í númerinu og þarf að festa það við 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 Gatorate.
* Keppendum er boðið upp á hressingu eftir keppnina, vatn, Gatorate, vörur frá Örnu, vöfflur, banana, súkkulaði og drykki frá Ölgerðinni.

**Öryggi**

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

Page Break

**Verðlaunaafhending** **og sundlaug**

* 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** **kl. 10:15**

* 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 fylgdarhjólarar á leiðinni
* Rafhjól ekki leyfileg

**Skemmtiskokk á Þingeyri** **kl. 11:15**

* 11:15 Start frá íþróttahúsinu á Þingeyri
* Engin skráning, allir vinna
* 2 og 4 km

Page Break

**Sunnudagurinn 16. júlí 2023 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** **kl. 8:00**

* 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 drykkjarílát (ekki glös á drykkjarstöðvum)
* Jakki
* Orka sem samsvarar a.m.k. 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 Gatorate

**24 km Vesturgata** **kl. 11:00**

* 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 drykkjarílát (ekki glös á drykkjarstöðvum)
* Hvetjum keppendur til að klæða sig eftir veðri.

 **Aukaföt og salernisaðstaða**

* Getur verið kalt að bíða í startinu, mikilvægt að taka auka föt. Hægt er að setja aukaföt og töskur í bíl sem kemur með það í markið á Sveinseyri. Ath keppendur bera sjálfir ábyrgð á að koma töskunum í bílinn.
* Engin salernisaðstaða er við startið og því þarf að vökva náttúruna þar.

**Drykkjarstöðvar**

* Fjórar drykkjarstöðvar á leiðinni
* Boðið upp á vatn og Gatorate

Page Break

**10 km Vesturgata** **kl. 12:45**

* 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 drykkjarílát (ekki glös á drykkjarstöðvum)
* Hvetjum keppendur til að klæða sig eftir veðri

**Drykkjarstöðvar**

* Tvær drykkjarstöðvar á leiðinni
* Boðið upp á vatn og Gatorate

**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**

* Gosdrykkir frá Ölgerðinni
* Bananar
* Kleinur
* Vörur frá Örnu
* Kaffi/kakó (meðan birgðir endast)

Sundlaugin á Þingeyri verður opin til klukkan 18:00 og geta þátttakendur því skolað af sér eftir hlaupið.

Athugið að allir drykkir á hátíðinni eru í boði Ölgerðarinnar.

Nánari upplýsingar eru á heimasíðu hlaupsins, [hlaupahatid.is](https://hlaupahatid.is/)

Ef eitthvað er óljóst eða þið þurfið meiri upplýsingar þá er velkomið að hafa samband á hlaupahatid@hlaupahatid.is eða í síma 894 4211 (Þuríður) og 695 2222 (Hildur).

**Riddarar Rósu og Höfrungur**