



## Hlaupahátíð á Vestfjörðum 2024

### Fimmtudagur 18. júlí, Ísafjörður

11:00-17:00 Afhending gagna fyrir allar greinar í versluninni Djúpið, Pollgötu 4, Ísafirði.

### Fimmtudagur 18. júlí, Bolungarvík

18:00-19:00 Afhending gagna fyrir Skálavíkurhlaup við tjaldstæðið í Bolungarvík.

### Skálavíkurhlaup kl. 20:00

- 19:15 Rúta fer frá íþróttahúsinu í Bolungarvík (**Athugið að ekki er rúta á Ísafjörð eftir hlaupið**)
- 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 rútna
- Hægt verður að skilja aukaföt eftir í rútnunni sem flytur þau í markið

### Drykkjarstöð

- Þegar komið er upp úr Skálavíkinni, eftir ca. 6 km
- Á drykkjarstöð verður boðið upp á vatn og Collab Hydro orkudrykk
- Keppendur verða að vera með sín eigin fjölnota glös á drykkjarstöðvum en einnig er hægt að fá áfyllingu á eigin brúsa

### Aldurstakmark

13 ára á árinu.

### Verðlaunaafhending og sundlaug

Verðlaunaafhending fer fram þegar tæplega helmingur keppanda hefur skilað sér í mark. Sundlaugin í Bolungarvík er opin eftir keppni.

# Föstudagur 19. júlí, Ísafjörður

11:00-18:15. Afhending gagna fyrir allar greinar í versluninni Djúpið, Pollgötu 4, Ísafirði.

## Sjósund kl. 16:00

- Keppendur mæta ekki seinna en 15:30 í fjöru neðan við Sjóminjasafnið í Neðstakaupstað
- 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 Sundhöll Ísafjarðar við Austurveg opin til klukkan 22:00.

## Leiðin

- Ræst í fjöru siglingaklúbbsins Sæfara á Ísafirði, við hliðina á Sjóminjasafninu í Neðstakaupstað
- Á keppnisleiðinni er bauja við snúning og verða kayakar og mótorbátur við sundið og aðstoða ef þörf er á

## Drykkir og orka

Eftir sundið verður boðið upp á vatn, Collab Hydro orkudrykk, súkkulaði og banana.

## Aldurstakmark

16 ára á árinu.

## Verðlaunaafhending

Fer fram þegar tæplega helmingur keppanda hefur skilað sér í mark .

## Óshlíðarhlaup kl. 19:00

- 18:15 Rúta fer frá Pollgötu 4, Ísafirði þar sem skráningarskrifstofan er
- 19:00 Start frá Íþróttamiðstöðinni Árbæ í Bolungarvík

### Salerni og aukaföt

- Í Bolungarvík verður hægt að komast á salerni í íþróttahúsinu
- Upphitunarfötum og tösikum 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 um Óshlíð til Ísafjarðar og endað á Silfurtorgi. Keppendum er bent á að kynna sér vel hlaupaleiðina en Óshlíðarvegur er mikið skemmdur og sums staðar hefur fjarað undan malbikinu sjávarmegin. Við hvetjum því fólk til að halda sér fjallsmegin í hlaupinu. Brautarverðir verða á stærri gatnamótum.

### Drykkjarstöðvar

- Boðið upp á vatn og Collab Hydro orkudrykk
- Drykkjarstöðvar eftir ca. 4 og 11 km

### Aldurstakmark

15 ára á árinu.

### Verðlaunaafhending og sundlaug

- Verðlaunaafhending fer fram á Silfurtorgi um kl. 20:30
- Sundhöllin á Ísafirði við Austurveg er opin til kl. 22:00

## Utanbrautarhlaup - Þjóðvegur 66 kl. 19:30

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

### 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 farið verður eftir hjóla og göngustígum í nágrenni við Seljalandsdal. Einnig verður hlaupið á varnargörðunum ofan við Ísafjörð. Hlaupið sameinast svo Óshlíðarhlaupinu þegar um það bil einn km er eftir að marki sem er á Silfurtorgi.

### Drykkjarstöð

Engin drykkjarstöð er á leiðinni en í markinu er boðið upp á súkkulaði, kringlur, banana, vatn og Collab Hydro orkudrykk.

### Aldurstakmark

12 ára á árinu.

### Verðlaunaafhending og sundlaug

- Verðlaunaafhending fer fram á Silfurtorgi um klukkan 20:30
- Sundhöllin á Ísafirði við Austurveg er opin til klukkan 22:00

# Laugardagur 20. júlí, Þingeyri

9:00 Afhending gagna í tjaldi fyrir utan íþróttahúsið/sundlaugina á Þingeyri.

## Vesturgötuhjólreiðar kl. 10:00

10:00 Start fyrir framan kirkjuna á Þingeyri.

### Leiðin

Byrjar og endar við kirkjuna á Þingeyri. Hjólað inn Kirkjubólssdal, yfir Álftamýrarheiði og niður í Fossdal í Arnarfirði. Farið er niður Fossdalinn 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 keppendur 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 Collab Hydro orkudrykk
- Keppendum er boðið upp á hressingu eftir keppnina, vatn, Collab Hydro orkudrykk, vörur frá Örnú, vöfflur, banana, súkkulaði og drykki frá Ölgerðinni

### Öryggi

- Bílar fylgja keppendum
- Björgunarsveitarbíll fylgir síðasta hjólara
- Vakt niður Fossdalinn
- Hjálmaskylda

### Aldurstakmark

16 ára á árinu.

## **Verðlaunaafhending og sundlaug**

- Fer fram við Íþróttahúsið á Þingeyri þegar fyrstu þrjár konur og fyrstu þrír karlar verða komin í mark
- Sundlaugin á Þingeyri er opin til klukkan 18:00

## **Skemmtihjólreiðar á Þingeyri kl. 10:15**

- 10:15 Start frá kirkjunni á Þingeyri
- Engin skráning, allir vinna

### **Leiðin**

Hjólað í kringum Sandafellið, bæjarfjall Þingeyringa, alls um 8 km leið. Lagt verður af stað frá kirkjunni 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
- Rafhjól ekki leyfileg

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

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

# Sunnudagur 21. júlí, Þingeyri

- 8:00 Start í **45 km Vesturgötu**
- 11:00 Start í **24 km Vesturgötu**
- 13:00 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

### Skyldubúnaður

- Álteppi, flauta, margnota drykkjarílát (ekki glös á drykkjarstöðvum)
- Jakki
- Orka sem samsvarar a.m.k. 500 kcal
- Mögulegur skyldubúnaður fer eftir veðurspá
  - Buff/húfa og vettlingar
  - Háir sokkar/kálfahlífar eða síðbuxur

### Drykkjarstöðvar

- Sjö drykkjarstöðvar eru á leiðinni.
- Boðið upp á vatn og Collab Hydro orkudrykk

### Aldurstakmark

16 ára á árinu.

## 24 km Vesturgata kl. 11:00

- 8:45 Mæting við íþróttahúsið á Þingeyri
- 9:00 rútur fara frá kirkjunni á Þingeyri í startið Stapadal
- 11:00 start í Stapadal
- Mark á Sveinseyri

### 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. Athugið að 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 Collab Hydro orkudrykk

## **Aldurstakmark**

16 ára á árinu.

## **10 km Vesturgata kl. 13:00**

- 10:45 Mæting við íþróttahúsið á Þingeyri
- 11:00 Rútur fara í startið við Svalvogavita
- 13:00 Start við Svalvogavita
- Mark á Sveinseyri

## **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 Collab Hydro orkudrykk

## **Aldurstakmark**

13 ára á árinu.

## **Leiðin 10km, 24km og 45km**

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 eftir 10km, 24km og 45km**

Fer fram á Sveinseyri eftir að tæplega helmingur keppenda hefur skilað sér í mark.



## **Veitingar eftir hlaup 10km, 24km og 45km**

- Gosdrykkir frá Ölgerðinni
- Bananar
- Kleinur og ýmislegt góðgæti
- Vörur frá Örnunni
- Kaffi/kakó (meðan birgðir endast)

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

Allir drykkir á hátíðinni eru í boði Ölgerðarinnar.

Nánari upplýsingar eru á heimasíðu hlaupsins, [hlaupahatid.is](http://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 894 4211 (Þuríður) og 695 2222 (Hildur).

**Riddarar Rósu og Höfrungur**