



Hlaupahátíð á Vestfjörðum 2025



Föstudagur 18. júlí, Ísafjörður

- 11:00-17:30. Afhending gagna fyrir öll hlaupin á skráningarskrifstofu, í versluninni **Djúpið, Pollgötu 4**, Ísafirði.

Óshlíðarhlaup kl. 17:30

- 16:45 Rúta fer frá Pollgötu 4, Ísafirði þar sem skráningarskrifstofan er.
- 17:30 Start frá Íþróttamiðstöðinni Árbæ í Bolungarvík.

Salerni og aukaföt

- Í Bolungarvík verður hægt að komast á salerni fyrir hlaup 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 um Óshlíð til Ísafjarðar og endað í miðbæ Ísafjarðar. 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 sig 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 við endamark hlaupsins um kl. 19:00.
- Sundhöllin á Ísafirði við Austurveg er opin til kl. 21:00.

Utanbrautarhlaup - Þjóðvegur 66 kl. 18:00



- 18:00 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 fyrir hlaup 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 í miðbæ Ísafjarðar.

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 við endamark hlaupsins um kl. 19:00.
- Sundhöllin á Ísafirði við Austurveg er opin til klukkan 21:00.

Laugardagur 19. júlí, Þingeyri og Sveinseyri



- 08:00 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.
- 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.
 - Buff/húfa og vettlingar.
 - Háir sokkar/kálfahlífar eða síðbuxur.

Drykkjarstöðvar

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

24 km Vesturgata kl. 11:00

- 8:45 Mæting við íþróttahúsið á **Þingeyri**.
- 9:00 rútur fara frá kirkjunni á **Þingeyri** í startið 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. 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.

10 km Vesturgata kl. 13:00



- 10:45 Mæting við íþróttahúsið á **Þingeyri**.
- 11:00 Rútur fara frá kirkjunni á **Þingeyri** í startið við Svalvogavita.
- 13:00 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 Collab Hydro orkudrykk.

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. Allar vegalengdir í Vesturgötu enda á Sveinseyri sem eru um 10 km frá Þingeyri.

Verðlaunaafhending

- Fer fram á Sveinseyri.

Veitingar eftir hlaup

- Gosdrykkir frá Ölgerðinni
- Bananar
- Kleinur og ýmislegt góðgæti
- Vörur frá Örnú
- 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

Ef eitthvað er óljóst eða þið þurfið meiri upplýsingar þá er velkomið að hafa samband á hlaupahatid@hlaupahatid.is eða í síma 821 7374 (Vala), 847 4998 (Unnur) og 894 4211 (Þuríður).

Riddarar Rósu og Höfrungur