



FOSSAVATNSGANGAN

Upplýsingar fyrir þáttakendur

Rástímar

Fimmtudagur

Kl. 17:00: 25 km skaut

Kl. 17:20: 1 km

Kl. 17:30: 5 km

Laugardagur

Kl. 09:00: 50 km

Kl. 10:00: 25 km

Kl. 10:10: 12,5 km

Skrifstofa mótsins

Skrifstofa Fossavatnsgöngunnar er í íþróttahúsinu á Torfnesi og verður opin kl. 12-21 á miðvikudag og 10-21 á fimmtudag og föstudag. Þar verður hægt að nálgast keppnisgögn, miða í sjávarréttaveisluna, rútumiða o.fl.

MasterClass námskeið

Á miðvikudag kl. 20:00 verður boðið upp á stutt, ókeypis skíðagöngunámskeið á Seljalandsdal. Að venju mun skíðafólk í fremstu röð veita tilsögn og leiðbeiningar. Námskeiðið er öllum opið.

Móttaka fyrir Worldloppet skíðafólk

Á fimmtudagskvöld verður haldin móttaka fyrir handhafa Worldloppet passa. Móttakan fer fram í Safnahúsinu á Eyrartúni og hefst kl. 20:30.

Worldloppet passar

Þeir sem hafa áhuga á að taka þátt í Worldloppet göngum víða um heim og jafnvel að safna stimplum til að hljóta titilinn „Worldloppet Master“ geta keypt Worldloppet passa á skrifstofu Fossavatnsgöngunnar. Að keppni lokinni verða passar stimplaðir í íþróttahúsinu á Torfnesi. Nánar má lesa um Worldloppet á www.fossavatn.com.

Áburðaraðstaða / áburðarþjónusta

Reiknað er með að gististaðir sjái gestum sínum fyrir aðstöðu til að smyrja skíðin sín. Þó verða áburðargámar á bakvið Hótel Ísafjörð öllum opnar. Einnig er hægt að kaupa áburðarþjónustu hjá versluninni CraftSport á Ísafirði.

Pastatilboð

Hótel Ísafjörður verður býður upp á hlaðborð fyrir alla sem vilja fylla vel á orkutankinn fyrir átök helgarinnar. Hlaðborðið verður opin á fimmtudag og föstudag kl. 11-21 og kostar kr. 2600.

Rútur

Við ráðleggjum fólki eindregið að nota rútur til að komast á skíðasvæðið. Umferð einkabíla verður leyfð á miðvikudag, fimmtudag og föstudag, en rétt er að benda á að bílastæðið er ekki stórt. Á laugardag verður öll umferð einkabíla upp á Seljalandsdal bönnuð. Það verður ókeypis í rútur á laugardaginn, sem og í rútuna kl. 15 á fimmtudag, gegn framvísun keppnisnúmers. Fyrir aðrar rútuferðir þarf að greiða og kostar ein ferð kr. 1000 en rútupassi sem gildir frá miðvikudegi til föstudags kostar kr. 2000. Rútumiðar eru seldir á skrifstofu göngunnar og í rútunum.

Lokun brautar

Í 50 km göngunni verða sett tímatakörk við 35 km markið (á drykkjarstöðinni Heiðin 2). Þar þurfa keppendur að komast framhjá innan við fimm klukkustundum eftir ræsingu. Þetta þýðir að ef ræst er kl. 9 þurfa þáttakendur að komast framhjá drykkjarstöðinni fyrir kl. 14:00. Ef breyta þarf brautinni í tvo 25 km hringi verða tímatakörkin sett við 24 km markið og þarf þá að komast þar framhjá innan 3,5 klukkustunda frá ræsingu. Ekki eru sett tímatakörk í öðrum vegalengdum.

Kaffihlaðborð

Að venju verður þátttakendum í Fossavatnsgöngunni boðið í veglegt kaffihlaðborð á laugardaginn. Hlaðborðið verður í íþróttahúsinu á Torfnesi kl. 15-17:30. Við viljum vekja sérstaka athygli á því að hlaðborðið er fyrir alla þáttakendur, líka þá sem taka þátt í 1 km og 5 km á fimmtudaginn.

Drykkjarstöðvar

Í 50 km göngunni verða 6 drykkjarstöðvar:

- **Búrfell 1:** Orkudrykkur, vatn
- **Heiðin 1:** Orkudrykkur, vatn, bananar, súkkulaði, súkkulaðirúsínur, saltstangir
- **Nónhorn 1:** Orkudrykkur, vatn, bananar, súkkulaði, súkkulaðirúsínur, saltstangir
- **Nónhorn 2:** Orkudrykkur, vatn, bananar, súkkulaði, súkkulaðirúsínur, saltstangir
- **Heiðin 2:** Orkudrykkur, vatn, bananar, súkkulaði, súkkulaðirúsínur, saltstangir
- **Búrfell 2:** Orkudrykkur, vatn, bananar, súkkulaði, súkkulaðirúsínur, saltstangir
- **Þátttakendur í 25 km nota stöðvarnar Búrfell 1, Heiðin 2 og Búrfell 2.**



FOSSAVATNSGANGAN

Rútuferðir og kort af svæðinu

Vikudagur	Til Seljalandsdals	Frá Seljalandsdal
Miðvikudagur	13:00, 19:30	15:30, 21:15
Fimmtudagur	09:00, 11:00, 15:00	12:00, 14:00, 19:00, 20:00, 21:00
Föstudagur	09:00, 11:00, 13:00	12:00, 14:00, 15:00
Laugardagur	06:30, 07:00; 07:30, 08:00; 08:30; 09:00	Frá kl. 12:00 á hálf tíma fresti

- Keppendur fá frítt í rútur á leið til keppni gegn framvísun númers, 0-3 tímum fyrir start.
- Miði fram og til baka kostar 1.000 kr.
- Þriggja daga miði kostar 2.000 kr.
- Rútumiða er hægt að kaupa á keppnisskrifstofu eða í rúttunni.
- Á laugardagsmorgni fara rútur um leið og þær fyllast. Vinsamlega gefið ykkur nægjan tíma.
- Rútur stoppa á stoppistöð við Pollgötu á bak við Hótel Ísafjörð | Torg, við Torfnæs og á bílastæði við Steiniðju.

