

FOSSAVATNSGANGAN

17. APRÍL 2021

FOSSAVATN.COM



KEPPNISSKRIFSTOFA: EDINBORG

Gengið er inn í húsið frá Pollgötu (sjávarmegin við húsið). Vinsamlegast athugið að það er grímuskylda í húsinu og fólk er beðið um að spritta hendur við innganginn. Frá inngangi er haldið áfram í einfaldri röð eftir afmarkaðri leið inn í afgreiðslusalinn. Athugið að fylgja merkingum um tveggja metra fjarlægð. Dyravörður verður til aðstoðar ef þörf krefst.

Í afgreiðslusalnum eru fjórir básar:

- ▶ bás fyrir breytingar
- ▶ bás fyrir nýskráningar
- ▶ bás fyrir afhendingu númera
- ▶ bás fyrir afhendingu bakpoka (vinsamlegast pantið fyrirfram á heimasíðu göngunnar)

SELJALANDSDALUR: START

Ekki verður opið fyrir umferð einkabíla upp á Seljalandsdal þannig að allir þátttakendur koma í rásmarkið með rútum. Rúturnar hefja akstur kl. 07:30, brottför er frá bílastæðinu við Menntaskólann á Ísafirði, eftir það verða brottfarir á 20 mínútna fresti. Skylda er að bera andlitsgrímur í rútunum.

Á startsvæðinu er skylda að bera andlitsgrímu allt þar til rétt áður en þátttakandi fer yfir rásínuna.

Í göngunni verður viðhaft svokallað „fljótandi start“. Fyrstu þátttakendur verða ræstir klukkan 08:00 og mega þá að hámarki vera 30 manns í starthólfinu. Keppendur í elítu flokki hafa forgang enda ber þeim að mæta í fyrsta start. Eftir klukkan 08:00 verður svo startið opið allt þar til síðasta rúta hefur flutt þátttakendur á keppnisstað.

Hver rúta tekur u.þ.b. 30 manns. Til að forðast hópamyndun er keppendum raðað í rútu eftir keppnisnúmerum þ.e. hverjum keppanda er úthlutaður brottfarartími og er það tekið fram í keppnisgögnum hvers og eins. Rútur leggja af stað frá bílastæðinu við Menntaskólann á Ísafirði. Eftir að komið er á Seljalandsdal hafa þátttakendur fáeinar mínútur til að hafa sig til (vinsamlegast takið ekki lengri tíma en 15 mínútur) áður en þeir halda að rásínunni og hefja gönguna. Tímataka fer í gang þegar skíðað er yfir rásínuna.

Rássvæðinu verður skipt í tvö hólf. Í hólf B er fólk beðið um að halda á skíðunum og passa upp á tveggja metra regluna. Þegar komið er inn í hólf A spennir fólk á sig skíðin og heldur af stað.

Vinsamlegast athugið að Fossavatnsgangan útvegar þátttakendum ekki lengur plastpoka til að geyma fót og annað lauslegt í. Þátttakendur eru beðnir um að koma með sína eigin poka/töskur. Athugið að áður en pokar/töskur eru skilin eftir á fatageymslusvæðinu er skylt er að merkja það með merkimiða frá Fossavatnsgöngunni.

Athugið að engir áhorfendur eru leyfðir á start- og marksvæði.

SELJALANDSDALUR: MARK

Að göngu lokinni eru þátttakendur hvattir til að hraða sér af svæðinu til að forðast hópamyndanir. Munið að það er skylda að bera andlitsgrímur á marksvæðinu. Fossavatnsgangan mun hafa grímur tiltækar þegar fólk lýkur göngu.

Eftir að í mark er komið fylgir fólk einfaldri rennu sem beinir því út úr markinu, framhjá fatageymslusvæðinu og niður að bílastæðinu. Þar verða rútur tilbúnar að flytja fólk hratt og örugglega af Seljalandsdal til Ísafjarðar.

Þegar komið er í mark fá þátttakendur afhentan matarpakka.

Þátttökuverðlaun, pökkuð í plast, bíða fólks á marksvæðinu. Eiginleg verðlaunaafhending verður einungist fyrir fyrstu þrjá í karla og konur í elítuflokki. Verðlaun fyrir aldursflokka verða send heim.

DRYKKJARSTÖÐVAR

Ekki verður boðið upp á drykki eða næringu í göngunni en í brautinni verða mannaðar stöðvar þar sem keppendur hafi tækifæri til að neyta eigin nestis og geti á sama tíma fylgt reglum um gildandi nándarmörk.

Mikilvægt er að forðast hópamyndanir, bæði á drykkjarstöðvum og úti í brautinni sjálfri.



ORKUÞÉTTUNNI
VESTFIRÐINGA



FOSSAVATNSGANGAN

17. APRÍL 2021

FOSSAVATN.COM



TILMÆLI TIL GESTA FOSSAVATNS- GÖNGUNNAR

- ▶ Notum andlitsgrímur á skáningarskrifstofunni, á startsvæðinu, marksvæðinu og í rútunum.
- ▶ Forðumst hópamyndanir og munum tveggja metra regluna.
- ▶ Ef við finnum fyrir minnstu einkennum þöntum við sýnatöku og hættum við þátttöku í göngunni.
- ▶ Forðumst hópamyndanir, sýnum tillitssemi og höldum okkur (og öllum öðrum) heilbrigðum.
- ▶ Munið að áhorfendur eru ekki leyfðir á start- og marksvæði.
- ▶ Vinsamlegast notið alvöru grímur. Treflar, buff (jafnvel tvöföld) o.þ.h. teljast ekki fullnægjandi varnir.



FOSSAVATNSGANGAN

17. APRÍL 2021

FOSSAVATN.COM



VIÐAUKI:

ÚTPRENTAÐ EFNI



HÉR ER GRÍMUSKYLDA!



FACEMASKS REQUIRED!





FOSSAVATNSGANGAN

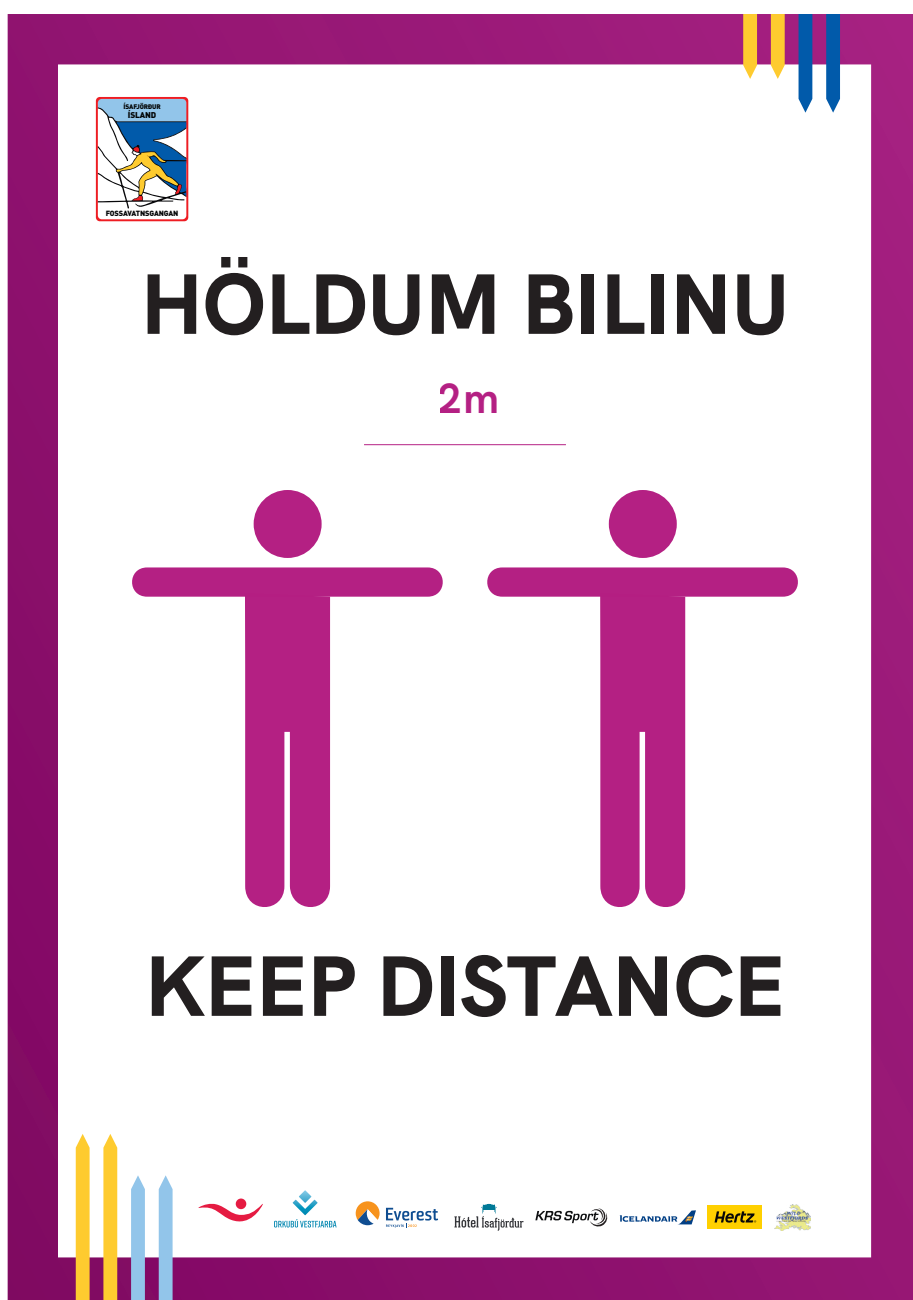
17. APRÍL 2021

FOSSAVATN.COM



VIÐAUKI:

ÚTPRENTAÐ EFNI



FOSSAVATNSGANGAN

17. APRÍL 2021

FOSSAVATN.COM



VIÐAUKI:

ÚTPRENTAÐ EFNI



FOSSA VATNS GANGAN

SKÍÐASÁTTMÁLINN SKIERS PLEDGE

- **Munum tveggja metra farlægð**
Remember to keep a distance
of 2 metres / 6 feet
- **Pvoum okkur um hendurnar**
Wash our hands regularly
- **Forðumst óþarfa snertingu**
Avoid unnecessary contact
- **Verum skilningsrík, tillitssöm,
kurteis og styðjum hvert annað**
Be understanding, mindful, and
supportive of each other



FOSSAVATNSGANGAN

17. APRÍL 2021

FOSSAVATN.COM



VIÐAUKI:

ÚTPRENTAÐ EFNI

FOSSA
VATNS
GANGAN



AÐEINS FYRIR
STARFSFÓLK
STAFF ONLY



FOSSAVATNSGANGAN

17. APRÍL 2021

FOSSAVATN.COM



VIÐAUKI:

ÚTPRENTAÐ EFNI



FOSSAVATNSGANGAN

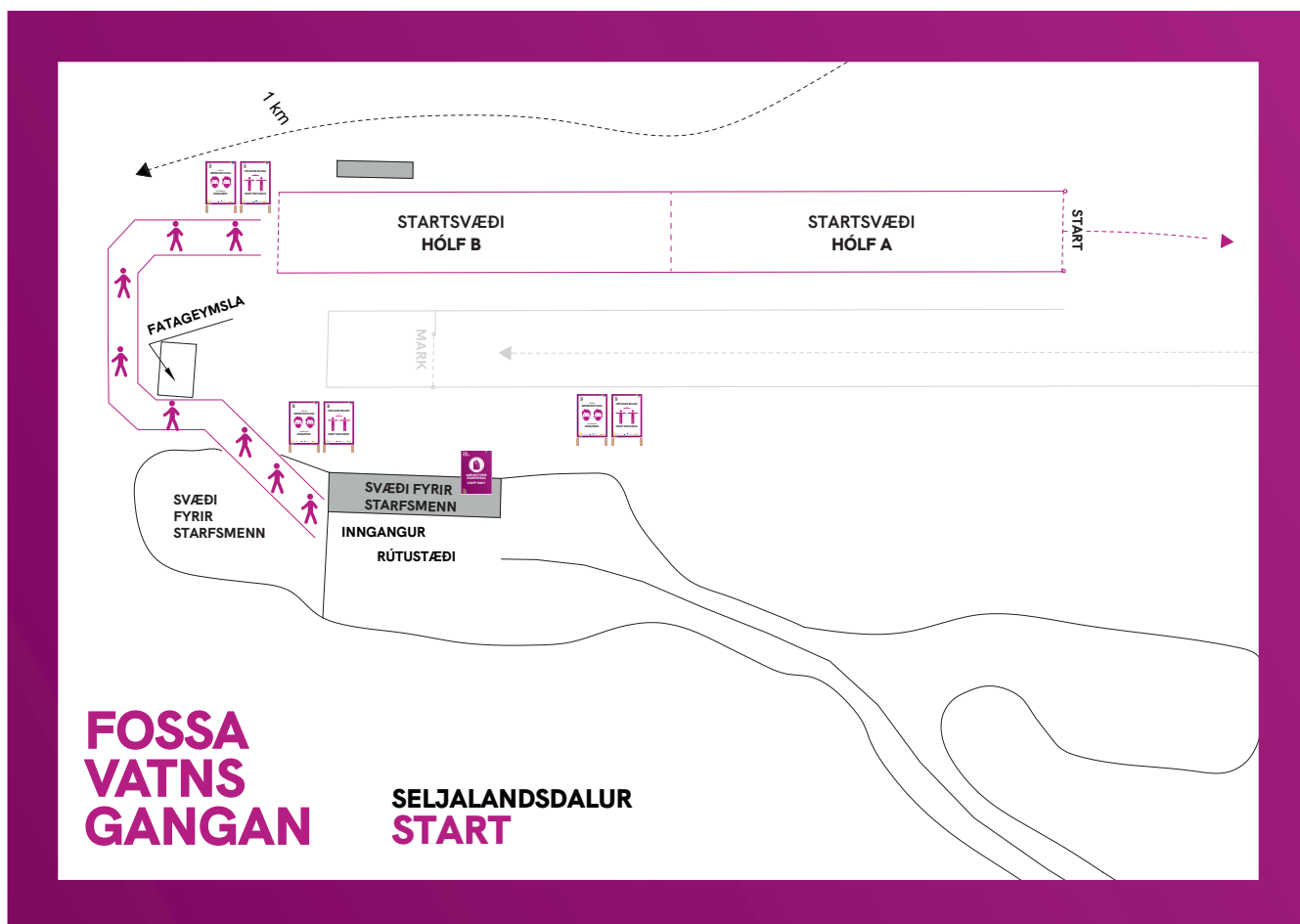
17. APRÍL 2021

FOSSAVATN.COM



VIÐAUKI:

ÚTPRENTAÐ EFNI



FOSSAVATNSGANGAN

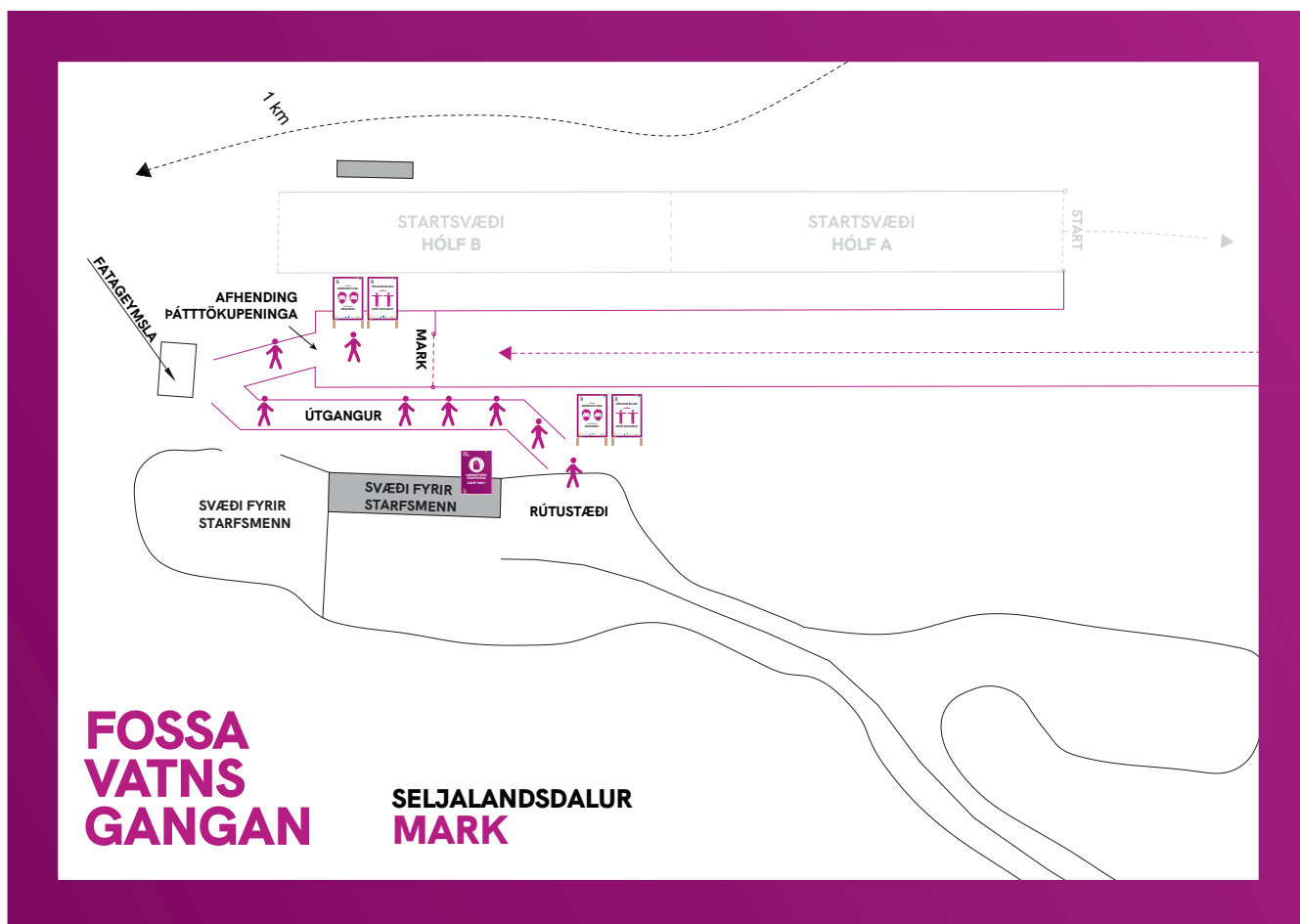
17. APRÍL 2021

FOSSAVATN.COM



VIÐAUKI:

ÚTPRENTAÐ EFNI



FOSSAVATNSGANGAN

17. APRÍL 2021

FOSSAVATN.COM



VIÐAUKI:

ÚTPRENTAÐ EFNI

FOSSA
VATNS
GANGAN

EDINBORGARHÚSIÐ
RACEOFFICE

