2023

FOSSA VATNS GANGAN

RACE MAGAZINE

ORKUBÚ VESTFJARÐA

Everest REYKJAVÍK | 2002 · ICELANDAIR · Hótel Ísafjörður · ArcticFish

Hertz · KUBBUR · Wild Westfjords

IMPORTANT LOCATIONS

Seljalandsdalur: Start and finish in all distances.

Edinborg House: Race office.

Torfnes Sports Hall: Bus stop for the race buses. Cake buffet and Fossavatn Party.

Ísafjörður Heritage Museum (Maritime Museum): Reception for Worldloppet passport holders.

RACE OFFICE

The race office is located in the Edinborg House.

Opening hours are:

Thursday: 12:00-19:00

Friday: 14:00-21:00

Bibs will also be handed out at Seljalandsdalur shortly before the start of the Thursday and Saturday races.

Note: Tickets to the Fossavatn Party can be picked up at the race office. Please collect your tickets before 21:00 on Friday. Tickets that are not collected may be sold.

START

Thursday, April 13:

25 km skate	17:00
Family Fossavatn 5 km	17:00
Family Fossavatn 1 km	17:15.

Saturday April 15:

Floating start:

50 km at 08:00. Start will remain open until 08:30. Those who wish to race for the overall victory must start at 08:00 as the first man and first woman to cross the finish line will be crowned as winners of Fossavatnsgangan. Results in age groups will be determined by chip time and are thus not dependent on when the skiers start, as long as it happens between 08:00 and 08:30.

25 km and 12.5 km 08:300. Start will be open until 09:00. Results determined by chip time.

MIKILVÆGAR STAÐSETNINGAR

Seljalandsdalur: Start og mark í öllum vegalengdum Fossavatnsgöngunnar.

Edinborgarhúsið: Skrifstofa mótsins, skráning og afhending gagna.

Íþróttahúsið á Torfnesi: Kökuhlaðborðið og Fossavatnspartý.

Sjóminjasafnið í Neðstakaupstað (Byggðssafnið): Móttaka fyrir handhafa Worldloppet passa.

SKRIFSTOFA MÓTSINS

Skrifstofa mótsins er í Edinborgarhúsinu.

Skrifstofan er opin sem hér segir:

Fimmtudag: kl. 12:00-19:00

Föstudag: kl. 14:00-21:00.

Einnig verða gögn afhent á Seljalandsdal áður en göngurnar á fimmtudegi og laugardegi hefjast.

ATH: Miðar í Fossavatnspartýið eru afhentir á skrifstofu mótsins. Sækja þarf miða fyrir kl. 21:00 á föstudag. Ósóttir miðar verða seldir.

RÆSING

Fimmtudagur 13. apríl:

25 km skaut	kl. 17:00
FjölskylduFossavatn 5 km	kl. 17:00
FjölskylduFossavatn 1 km	kl. 17:15.

Laugardagur 15. apríl:

Fljótandi start:

50 km kl 08:00. Startið verður opið til kl. 08:30. Þeir sem vilja keppa um sigur í heildarkeppni göngunnar verða þó að mæta í startið kl. 08:00, því fyrsti karl og fyrsta kona yfir marklínuna verða krýnd sigurvegarar Fossavatnsgöngunnar. Úrslit í aldursflokkum munu hins vegar ráðast af flögutíma og eru þ.a.l. óháð því hvenær á tímabilinu 08:00-08:30 fólk leggur af stað.

25 km og 12.5 km 08:30. Startið verður opið til kl. 09:00. Úrslit munu ráðast af flögutíma.

BUSES

Please note that private vehicles will not be allowed to drive to the start area until 09:00. Therefore, all skiers must take the free bus up to Seljalandsdalur.

Bus schedule:
Thursday April 13:
From Ísafjörður at 15:00 and 15:30

Saturday April 15:
From Ísafjörður at 06:30 and then approximately every 15 minutes until 08:45.

Buses back from the ski are to Ísafjordur as often as needed after the races.

Note: All buses leave from the Torfnes, very close to the sports hall.

CAKE BUFFET AND PRIZE CEREMONY FOR AGE GROUPS AT 15:00 – 17:00

After the race on Saturday, all participants are invited to attend our famous cake buffet, where we will also hand out the prizes for the age groups. Please note that the cake buffet is of course also for those who race on Thursday.

FOSSAVATN PARTY 19:30 – 01:00

We will wrap up a great weekend at the Fossavatn Party, where we first enjoy an incredible buffet of local food, mostly fresh seafood, and then dance the night away with the help of live music by local artists .Please note that there are only 650 tickets available for this event. You can book your ticket at our website, www.fossavatn.is.

Note: Your e-ticket will be activated when you pick up your race bib. If your ticket has not been activated before the start of the race on Saturday, it may be sold to others.

RÚTUR

Vinsamlegast athugið að vegna þrengsla á vegi og fárra bílastæða verður umferð einkabíla upp á Seljalandsdal bönnuð að morgni laugardags fram til kl. 09:00. Þátttakendur eru hvattir til að skoða rútuáætlunina og skipuleggja sig út frá henni.

Vegurinn verður opnaður kl. 09:00 en vinsamlegast athugið að bílastæði verða þó eftir sem áður ekki mörg og má fólk reikna með að þurfa að leggja talsvert frá göngusvæðinu.

Rútur á vegum göngunnar (ókeypis fyrir þátttakendur):
Fimmtudagur 13. apríl:
Frá Ísafirði kl. 15:00 og 15:30

Laugardagur 15. apríl:
Frá Ísafirði kl. 06:30 og svo á u.þ.b. 15 mínútna fresti fram til 08:45

Ferðir til baka að keppni lokinni eftir þörfum.

Allar rútur fara frá íþróttahúsinu á Torfnesi

Allar rútur fara frá strætóstöðinni við Pollgötu (fyrir aftan Hótel Ísafjörð) og stoppa einnig við íþróttahúsið á Torfnesi áður en þær fara upp á Seljalandsdal.

FOSSAVATNSKAFFIÐ OG VERÐLAUNAAFHENDING KL. 15:00 – 17:00

Að keppni lokinni er öllum þátttakendum boðið í hið víðfræga Fossavatnskaffi, þar sem borðin svigna undan girnilegum kræsingum. Aðgangur er innifalinn í skráningargjaldinu, en veislan hefst kl. 15:00 og stendur til kl. 17:00. Athugið að kökuhlaðborðið er að sjálfsögðu einnig fyrir þátttakendur úr göngunum á fimmtudeginum.

FOSSAVATNSPARTÝ OG BALL 19:30 – 01:00

Að kveldi laugardags fögnum við ærlega afrekum dagsins. Kokkarnir á Hótel Ísafirði töfra fram hlaðborð þar sem ferskt sjávarfang verður í aðalhlutverki. Síðan verður dansað við lifandi tónlist fram á rauðanótt. Vinsamlegast athugið að einungis 650 miðar eru í boði, en hægt er er að bóka sig á heimasíðu göngunnar, www.fossavatn.is.

ATH: miðarnir í partýið eru rafrænir og verða virkjaðir þegar keppnisgögn eru sótt. Miðar sem ekki hafa verið virkjaðir áður en keppni hefst á laugardaginn verða boðnir öðrum til sölu.

A FEW IMPORTANT NOTES:

DO NOT LITTER!

It is strictly forbidden to throw litter away while you are out in the track. You can get rid of all litter at the drinking stations, but not elsewhere. **Littering will lead to 15 minutes added to your race time as a penalty.**

BRING YOUR OWN CUP!

Fossavatnsgangan no longer uses or hands out single-use cups at the drinking stations. Instead, all skiers are must carry their own multi-use cups to use at the stations.

DRINKING STATIONS

There will be 6 drinking stations in the 50 km race. As mentioned above, all skiers must bring their own multy-use cups and have them filled at the stations. The six stations and the menus are as follows.

Búrfell 1: Sports drink, water, chocolate raisins, bananas/oranges

Heiði 1: Sports drink, water, chocolate raisins, bananas/oranges

Nónvatn 1: Sports drink, water, chocolate raisins

Nónvatn 2: Sports drink, water, chocolate raisins

Heiði 2: Sports drink, water, chocolate raisins, bananas/oranges

Búrfell 2: Sports drink, water, chocolate raisins, bananas/oranges

Skiers in the 25 km race on Saturday can use three of those stations: Búrfell 1, Heiðin 2, Búrfell 2.

Skiers in the 25 km skate on Thursday will use, Búrfell 1 og Búrfell 2. The menu for Thursday is Sports drink, water and chocolate raisins.

NOKKUR MIKILVÆG ATRIÐI:

EKKI HENDA RUSLI Í BRAUTINA!

Athugið að það er stranglega bannað að henda drykkjarmálum, umbúðum eða nokkru öðru rusli í brautina. Hægt er að losa sig við allt rusl á drykkjarstöðvunum en alls ekki annars staðar. **Þátttakandi sem staðinn er að því að henda rusli úti í braut fær 15 mínútna refsitíma bætt við lokatíma sinn.**

KOMDU MEÐ ÞITT EIGIÐ DRYKKJARMÁL!

Fossavatnsgangan er ekki lengur með einnota drykkjarmál á drykkjarstöðvunum. Þess í stað eiga þátttakendur sjálfir að bera sín eigin, margnota mál og fylla á þau á stöðvunum.

DRYKKJARSTÖÐVAR

Í 50 km göngunni verða sex drykkjarstöðvar. Athugið að á stöðvunum verður ekki boðið upp á drykki í glösum. Þátttakendur þurfa að bera sín eigin drykkjarmál og geta fengið áfyllingu á þau á stöðvunum.

Búrfell 1: Íþróttadrykkur, vatn, súkkulaðirúsínur, bananar/appelsínur

Heiði 1: Íþróttadrykkur, vatn, súkkulaðirúsínur, bananar/appelsínur

Nónvatn 1: Íþróttadrykkur, vatn, súkkulaðirúsínur

Nónvatn 2: Íþróttadrykkur, vatn, súkkulaðirúsínur

Heiði 2: Íþróttadrykkur, vatn, súkkulaðirúsínur, bananar/appelsínur

Búrfell 2: Íþróttadrykkur, vatn, súkkulaðirúsínur, bananar/appelsínur

Þátttakendur í 25 km göngu á laugardeginum nota þrjár þessara stöðva: Búrfell 1, Heiðin 2, Búrfell 2.

Þátttakendur í 25 km skautagöngunni á fimmtudeginum nota tvær þessara stöðva, Búrfell 1 og Búrfell 2. Matseðill fimmtudagsins er íþróttadrykkur, vatn og súkkulaðirúsínur.

REMEMBER THE BACKPACK!

For security reasons, skiers in the 50 km and 25 km on Saturday must carry a backpack. The bag must weigh a minimum of 1,5 kg and contain extra clothing, including: a warm jacket, pants, a hat and gloves. Our staff are allowed to check your backpack before, during and after the race. If the backpack is too light, a 15 minutes' penalty will be added to your final time. **Anyone who fails to ski with a backpack will not receive any final time at all**.

Please remember that the backpack is compulsory in two distances only: 50 km and 25 km classic, both on Saturday.

REMEMBER THE CLOTHING BAG!

You can store your extra clothing at the star/finish are. Please note that Fossavatnsgangan no longer provides single-use plastic bags to store clothes in. Instead, skiers are encouraged to bring their own bags. You can also buy a high-quality multi-use bag on Fossavatnsgangan's website or at the race office.

CUT-OFF TIMES

Cut-off times in the 50 km race:

The time limits in the 50 km race are as follows:

- Skiers must pass the drinking station Heiðin 1 (after just under 10 km) **before 10:30**
- Skiers must pass the drinking station Heiðin 2 (after around 35 km) **before 14:30.**

As mentioned above, the start will open at 08:00. Should the start be delayed, the time limits may be changed.

Those who fail to reach the cut-off times will be stopped and transported back to the finish area.

MUNIÐ EFTIR BAKPOKANUM!

Af öryggisástæðum verða þátttakendur í 50 km göngunni og 25 km hefðbundnu göngunni á laugardeginum verða að ganga með bakpoka. Pokinn á að vega a.m.k. 1,5 kg og í honum þarf að vera skjólfatnaður, þ.a.m. utanyfirjakki, buxur, húfa og vettlingar. Starfsfólk göngunnar hefur heimild til að kanna bakpokana fyrir start, úti í brautinni og á marksvæði. **Ef einhver gengur án bakpoka fær viðkomandi ekki tíma í göngunni.** Ef bakpokinn nær ekki tilskilinni þyngd þá eru viðurlögin 15 mínútna refsitími sem bætist við lokatíma viðkomandi þátttakanda.

Vinsamlegast munið að það er einungis í tveimur vegalengdum sem bakpokaskyldan gildir: í 50 km göngunni og 25 km hefðbundnu göngunni. Ekki þarf að bera bakpoka í 25 km skautakeppninni, né öðrum styttri vegalengdum.

MUNIÐ EFTIR FATAPOKUNUM!

Hægt er að geyma fatapoka á marksvæðinu á meðan á göngu stendur. Fossavatnsgangan afhendir ekki lengur plastpoka til að geyma fötin í, heldur eru þátttakendur hvattir til að koma með sína eigin poka. Einnig er hægt að kaupa vandaða, margnota fatapoka á skrifstofu göngunnar eða í vefverslun.

TÍMAMÖRK

Tímamörk í 50 km göngunni:

Vinsamlegast athugið að í 50 km göngunni gilda eftirfarandi tímamörk:

- Þátttakandi þarf að komast framhjá drykkjarstöðinni Heiðin 1 (eftir tæpa 10 km) **fyrir kl. 10:30**
- Þátttakandi þarf að komast framhjá drykkjarstöðinni Heiðin 2 (eftir um 35 km) **fyrir kl. 14:30.**

Tímasetningar eru miðaðar við að opnað verði fyrir ræsingu kl. 08:00. Ef töf verður á ræsingu verða tímatakmörk endurskoðuð.

Allir sem ekki ná tímamörkum verða stöðvaðir á þessum stöðvum og fluttir í bíl að endamarki á Seljalandsdal.

WORLDLOPPET

Fossavatnsgangan is a member of the Worldloppet Ski Association. At the race office you can buy a Worldloppet passport to start collecting stamps for finishing the Worldloppet races, currently twenty races in twenty different countries.

Worldloppet passports will be stamped at the race office on Friday (for those who finish the 25 km skate on Thursday) and then at the cake buffet between 15:00 and 17:00 on Saturday. On Sunday you can also have your passport stamped in the Sports Hall at Torfnes between 10:00 and 12:00.

All Worldloppet passoportholders are invited to a reception at the Heritage Museum on Friday from 17:00 to 19:00.

WAXING

We expect guesthouses to provide waxing facilities for their customers. Please check at your accommodation. Waxing service will also be sold in town.

FOSSAVATNSGANGAN ON FACEBOOK

If weather or other conditions force some changes to be made to the program or racing track, all information will be posted on our **Facebook site.** We will also do our best to send out information on all changes via email and SMS, but the Facebook site will be the most reliable source of information.

WORLDLOPPET

Fossavatnsgangan er meðlimur í alþjóðlegu mótaröðinni Worldloppet. Á skrifstofu Fossavatnsgöngunnar er hægt að kaupa svokallaðan Worldloppet passa, en í hann safnar fólk stimplum úr þeim göngum sem það tekur þátt í. Þegar 10 stimplum hefur verið safnað hlýtur maður nafnbótina Worldloppet Gold Master (eða Silver Master ef maður hefur gengið styttir vegalengdir). Í Fossavatnsgöngunni gildir 50 km gangan sem áfangi í áttina að Gold Master titli og 25 km göngurnar, bæði skaut og hefðbundið, gilda til Silver Master titils.

Worldloppet passar verða stimplaðir á skrifstofu mótsins á föstudag (fyrir þá sem ljúka 25 km skautagöngunni á fimmtudeginum). Þeir verða einnig stimplaðir í íþróttahúsinu á Torfnesi á laugardaginn á milli kl. 15:00 og 17:00 (í kökuhlaðborðinu), sem og á sunnudaginn kl. 10:00-12:00.

Öllum handhöfum Worldloppet passa er boðið til móttöku í Turnhúsinu (Byggðasafni Vestfjarða) í Neðstakaupstað á föstudegimum kl. 17:00-19:00.

ÁBURÐARAÐSTAÐA OG ÁBURÐARÞJÓNUSTA

Við reiknum með að flestir gististaðir útvegi gestum sínum aðstöðu til að vinna skíðin sín. Einnig er áburðarþjónusta seld í bænum.

FOSSAVATNSGANGAN Á FACEBOOK

Ef veður eða aðrar aðstæður valda því að gera þarf breytingar á keppnisleiðinni eða fyrirkomulagi, verður allt slíkt tilkynnt á **Facebook síðu Fossavatnsgöngunnar.** Einnig verður sendur út tölvupóstur og SMS tilkynningar eins og kostur er, en Facebook verður samt sem áður aðal samskiptaleiðin.

THE FOSSAVATNSGANGAN PROGRAM

Thursday, April 13:
17:00 Fossavatnsgangan skate, 25 km.

17:00 Family Fossavatn, 5 km classic.

17:15 Family Fossavatn, 1 km classic.

Saturday, April 15:
08:00-08:30
Fossavatnsgangan, 50 km classic.

08:30-09:00
Fossavatnsgangan, 25 km classic.

08:30-09:00
Fossavatnsgangan. 12,5 km classic.

PRIZE CEREMONIES

Thursday, April 13:
18:30 Ceremony for 25 km skate and 5 km Family Fossavatn at Seljalandsdalur.

Note: Prizes for participating in the 1 km Family Fossavatn will be handed out when skiers cross the finish line.

Saturday, April 15:
12:00 Flower ceremony for the 50 km race at Seljalandsdalur.

12:00 Prize ceremony for the 12,5 km race at Seljalandsdalur.

12:30 Prize ceremony for the 25 km race at Seljalandsdalur.

16:00 Price ceremony for the 50 km race (age groups) at Torfnes Sports Hall.

KEPNISDAGSKRÁIN

Fimmtudagur 31. mars:
17:00 Fossavatnsgangan skaut, 25 km. Seljalandsdalur.

17:00 Fjölskyldufossavatnið, 5 km hefðbundin aðferð.

17:15 Fjölskyldufossavatnið, 1 km hefðbundin aðferð.

Laugardagur 15. apríl:
08:00-08:30
Fossavatnsgangan, 50 km hefðbundin aðferð. Seljalandsdalur.

08:30-09:00
Fossavatnsgangan, 25 km hefðbundin aðferð. Seljalandsdalur.

08:30-09:00
Fossavatnsgangan, 12,5 km hefðbundin aðferð, Seljalandsdalur.

VERÐLAUNAAFHENDINGAR

Fimmtudagur 13. apríl:
18:30 Verðlaunaafhending fyrir 25 km göngu með frjálsri aðferð og fyrir 5 km Fjölskyldu Fossavatn. Seljalandsdalur.

ATH: Viðurkenningar fyrir þátttöku í 1 km verða afhentar um leið og þátttakendur koma í mark.

Laugardagur 15. apríl:
12:00 Blómaafhending fyrir 50 km gönguna. Seljalandsdalur.

12:00 Verðlaunaafhending fyrir 12,5 km gönguna. Seljalandsdalur.

12:30 Verðlaunaafhending fyrir 25 km gönguna. Seljalandsdalur.

16:00 Verðlaunaafhending fyrir 50 km gönguna (aldursflokkar). Íþróttahúsið á Torfnesi.

FESTIVITIES

Friday, April 14
17:00 – 19:00
Reception for Worldloppet passport holders at the Heritage Museum (Maritime Museum).

Saturday, April 15:
15:00-17:00
Cake buffet at Torfnes Sports Hall.

19:30-01:00
Fossavatn Party at Torfnes Sports Hall.
Admission ISK 8.500.

VEISLUHÖLD

Föstudagur 14. apríl
17:00 – 19:00
Móttaka fyrir handhafa Worldloppet passa í Turnhúsinu (Byggðasafni Vestfjarða).

Laugardagur 15. apríl:
15:00-17:00
Fossavatnskaffið í íþróttahúsinu á Torfnesi.
Innifalið í skráningargjaldi.

19:30-01:00
Fossavatnspartýið – sjávarréttaveisla í íþróttahúsinu á Torfnesi. Aðgangseyrir kr, 8.500.

IMPORTANT LOCATIONS

SELJALANDSDALUR

Start and finish in all distances.

EDINBORG HOUSE

Race office

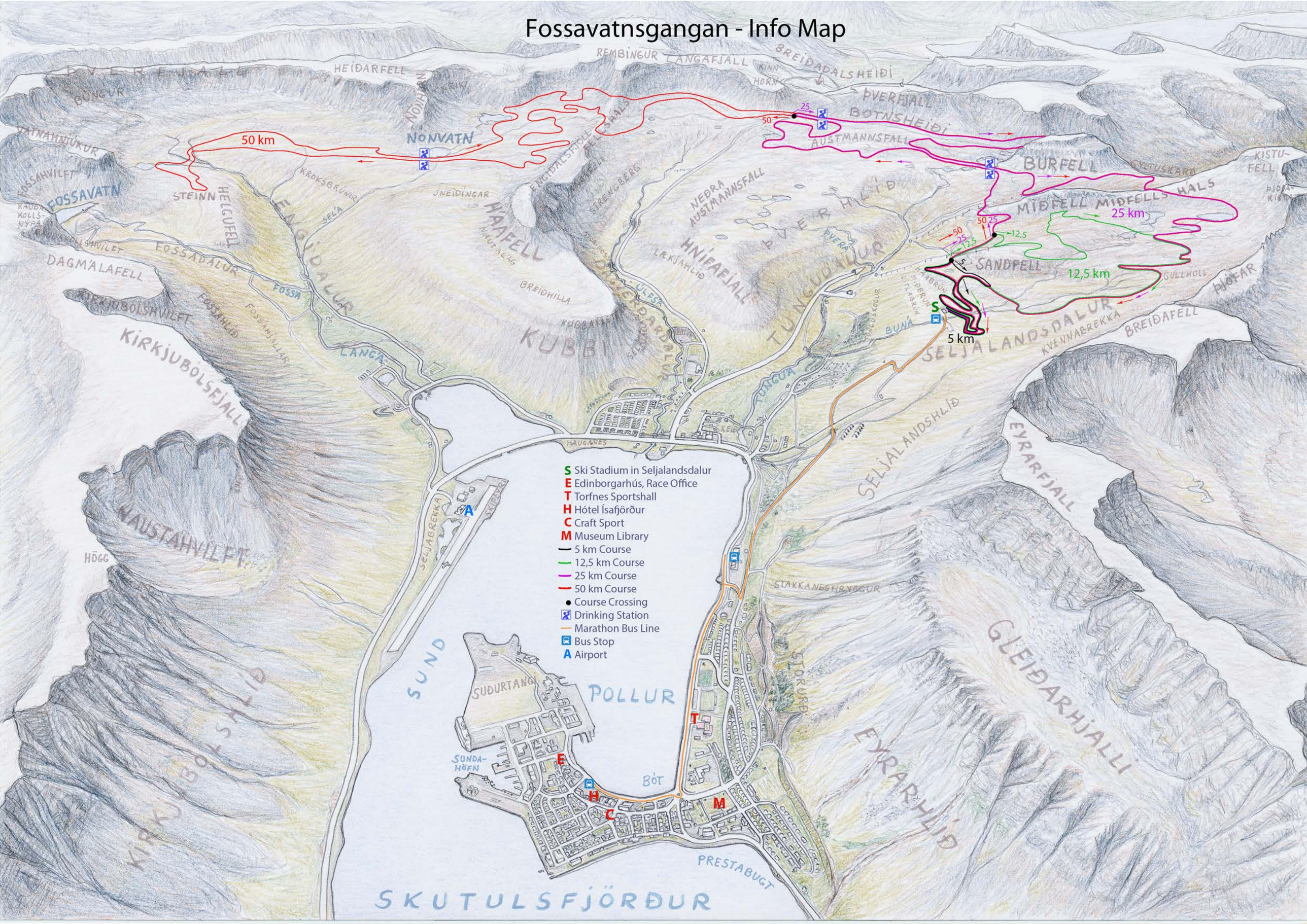
TORFNES SPORTS HALL

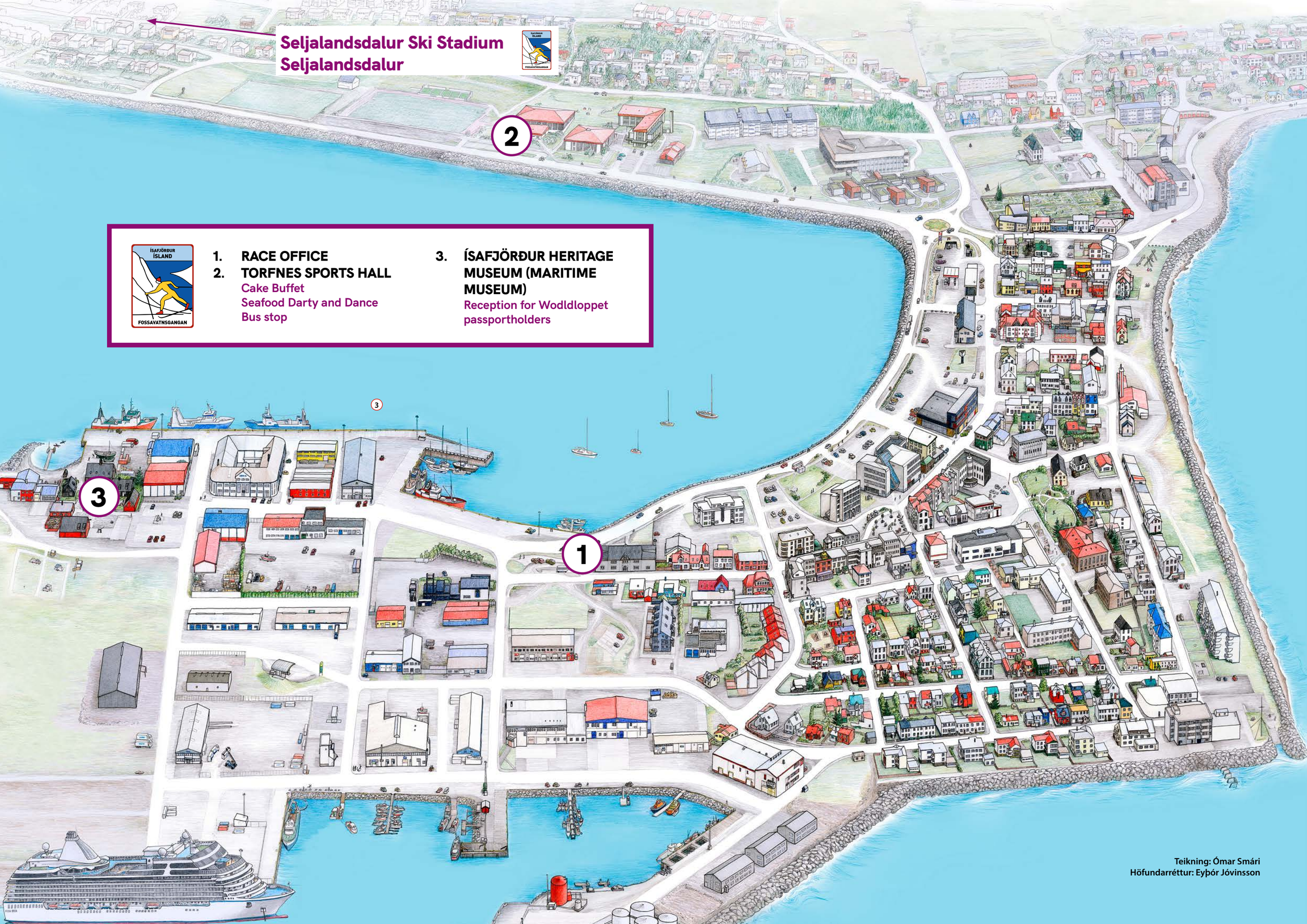
Bus stop for the race buses.
Cake buffet and Fossavatn Party.

ÍSAFJÖRÐUR HERITAGE MUSEUM (MARITIME MUSEUM)

Reception for Worldloppet passport holders.

Fossavatnsgangan - Info Map





1. **RACE OFFICE**
2. **TORFNES SPORTS HALL**
   Cake Buffet
   Seafood Darty and Dance
   Bus stop
3. **ÍSAFJÖRÐUR HERITAGE MUSEUM (MARITIME MUSEUM)**
   Reception for Wodldloppet passportholders

Teikning: Ómar Smári
Höfundarréttur: Eyþór Jóvinsson