2025

90
ÁRA

FOSSA VATNS GANGAN

MÓTSBLAÐ
RACE MAGAZINE

ORKUBÚ VESTFJARÐA

GG SPORT ICELANDAIR Hótel Ísafjörður ARCTIC FISH

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 races on Wednesday, Thursday and Saturday.

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 TIMES

Wednesday, April 9:
Fossavatn Night Race 35 km 22:00 skating and classic both allowed. Further information.

Fossavatn Night Race 70 km 22:00 skating and classic both allowed. Further information.

Thursday, April 10:
25 km skate 17:00. Further information.

Family Fossavatn 5 km 17:15, classic. Further information.

Family Fossavatn 1 km 17:30, classic. Further information.

Saturday April 12:
Floating start:
50 km at 08:00. Start will be open until 09:00. Those who wish to race for the overall victory must start at 08:00 as the first man and first woman to

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 miðvikudegi, 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

Miðvikudagur 9. apríl:
NæturFossavatn 35 km kl. 22:00 hefbundið og skaut hvorttveggja heimilað. Nánari upplýsingar.

NæturFossavatn 70 km kl. 22:00 hefbundið og skaut hvorttveggja heimilað. Nánari upplýsingar.

Fimmtudagur 10. apríl:
25 km skaut kl. 17:00. Nánari upplýsingar.

FjölskylduFossavatn 5 km kl. 17:15 hefðbundið. Nánari upplýsingar.

FjölskylduFossavatn 1 km kl. 17:30 hefðbundið. Nánari upplýsingar.

Laugardagur 12. apríl:
Fljótandi start:
50 km kl 08:00. Startið verður opið til kl. 09:00. Þeir sem vilja keppa um sigur í heildarkeppni göngunnar verða þó að mæta í startið kl. 08:00, því fyrsti karl og

cross the finish line will be crowned as winners of Fossavatnsgangan. Results in age groups will be determined by chip time. [Further information].

25 km at 09:15. Start will be open until 10:00. Results determined by chip time. Further information.

12.5 km at 09:15. Start will be open until 10:00. Results determined by chip time. Further information.

BUSES

Please note that on Saturday, April 12, 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. For the races on Wednesday and Thursday, the road will be open for private vehicles.

Bus schedule:
Thursday April 10:
From Ísafjörður at 15:00 and 15:30

Saturday April 12:
From Ísafjörður at 06:30 and then approximately every 15 minutes until 08:45.

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

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

Other buses to the ski area (not included in race fee):
Thursday and Friday at 11:00, 14:00, 16:00, 18:00. For further information and booking, see www.westtravel.is

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 08:00-09:00 fólk leggur af stað. Nánari upplýsingar.

25 km 09:15. Startið verður opið til kl. 10:00. Úrslit munu ráðast af flögutíma. Nánari upplýsingar.

12.5 km 09:15. Startið verður opið til kl. 10:00. Úrslit munu ráðast af flögutíma. Nánari upplýsingar.

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.

Vegurinn verður opinn öllum ökutækjum fyrir göngurnar á miðvikudag og fimmtudag en athugið að þröngt gæti orðið um bílastæði.

Rútur á vegum göngunnar (ókeypis fyrir þátttakendur):
Fimmtudagur 10. apríl:
Frá Ísafirði kl. 15:00 og 15:30

Laugardagur 12. 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

Aðrar rútuferðir á skíðasvæðið (ekki innifaldar í skráningargjaldi):
Fimmtudagur og föstudagur kl. 11:00, 14:00, 16:00, 18:00. Hægt er að kaupa miða og fá nánari upplýsingar á www.westtravel.is

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 Wednesday and 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 webstore.

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 miðvikudeginum og 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 í vefverslun göngunnar.

A FEW IMPORTANT NOTES:

DO NOT LITTER!

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

BRING YOUR OWN CUP!

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

DRINKING STATIONS

There will be 6 drinking stations in the 50 km race. As mentioned above, all skiers must bring their own multi-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, powerbar

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

Nónvatn 1: Sports drink, water, chocolate raisins, powerbar

Nónvatn 2: Sports drink, water, chocolate raisins, powerbar

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

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

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 powerbar.

For the Fossavatn Night Race the skiers are responsible for their own drinks and other nourishment. This race is skied in a relatively short loop (around 7,25 km)

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, orkustykki

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

Nónvatn 1: Íþróttadrykkur, vatn, súkkulaðirúsínur, orkustykki

Nónvatn 2: Íþróttadrykkur, vatn, súkkulaðirúsínur, orkustykki

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

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

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

and there is a luggage area where the skiers can store their drinks, food, clothing and other luggage that they might want to use during the race. Hot soup at the ski centre after the race.

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 or does not contain the required items, a 15-minute penalty will be added to your final time. **Those who fail to ski with a backpack will not receive any final time at all**.

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

Watch the video by scanning the QR-code or click here

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

Þátttakendur í NæturFossavatninu á miðvikudeginum bera sjálfir ábyrgð á eigin drykkjum og næringu. Í þessari göngu er notast við u.þ.b. 7,25 km hring og geta þátttakendur geymt drykki, fatnað og annan farangur á sérstöku svæði við brautina.

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 bakpokinn nær ekki tilskilinni þyngd, eða inniheldur ekki þá hluti sem tilskyldir eru, þá eru viðurlögin 15 mínútna refsitími sem bætist við lokatíma viðkomandi þátttakanda. **Ef einhver gengur án bakpoka fær viðkomandi ekki tíma í göngunni.**

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 vegalengdum.

Horfðu á myndbandið með því að skanna QR-kóðann eða með því að smella hér

REMEMBER THE CLOTHING BAG!

For the Saturday races, you can store your extra clothing at a designated area next to the start/finish. 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. For the races on Wednesday and Thursday, you can leave your bags at the ski centre, although there will be no supervision or surveillance there. Please note that Fossavatnsgangan does not take responsibility for any damage, loss or theft of clothing or belongings.

CUT-OFF TIMES

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 altered.

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

Cut-off times only apply to the 50 km race.

MUNIÐ EFTIR FATAPOKUNUM!

Á laugardeginum er hægt 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.

Í göngunum á miðvikudeginum og fimmtudeginum er hægt að geyma töskur í skíðaskálanum. Þar er þó engin gæsla. Athugið að gangan ber enga ábyrgð á því ef fatnaður eða munir skemmast, týnast eða er stolið

TÍMAMÖRK

Vinsamlegast athugið að í 50 km göngunni gilda eftirfarandi tímamörk:

- Þátttakandi þarf að komast framhjá drykkjar-stöðinni Heiðin 1 (eftir tæpa 10 km) **fyrir kl. 10:30**
- Þátttakandi þarf að komast framhjá drykkjar-stöðinni 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 kunna tímamörk að verða endurskoðuð. Allir sem ekki ná tímamörkum verða stöðvaðir og fluttir í bíl að endamarki á Seljalandsdal.

Athugið að tímamörkin gilda eingöngu um 50 km göngu.

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 19 races in 19 different countries.

Worldloppet passports will be stamped at the race office (for those who finish the races on Wednesday or the 25 km skate on Thursday) and then at the cake buffet between 15:00 and 17:00 on Saturday.

All Worldloppet passport holders are invited to a reception at the Maritime / 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.

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 viðkomandi nafnbótina Worldloppet Gold Master (eða Silver Master ef maður hefur gengið styttir vegalengdir). Í Fossavatnsgöngunni gilda 50 km gangan og 70 km NæturFossavatn sem áfangar í áttina að Gold Master titli og 25 km göngurnar, bæði skaut og hefðbundið, auk 35 km NæturFossavatns gilda til Silver Master titils.

Worldloppet passar verða stimplaðir á skrifstofu mótsins á fimmtudag og föstudag (fyrir þá sem ljúka NæturFossavatni á miðvikudagskvöldi eða 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).

Öllum handhöfum Worldloppet passa er boðið til móttöku í Turnhúsinu (Byggðasafni Vestfjarða) í Neðstakaupstað á föstudeginum 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 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 about all changes via email and SMS, but the Facebook site will be the most reliable source of information.

THE FOSSAVATNSGANGAN PROGRAM

Wednesday, April 9:

22:00 Fossavatn Night Race 70 km + 35 km (skate and classic both allowed).

Thursday, April 10:

17:00 Fossavatnsgangan skate, 25 km.

17:15 Family Fossavatn, 5 km classic.

17:30 Family Fossavatn, 1 km classic.

Saturday, April 12:

08:00-09:00
Fossavatnsgangan, 50 km classic.

09:15-10:00
Fossavatnsgangan, 25 km classic.

09:15-10:00
Fossavatnsgangan, 12,5 km classic.

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.

KEPPNISDAGSKRÁIN

Miðvikudagur 9. apríl:

22:00 NæturFossavatnið 70 km og 35 km (skaut og hefðbundið hvorttveggja heimilað þó ekki aðskildir flokkar).

Fimmtudagur 10. apríl:

17:00 Fossavatnsgangan skaut, 25 km.

17:15 FjölskylduFossavatnið, 5 km hefðbundin aðferð.

17:30 FjölskylduFossavatnið, 1 km hefðbundin aðferð.

Laugardagur 12. apríl:

08:00-09:00
Fossavatnsgangan, 50 km hefðbundin aðferð.

09:15-10:00
Fossavatnsgangan, 25 km hefðbundin aðferð.

09:15-10:00
Fossavatnsgangan, 12,5 km hefðbundin aðferð.

PRIZE CEREMONIES

Wednesday, April 9 (night to April 10):
Prize ceremony for the Fossavatn Night Race takes place immediately following the race.

Thursday, April 10:
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 12:
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.

FESTIVITIES

Friday, April 11
17:00 – 19:00
Reception for Worldloppet passport holders at the Heritage / Maritime Museum.

Saturday, April 12:
15:00-17:00
Cake buffet at Torfnes Sports Hall.
Included in registration fee.

19:30-01:00
Fossavatn Party at Torfnes Sports Hall.
Admission ISK 10.500.

VERÐLAUNAAFHENDINGAR

Miðvikudagur 9. apríl (aðfararnótt 10. apríl):
Verðlaun fyrir NæturFossavatnið afhent strax að göngu lokinni.

Fimmtudagur 10. 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 12. 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.

VEISLUHÖLD

Föstudagur 11. apríl
17:00 – 19:00
Móttaka fyrir handhafa Worldloppet passa í Turnhúsinu (Byggðasafni Vestfjarða).

Laugardagur 12. apríl:
15:00-17:00
Fossavatnskaffið í íþróttahúsinu á Torfnesi.
Innifalið í skráningargjaldi.

19:30-01:00
Fossavatnspartýið – sjávarréttaveisla og ball í íþróttahúsinu á Torfnesi. Aðgangseyrir kr, 10.500.

IMPORTANT LOCATIONS

SELJALANDSDALUR

Start and finish in all distances.

EDINBORG HOUSE

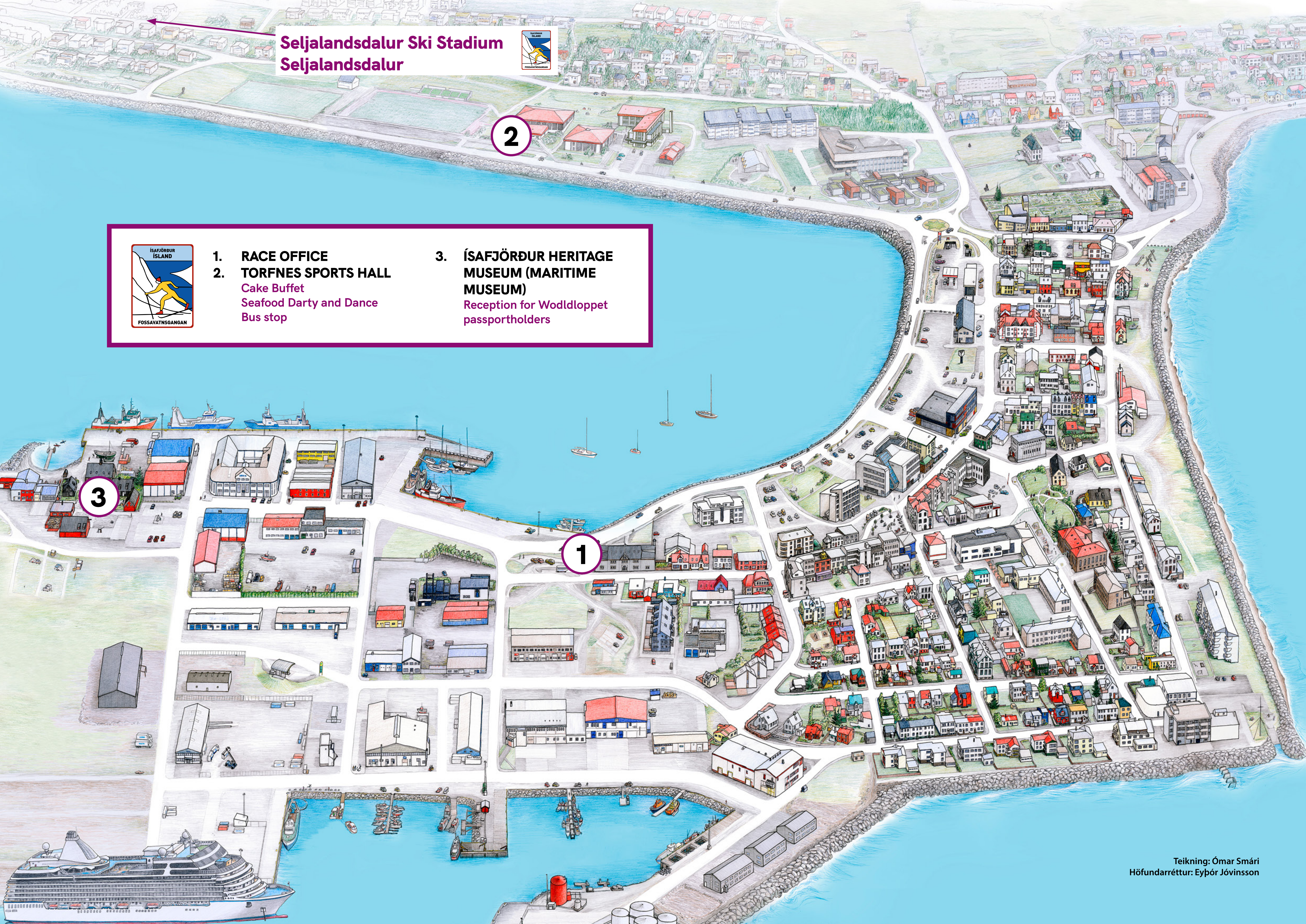
Race office

TORFNES SPORTS HALL

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

ÍSAFJÖRÐUR HERITAGE MUSEUM (MARITIME MUSEUM)

Reception for Worldloppet passport holders.


Seljalandsdalur Ski Stadium
Seljalandsdalur
ÍSAFJÖRÐUR ÍSLAND
FOSSAVATNSGANGAN
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
1
2
3
Teikning: Ómar Smári
Höfundarréttur: Eyþór Jóvinsson

Fossavatnsgangan - Info Map