

# Fossavatnsgangan



## 65. Fossavatnsgangan

### Velkomin í Fossavatnsgönguna

#### Dagskrá:

##### Fimmtudagur 2. maí

**16/17:00** Masterclass skíðanámskeið á Seljalandsdal, ókeypis aðgangur.  
Leiðbeinendur: Seraina Boner, Toni Livers, Peeter Kummel, Marcus Jönsson.  
Börn kl. 16:00, fullorðnir kl. 17:00

##### Föstudagur 3. maí

**14-18** Skráning og afhending  
númera á Hótel Ísafirði

**14:00** Brautarskoðun og leiðsögn.  
Ókeypis aðgangur, mæting á strætóstöðinni við Pollgötu.

**19-21** Pastaveisla í íþróttahúsinu  
á Torfnesi

##### Laugardagur 4. maí

**10:00** Start í 50 km.

**11:00** Start í 20 km

**11:10** Start í 7 og 10 km

**15:30** Fossavatnskaffi og verðlaunaafhening í Íþróttahúsinu á Torfnesi

**19:00** Lokahóf Fossavatnsgöngunnar í Edinborgarhúsinu.

Fossavatnsgangan fer nú fram í 65. sinn. Þetta árið stefnir í met þátttöku í göngunni, en aldrei hafa fleiri þjóðir átt þar fulltrúa, eða alls 15.

Margir sterkir keppendur eru skráðir til leiks. Þeirra á meðal er hin svissneska Seraina Boner og sambylismaður hennar Toni Livers. Boner er ein sterkasta skíðagöngukona heims í lengri vegalengdum, en í vetur hefur hún t.a.m. sigrað í Birkibeinagöngunni, Marcialonga á Ítalíu og Ski Classics stigakeppninni. Toni Livers er margreindur úr heimsbikarnum, Ólympíuleikum og heimsmeistaramótum. Hið sama má segja um Eistann Peeter Kummel, sem nú keppir í Fossavatnsgöngunni í fyrsta sinn.

Svíinn Marcus Jönsson, sem sigraði í Fossavatnsgöngunni 2010 og 2012, er nú mættur enn á ný og stefnir ótrauður á sinn þriðja sigur. Ekki má heldur gleyma hinum finnska Teemu Virtanen, sem samkvæmt Heimsmetabók Guinness er sá maður sem hefur gengið lengsta vegalengd á skíðum á einum sólarhring, ríflega 433 km!

Þótt stjórnurnar setji vissulega skemmtilegan svip á mótið þá má ekki gleyma því að Fossavatnsgangan er almenningsganga þar sem allir eiga að njóta sín á sínum eigin forsendum, hvort sem við erum keppnisfólk eða trimmarar, reynsluboltar eða byrjendur, börn eða eldri borgarar.

### Leiðin

Í Fossavatnsgöngunni er keppt í fjórum vegalengdum: 7, 10, 20 og 50 km. Rásmarkið fyrir allar vegalengdir er á Botnsheiði en yfir hana lá vegurinn á milli Ísafjarðar og Suðureyrar allt þar til Vestfjarðargöngin voru opnuð 1996.

Fossavatnsgangan er elsta skíðamót sem enn er við lýði á Íslandi, en gangan fór fyrst fram árið 1935. Lengst af var aðeins ein vegalengd á dagskrá Fossavatnsgöngunnar, u.þ.b. 20 km leið frá Vatnahnjúk í nágrenni Fossavatns (þar sem nú er snúið við eftir 25 km í 50 km göngunni), yfir á Seljalandsdal. Árið 1987 bættist 10 km vegalengdin við og tveimur árum síðar var einnig farið að bjóða upp á 7 km. Árið 2004 var svo enn bætt við vegalengdirnar þegar boðið var upp á 50 km göngu í fyrsta sinn.

Á fimmta og sjötta áratugnum féll Fossavatnsgangan 14 sinnum niður, en frá árinu 1955 hefur hún farið fram á hverju ári. Sigursælasti keppandi í sögu Fossavatnsgöngunnar er Kristján Rafn Guðmundsson frá Ísafirði, sem 12 sinnum kom fyrstur í mark á sjöunda og áttunda áratugnum. Sá sem oftast hefur tekið þátt er hins vegar Sigurður Jónsson (Búbbi prentari) en hann keppti í fjórðu göngunni, árið 1938, og var svo með í þeim flestum allt til ársins 2007.

### Rútuferðir upp í start.

Nú þarf að greiða fyrir rútuferðir upp í rásmark og til baka úr endamarki. Gjaldið er kr. 500 fyrir hvora leið, en ókeypis fyrir börn 12 ára og yngri.

Best er að kaupa miðana í númeraafhendingunni en einnig er hægt að greiða með reiðufé í rúttunni.

### Lokun brautar í 50 km

Athugið að brautinni í 50 km göngunni verður lokað hjá drykkjarstöðinni, rétt við 34 km markið, 5 klst eftir ræsingu. Þeir sem ekki ná þar framhjá fyrir lokun verða að hætta keppni. Þeim verður ekið að endamarki eða til Ísafjarðar

### Jóga með Mörthu Ernst

Föstudaginn 3. maí stýrir Martha Ernstsóttir jógatímum fyrir skíðafólk kl. 12-13 og 16:30-18:00, Staðsetning: Hlíf II íbúðir aldraðra á Torfnesi. Gjald: Aðeins 500 kr. fyrir tímann

## Mikilvægar upplýsingar

- Áriðandi er að **númer séu kyrflega fest framan** á galla eða úlpu.
- Brautinni í 50 km göngunni verður lokað hjá drykkjarstöðinni, rétt við 34 km markið, þegar 5 klst er liðnar frá ræsingu. Þeir sem ekki ná í gegnum markið fyrir þann tíma verða að hætta keppni. Þeim verður ekið að endamarki eða til Ísafjarðar. **Þetta á eingöngu við um 50 km vegalengdina.**
- Við tímatöku er notað flögukerfi frá ChampionChips. Allir þátttakendur fá flögu í umslaginu með keppnisgögnum. Þessar flögur **eru festar um ökklað hægri megin og eiga að snúa út.** Þær eru festar með frönskum rennilási sem fylgir gögnum. Starfsmaður tekur þær í marki.
- **Engin flaga = enginn tími!** Þátttakendur verða sjálfir að muna að selja á sig flöguna fyrir göngu. Týnist flaga þarf að greiða kr. 3.000,-
- Með keppnisgögnum fylgja miðar fyrir pastaveislu, sundhöll og kaffihlaðborð. **Vinsamlegast afhendið miðana við komuna í húsin.**
- Fatapokar fylgja keppnisgögnum. **Vinsamlegast seljið fót og bakpoka í fatapokana og merkið vel.** Pokarnir verða fluttir yfir í endamarkið á Seljalandsdal.
- Límimiðar fyrir skíðamerkingu fylgja keppnisgögnum og sjá þátttakendur sjálfir um að festa þá á skíðin fyrir gönguna.
- **Börn fædd 2001 og yngri verða að hafa ábyrgðarmann í göngunni.** Sami aðili getur borið ábyrgð á fleiri en einu barni.

## Nú kostar í Rúttuna

Boðið verður upp á rútuferðir frá Ísafirði að ráðsmarkinu á Botnsheiði. Brottför er frá strætóstöðinni í Pollgötu, einnig stoppað við Bónus á Skeiði. **Gjald í rútu er kr 500, rútuþegar eru seldir við afhendingu gagna. Einnig er hægt að greiða með reiðufé í rútu.**

Brottfarir frá Pollgötu: 07:30, 08:00, 08:30, 09:00, 09:30, 10:00.

Að göngu lokinni verða rútuferðir aftur til baka með jöfnu millibili

Ath. að ekki er mikið um bílastæði við rásmark

## Veislurnar

Stór hluti af því að koma í Fossavatnsgönguna er að taka þátt í öllum veislunum sem henni tilheyra. Á Föstudagskvöldið er **pastaveisla** í Íþróttahúsinu við Torfnesi. Þar fá þátttakendur einnig helstu upplýsingar um brautina o.fl.

Eftir keppnina á laugardeginum er **kökuhlaðborð og verðlaunaafhending**, einnig á Torfnesi. Þar svigna borðin undan kræsingum

Á laugardagskvöldið er svo **lokahóf** Fossavatnsgöngunnar. Þar er boðið upp á súpu og skemmtiatriði. Þegar allir eru orðnir saddir er slegið upp balli fram á rauða nótt. Aðgangseyrir á lokahófið er kr. 2500 en pastaveislan og kaffihlaðborðið eru innifalín í skráningarverði.

## Afhending númera á Hótel Ísafirði

Afhending númera og skráning fer fram á **Hótel Ísafirði kl 14-18 á föstudag**.

Þar er einnig hægt að kaupa miða á alla viðburði Fossavatnsgöngunnar. Þar skaltu einnig passa upp á að kaupa miða í rútuna hyggist þú nýta þér hana.

Í númeraafhendingunni er einnig hægt að fá allar upplýsingar um gönguna og viðburði hennar.

## Áburðarþjónusta Craft Sport

CraftSport býður upp á áburðarþjónustu í tengslum við gönguna. Í boði eru 3 pakkar.

Pakki 1, rennslis- og fattáburður kr. 7.000,-

Pakki 2, flúorrennslis- og fattáburður kr. 9.000,-

Pakki 3, Cerarennslis- og fattáburður kr.12.000,-

Koma skal með skíði hrein. Þrif og hreinsun á skíðum kosta kr. 5.000,-

Skíði þurfa að vera komin inn fyrir hádegi 3/5 í CraftSport

### Veislurnar:

#### Föstudagur 3. maí

**19-21** Pastaveisla í Íþróttahúsinu á Torfnesi

#### Laugardagur 4. maí

**15:30** Fossavatnskaffi og verðlaunaafhending í Íþróttahúsinu á Torfnesi

**19:00** Lokahóf Fossavatnsgöngunnar í Edinborgarhúsinu.

---

### Áburðaraðstaða

*Aðstöðu til að vinna skíðin hefur verið komið upp í húsnæði Milu við Sindraagötu 12. Þar er opið frá eftirmiðdegi á fimmtudag fram að keppni á laugardag.*

*Á sunnudagsmorgni er svo hægt að hreinsa skíðin.*

---

## Átt þú von á verðlaunum?

Í Fossavatnsgöngunni fá þátttakendur í 50 og 20 km göngum sérstök verðlaun fyrir hverjar tíu göngur sem þeir klára. Bronsmerki fyrir 10 göngur, silfurmerki fyrir 20 göngur og gull fyrir hvern tug effir það. Þeir sem eru skráðir í ár og eiga von á slíkum verðlaunum eru t.d.

Rúnar Óli Karlsson	9 göngur
Emelía Þórðardóttir	9 göngur
Halldór Margeirsson	39 göngur

## Kort af Ísafirði



## Styrktaraðilar Fossavatnsgöngunnar

