

Þrípraut

Keppnin hefst klukkan 12.00 í Sundhöllinni á Ísafirði við Austurveg.

Keppendur eru hvattir til að mæta tímanlega til að hafa allt tilbúið og þar sem skiptisvæðið frá hjólinu yfir í hlaupið er á öðrum stað (bílastæði við íþróttahúsið Torfnesi) þá þurfa keppendur að koma hlaupadótinu sínu fyrir þar áður en þrautin hefst.

Sundið

Synt verður í einum riðli, þar sem syntar eru 24 ferðir, frjáls aðferð. Leyft er að synda í þríprautargalla.

Hjólið

Keppendur verða búnir að koma hjólunum sínum fyrir fyrir utan sundhöllina, þar hjóla þeir niður Austurvegin þar til komið er að Tangagötu en þá er beygt til vinstri og svo aftur beint til vinstri þar sem Fjarðarstrætið er hjólað eins og leið liggur. Þaðan er haldið áfram Hnífsdalsveginn alveg þar til komið er að Félagsheimilinu í Hnífsdal þar sem beygt er inn á gamla veginn í Hnífsdal. Þar er hjólað sem leið liggur þar til komið er að gatnamótum þar sem beygt er til hægri og hjólað sem leið liggur til baka inn á Ísafjörð. Þar er hjóluð Sólgatan, hringtorgið til hálf og áfram að bílastæðinu við Torfnes. Þar

er skiptisvæðið og skulu keppendur leiða hjólið inn á það þar til þeir koma að hlaupafatnaði sínum. Hjálmaskylda er á hjólinu

Hlaupið

Hlaupið er sem leið liggur eftir göngustígnum þar til komið er að Bónus og er þá snúið við og hlaupin sama leið til baka að bílastæðinu á Torfnesi þar sem markið er