

# Víðavangshlaup, leiðbeiningar fyrir keppendur

Keppnin hefst klukkan 12.30 á hlaupabrautinni við grasvöllinn á Torfnesi. Keppendur eru minntir á að mæta tímanlega og kynna sér leiðina. Góð brautarvarsla verður á leiðinni en það er alltaf betra að vera með leiðina nokkurn veginn á hreinu.

## 10 km hlaup

Hlaupið hefst á hlaupabrautinni við grasvöllinn, þaðan er beygt til vinstri á bílastæðið við völlinn og svo aftur til vinstri á göngustíginn sem liggur meðfram grasvellinum. Þaðan er hlaupið sem leið liggur að hringtorginu þar sem beygt er til vinstri og hlaupið áleiðis að sjúkrahúsinu. Þaðan er hlaupið upp svokallaða Bæjarbrekku og þaðan áfram upp Urðarvegsbrekkuna. Á þessum gatnamótum verður starfsfólk sem mun stöðva umferð og beina keppendum rétta leið.

Þegar komið er upp Urðarvegsbrekkuna er haldið áfram upp fyrir húsin á Urðarvegi og bakvið fremri varnargarðinn sem þar er. Starfsmaður verður á staðnum til að beina keppendum rétta leið. Þegar þangað er komið er hlaupið sem leið liggur eftir vegi sem liggur þar alveg þar til komið er gatnamótum og er þá beygt til vinstri fyrst og svo fljótlega til hægri þar sem hlaupið er eftir svokölluðum skíðavegi og sem leið liggur að göngustíg sem liggur yfir varnargarðinn í hlíðinni. Göngustígurinn er hlaupinn þar til komið er að

gatnamótum og er þá hlaupið til hægri og áfram sem leið liggur yfir varnargarðinn, niður þangað til komið er að gatnamótum við golfskálann. Þaðan er hlaupið inn í skóg, að bílastæðinu, farið á göngustíg þar fyrir innan, tekinn smá hringur á stígnum og svo haldið sömu leið til baka að golfskálannum. Þar er haldið áfram veginn þar til komið er að Seljalandi en þaðan er hlaupinn svokallaður efri vegur þangað til komið er að gatnamótum við Miðtúnsbrekkuna. Hún er hlaupin niður og þegar hún er búin er beygt til vinstri. Stígurinn við gervigrsið hlaupinn og svo beygt aftur inn á bílastæðið við völlinn. Þaðan er beygt inn á hlaupabrautina aftur þar sem hlaupið endar.

## **6 km hlaup**

Hlaupið hefst á hlaupabrautinni við grasvöllinn, þaðan er beygt til vinstri á bílastæðið við völlinn og svo aftur til vinstri á göngustíginn sem liggur meðfram grasvellinum. Þaðan er hlaupið sem leið liggur að hringtorginu þar sem beygt er til vinstri og hlaupið áleiðis að sjúkrahúsinu. Þaðan er hlaupið upp svokallaða Bæjarbrekku og þaðan áfram upp Urðarvegsbrekkuna. Á þessum gatnamótum verður starfsfólk sem mun stöðva umferð og beina keppendum rétta leið.

Þegar komið er upp Urðarvegsbrekkuna er haldið áfram upp fyrir húsin á Urðarvegi og bakvið fremri varnargarðinn sem

þar er. Starfsmaður verður á staðnum til að beina keppendum rétta leið. Þegar þangað er komið er hlaupið sem leið liggur eftir vegi sem liggur þar alveg þar til komið er gatnamótum og er þá beygt til vinstri fyrst og svo fljótlega til hægri þar sem hlaupið er eftir svokölluðum skíðavegi og sem leið liggur að göngustíg sem liggur yfir varnargarðinn í hlíðinni. Göngustígurinn er hlaupinn þar til komið er að gatnamótum og er þá hlaupið til vinstri og áfram yfir brú sem þar er. Svo er hlaupinn stígurinn þar til komið er að vegi við Múlaland og er þar beygt til vinstri þar til komið er að Seljalandi en þaðan er hlaupinn svokallaður efri vegur þangað til komið er að gatnamótum við Miðtúnsbrekkuna. Hún er hlaupin niður og þegar hún er búin er beygt til vinstri. Stígurinn við gervigrsið hlaupinn og svo beygt aftur inn á bílastæðið við völinn. Þaðan er beygt inn á hlaupabrautina aftur þar sem hlaupið endar.