



## Viðavangshlaup Íslands 2014 haldið við Þvottalaugarnar í Reykjavík 10. maí n.k.

Hlaupið er í umsjón frjálsíþróttadeildar Ármanns



### 1. Keppnisstaður og tími:

Hlaupið fer fram í Laugardal í Reykjavík laugardaginn 10. maí 2014, kl. 11:00 til 14:00. Hlaupið verður eftir göngustígum og grasi í Laugardalnum. Hlaupið verður frá Þvottalaugunum. Hlaupið byggir á góðri reynslu frá fyrra ári. Sjá myndir frá þeim viðburði [hér](#).

Boðið er uppá búningsaðstöðu í Laugabóli félagsaðstöðu Ármanns. Keppendur skulu mæta í nafnakall við rásmark ekki seinna en 30 mín. áður en hlaup hefst í viðkomandi flokki til að fá afhent keppnisnúmer. Þeir keppendur sem keppa undir merkjum félags skulu klæðast félagsbúning og bera keppnisnúmer að framan.

Bent er sérstaklega á að **Fjölskylduhlaup Ármanns og grænmetisbænda** fer fram á undan Viðavangshlaupi Íslands á sama stað. Mæting 9:30 fyrir áhugasama.

### 2. Skráningar:

Skráning fer fram í mótaforriti FRÍ, slóðin er [mot.fri.is](http://mot.fri.is). Skráningarfrestur er til miðnættis miðvikudaginn 7. maí n.k. Þeir sem ekki hafa aðgang að mótaforritinu geta sent skráningar á netfangið [skraning@frjalsar.is](mailto:skraning@frjalsar.is). Vinsamlega gefið upp fullt nafn keppenda og fæðingarár. Samkvæmt reglugerð FRÍ um Viðavangshlaup Íslands er keppnin öllum opin þó þeir séu ekki skráðir í sérstakt íþróttafélag eða lið.

### 3. Þátttökugjöld:

Þátttökugjald fyrir 18 ára og eldri er kr. 1.500,- og kr. 750,- fyrir 17 ára og yngri. Þátttökugjöld skal greiða áður en keppni hefst með því að leggja inn á reikning frjálsíþróttadeildar Ármanns nr. 301-26-1150, kt. 491283-0339. Staðfesting sendist á [gjaldkeri@frjalsar.is](mailto:gjaldkeri@frjalsar.is) með skýringuna „VÍ-nafn þátttakanda/liðs“ eða komið með staðfestingu á greiðslu á keppnisstað.

**4. Keppnisflokkar** (m.v. fæðingarár), vegalengdir og áætlaðar tímasetningar. Endanlegur tímaseðill verður sendur út föstudaginn 9. maí.

Keppnisflokkar eru skv. reglugerð FRÍ:	Vegalengd (u.þ.b):	Ræst kl.:
1. Piltar (12 ára og yngri)	1,0 km	11:00
2. Stúlkur (12 ára og yngri)	1,0 km	11:10
3. Piltar (13 ára)	1,0 km	11:20
4. Stúlkur (13 ára)	1,0 km	11:30

5. Piltar (14 ára)	1,0 km	11:40
6. Stúlkur (14 ára)	1,0 km	11:50
7. Piltar (15 ára)	3,0 km	12:00
8. Stúlkur (15 ára)	1,5 km	12:20
9. Piltar (16-17 ára)	3,0 km	12:35
10. Stúlkur (16-17 ára)	3,0 km	12:55
11. Piltar (18-19 ára)	8,0 km	14:00
12. Stúlkur (18-19 ára)	6,0 km	13:15
13. Karlar 20 ára og eldri	8,0 km	14:00
14. Konur 20 ára og eldra,	6,0 km	13:15
15. Öldungaflokkur karla (40+),	8,0 km.	14:00
16. Öldungaflokkur kvenna (35+)	6,0 km.	13:15

Flokkar 18 ára og eldri skulu hlaupa saman hjá báðum kynjum. Mótshaldara er heimilt, að höfðu samráði við stjórn FRÍ, að láta aðra flokka hlaupa saman, ef það er talið heppilegt miðað við fjölda keppenda.

### 5. Keppnisfyrirkomulag og verðlaun:

Keppt er bæði í einstaklings- og sveitakeppni, þar sem fjórir skipa hverja sveit nema í öldungaflokki karla, þar sem þrír skipa hverja sveit. Fyrstu þrír keppendur í hverjum flokki hljóta verðlaun og fyrsta sveit í hverjum flokki. Verðlaunaafhending verður sem fyrst eftir að keppni lýkur í hverjum flokki.

Fyrstu keppendur í karla og kvennaflokki fá auk þessa sérstakan glaðning frá grænmetisbændum.

### 6. Nafnakall:

Nafnakall fer fram við rásmark 10 mínútum áður en keppni hefst í viðkomandi flokki.

**7. Hlaupstjórn:** Freyr Ólafsson hlaupstjóri, Örvar Ólafsson formaður undirbúningsnefndar

### 8. Frekari upplýsingar:

Hlaupaleið verður sama og í fyrra, með lítilsháttar breytingum. Leið liðins árs má sjá [hér](#).

Með frjálssípróttakveðju,  
f.h. Frjálssípróttadeildar Ármanns



Freyr Ólafsson – [freyr@frjalsar.is](mailto:freyr@frjalsar.is)

Örvar Ólafsson – [orvarol@gmail.com](mailto:orvarol@gmail.com)

Gunnlaugur Júlíusson – gjaldkeri – [gjaldkeri@frjalsar.is](mailto:gjaldkeri@frjalsar.is)