

## Víðavangshlaup Íslands – Tjaldstæðið í Laugardal, 19.október

Víðavangshlaup Íslands er meistaramót Íslands í víðavangshlaupum, og tilheyrir ekki Framfararöðinni sem slíkri. Það er þó öllum opið og hlauparar af öllum getustigum hvattir til að vera með.

Hringurinn er um 1.4km að lengd, mestmegnis á grasi en að nokkru leyti á möl. Hentugt er að hlaupa á gaddaskóm eða utanvegaskóm.

Start og mark er á miðjum tjaldstæði og hlaupið í grasbrekkum og malarstígum þar í kring. Brautin er nokkuð hæðótt.

Hér er ekki skipt í stutt og langt hlaup heldur hlaupa kyn og aldursflokkar mislangt, frá 3km upp í 9km. Keppni hefst kl. 10 eins og Framfarahlaupin á keppni yngri flokka en tekur eitthvað lengri tíma því um fleiri hlaup er að ræða.

Hringur:



Bílastæði eru við tjaldstæðið, Laugardalshöll og Húsdýragarðinn.