

Fimbul.is og Framfarir, hollvinafélag millivegalengda- og langhlaupara, kynna 16. víðavangshlauparöð sína á haustdögum 2020.

Hlaupin eru þrjú og með sama sniði og undanfarin ár, **hefst kl. 10:00 á laugardagsmorgnum** í september og október.

Um tvær vegalengdir er að ræða, „stutt“ og „langt“ hlaup, og hefst styttra hlaupið á undan. Stutt hlaupið er yfirleitt um 1km en það lengra 6-7km. Vegalengdirnar eru settar upp með það fyrir augum að höfða til sem flestra, bæði millivegalengda- og langhlaupara og hlaupara á öllum aldri á öllum getustigum.

Keppnisgjald í hvert hlaup er einungis 500 kr og óbreytt frá árinu 2004.

Í fyrsta skipti verður nú boðið upp á skráningu á netinu og greiðslu með kreditkort. Þannig er hægt að skrá sig í alla hlauparöðina í einu og áætla greiðslu út frá því, skráning verður á slóðinni **<https://netskraning.is/framfarir>**

Eftirfarandi eru staðsetningar og dagsetningar víðavangshlaupa í Reykjavík haustið 2020:

1. 3.október við Kjarrhólma, Kópavogi
2. *10. október við tjaldstæðið í Laugardal (Víðavangshlaup Íslands, ekki hluti af Framfararöðinni)*
3. 17.október við Gufunesbæ í Grafarvogi
4. 31. október við Borgarspítalann í Reykjavík

Stigakeppni er í flokkum karla og kvenna, og drengja og stúlkna 16 ára og yngri.

Þáttakendur mega og eru hvattir til að taka þátt í báðum hlaupum á sama degi. Bæði hlaup á gefnum degi gilda til stiga einstaklings í stigakeppninni.

Nánari upplýsingar veitir Burkni Helgason, burkni@icloud.com, s. 6600078

Lögmenn Lækjargötu fá sérstakar þakkir fyrir aðkomu sína að framkvæmd hlaupanna.

LÖGMENN | LÆKJARGÖTU

Fimbul

Kort og lýsingar á brautum fara hér á eftir:

Hlaup 1

Við Kjarrhólma í Kópavogi, 3.október

Hringurinn er á stígum og á grasi við skógræktina við Kjarrhólma, við enda Fossvogs Kópavogsmegin, um 1200m að lengd, mestmegnis á malarstígum en einnig á grasi og mold. Mælt er með að hlaupa á utanvegaskóm.

Hlaupnir eru 1 hringur (1200m) í stutta hlaupinu og 5 hringir (6km) í því langa.

Hringir:



Bílastæði eru við Kjarrhólma eða Víkina, Víkingssvæðið.

Viðavangshlaup Íslands – Laugardalshöll, 10.október

Viðavangshlaup Íslands er meistaramót Íslands í viðavangshlaupum, 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 mól. Hentugt er að hlaupa á gaddaskóm eða utanvegaskóm.

Start og mark er á miðjum æfingavelli Þróttar 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 2km upp í 8km. Keppni hefst kl. 10:00 eins og Framfarahlaupin en skipt er í aldursflokkka.

Hringur:



Bílastæði eru við Laugardalshöll.

Keppnisflokkar eru:

1. Piltar og stúlkur 12 ára og yngri
3. Piltar og stúlkur 13 -14 ára
4. Piltar og stúlkur 15 - 17 ára
5. Piltar og stúlkur 18 – 19 ára
6. Karlar og konur 20 ára og eldri

Vegalengd (u.þ.b):

- 2 km
- 2 km
- 4 km
- 6 km
- 8 km

Ræst kl.:

- 10:00
- 10:15
- 10:30
- 10:30
- 11:15

Hlaup 2 – Gufunesbær, 17.október

Hringurinn er svæði Gufunesbæjar, fyrst og fremst frisbíggolfvellingum. Undirlagið er aðallega gras. Mælt er með að hlaupa á gaddaskóm eða utanvegaskóm.

Hlaupinn er 1 hringur (1100m) í stutta hlaupinu en 6 hringir (6.6km) í því langa.

Næg bílastæði eru við Gufunesbæ.

Hringur:



Hlaup 3, Borgarspítali, 31.október

Hringurinn er 1km að lengd, hæðóttur og á köflum mýrlendur. Mælt er með að hlaupa í gaddaskóm eða utanvegaskóm. Hlaupinn er 1 hringur (1200m) í stutta hlaupinu en 6 (7.2km) í því langa.

Bílastæði eru við spítalann.

