

BLUE LAGOON
ICELAND



**BLUE LAGOON
CHALLENGE**

10. júní 2023
Keppnishandbók



Kæri þátttakandi

Hjólreiðafélag Reykjavíkur og Bláa Lónið hlakka til að taka á móti þér á Tjarnarvöllum 10. júní 2023 þaðan sem mótið verður ræst. Ræsing er kl. 18:00. Keppnin var fyrst haldin 1997 og verður þetta því í 27. sinn sem hún fer fram.

Keppnishaldari: Hjólreiðafélag Reykjavíkur

Keppnisstjóri:

Eftirfari:

Dómari:

EFNISYFIRLIT:

1. Keppnisgjöld	3
2. Ræsing	4
3. Keppnisgögn og afhending gagna	4
4. Fatatöskur fyrir Bláa Lónið	5
5. Akstur á hjólum frá Bláa Lóninu að Ásvallalaug	5
6. Farþegarútur frá Bláa Lóninu að Ásvallalaug	5
7. Aðgangur í Bláa Lónið	5
8. Keppnin	6
Drykkjarstöð	6
Endamarkið	6
9. Verðlaunaafhending	7
10. Leiðin	7
Leiðarlýsing 60 KM	8
Leiðarlýsing 30 KM	8
11. Reglur og skilmálar	9
Almennir skilmálar.	10
12. Öryggismál	10
Ef slys ber að höndum.	11
13. Góð ráð	11
14. Algengar spurningar og svör	11

1. Keppnisgjöld

Keppnisgjald er 10.900 krónur. Innifalið í keppnisgjöldum eru, keppnisgögn, drykkir og nasl á drykkjarstöð, súpa, drykkir og fleira við endamark, aðgangur í Bláa Lónið að keppni lokinni.

RÁSHÓPAR

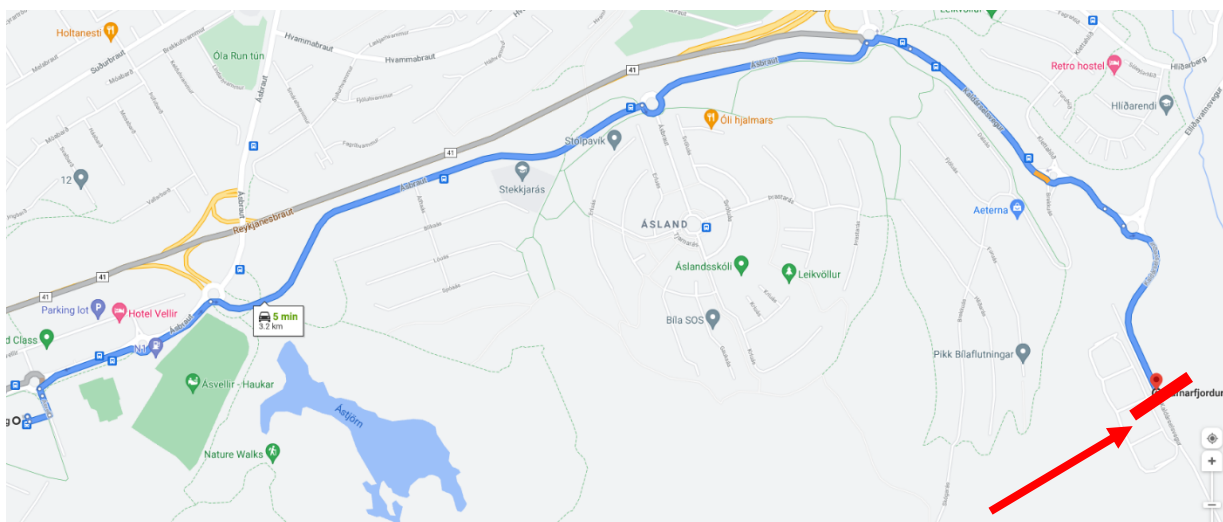
- Fyrsti ráshópur við Ásvallalaug 60 km. Ræsing kl. 18:00
- Annar ráshópur við Krísuvíkirkirkju 30 km. Ræsing kl. 18:00
- Þriðji ráshópur við Ásvallalaug, rafhjól 60 km. Ræsing kl. 18:30
- Fjórði ráshópur við Krísuvíkirkirkju, rafhjól 30 km. Ræsing kl. 18:00

2. RÆSING

Hópurinn er ræstur **kl. 18:00** frá Ásvallalaug í Hafnarfirði. Hópurinn hjólar saman undir fylgd um 3,2 km leið inn á Kaldárselsveg að hesthúsunum í Setbergslandi þar sem tímataka hefst. Hópunum verður þar safnað saman og verður ræst þegar allir keppendur eru komnir í hóp.

ATH, flagan fyrir tímátökuna er á númerinu. Skila þarf númerinu með flögunni í lok mótsins þar sem hvort tveggja verður endurnýtt.

Leiðin frá Ásvallalaug að hesthúsunum á Kaldárselsvegi – 3,2 km



TÍMATAKA BYRJAR

3. Keppnisgögn og afhending gagna

Afhending keppnisgagna fer fram í reiðhjólaversluninni Erninum

- föstudaginn 9. júní kl. 12:00-18:00
- laugardaginn 10. júní kl. 11:00-13:00

Í keppnisgögnum er rásnúmer með álmíðri tímátökufloðu sem fest er á hjólið, plastbönd og töskumiði fyrir töskuna sem er afhent þátttakendum aftur í Bláa Lóninu.

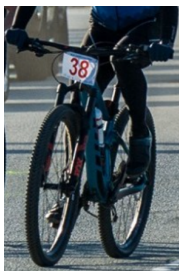
NÚMER sem setja skal framan á stýrið á hjólinu með meðfylgjandi strekkiböndum. Flaga er aftan á númerunum og þarf því að skila númerunum í lok móts þannig að hægt sé að nýta flögurnar aftur.

TÖSKUMÍÐI til að merkja töskur sem fluttar verða með bílum í markið. Töskur skal afhenda bílstjórum á rássvæðum en bílarnir eru merktir með litum hverjum ráshópi fyrir sig. Töskurnar verða í sendibílnum á bílastæðinu við Bláa Lónið þegar keppendur koma í mark.

Keppnisnúmer með flögu á reiðhjól



Merking á reiðhjól



Taska með fatamiða



Fatamiði á tösku



4. Fatatöskur fyrir Bláa Lónið

Bílar sem ferja töskur verða bæði við Ásvallalaug og við Krýsuvíkirkirkju. Merkja þarf töskurnar með þar til gerðum töskumiða áður en þær eru settar í bílana. Passa að geyma afrifuna af töskumiðanum til að afhenda þegar taskan er sótt eftir mót. Einnig er gott að taka mynd af miðanum ef hann glatast.

5. Akstur á hjólum frá Bláa Lóninu að Ásvallalaug

Töskubílarnir verða við endamarkið í Bláa Lóninu og taka þeir við hjólum sem ferja á aftur að Ásvallalaug. Ekki þarf að panta fyrir akstur á hjólum til baka og er það innifalið í mótsgjaldinu. Í boði er að láta flytja hjól til baka til Ásvallalaugar. **Sækja þarf hjólin fyrir klukkan 01:00 aðfararnótt 11. júní 2023.**

6. Farþegarútur frá Bláa Lóninu að Ásvallalaug

Rútur fara frá Bláa lóninu til baka að Ásvallalaug kl. 22:00 og 00:30. Miðar í rútna eru til sölu við kaup á miða í keppnina. Ef óskað er eftir að kaupa miða eftir á skal senda tölvupóst á hfr@hfr.is

7. Aðgangur í Bláa Lónið

Aðgangur í Bláa Lónið að keppni lokinni er innifalinn í mótsgjaldi. **Bláa Lónið er opið fyrir keppendur frá kl. 21:00 til kl. 23:00.** Veitingar verða í tjaldinu ásamt drykkjum. Hægt verður að skola af hjólum sínum á staðnum að keppni lokinni.

8. Keppnin

Lagt er af stað frá hverjum rásstað fyrir sig á mínútunni og er farið í fylgd undanfara upp að Kaldárselsvegi. Við hestúsin á Kaldárselsvegi er ráslína (sama staðsetning og ár hvert) þar sem tímatakan hefst.

Ráslína á Kaldárselsvegi tímataka hefst hér



Drykkjarstöð

Í keppninni er drykkjarstöð og er hún staðsett við gatnamót Djúpavatns- og Ísólfskálavegar, eftir um 37 km leið. Síðari drykkjarstöðin er við endamark. Við endamark er tjald þar sem keppendur fá veitingar áður en farið er í Bláa lónið.

Endamarkið

Við endamark er öllum keppendum boðið að þiggja veitingar í tjaldi, kjötsúpa og fleira verður í boði. Öllum keppendum er boðið að slaka á og láta líða úr sér í Bláa Lóninu, lónið er opið til kl. 22:00. Hægt er að nálgast töskur sem sendar voru með flutningabílum á bílastæðinu. Þar eru einnig hjól skilin eftir til flutnings að Ásvallalaug.



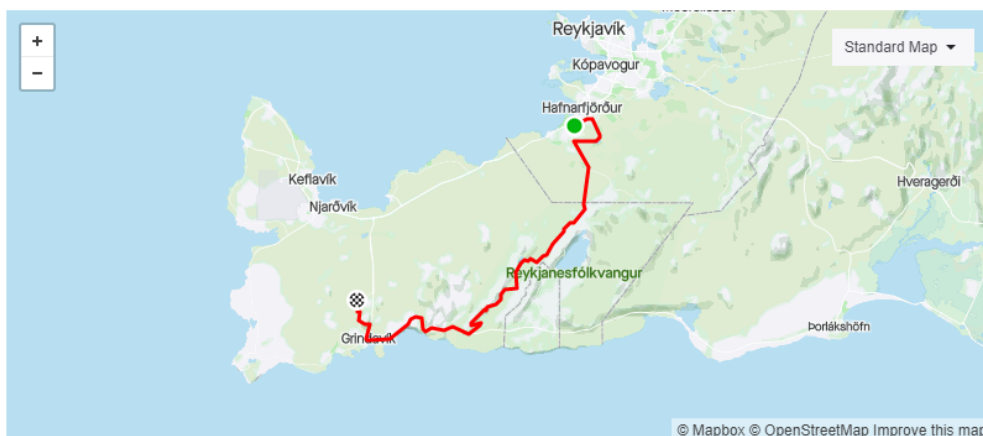
9. Verðlaunaafhending

Verðlaunaafhending fyrir 1-3. sæti í öllum flokkum karla og kvenna og liðakeppni fer fram eftir því sem keppendur koma í mark. Staðsetning í tjaldi. Verðlaunaafhending byrjar kl. 20:00 og svo eftir því sem keppendur koma í mark. Úrslit verða birt á timataka.is.

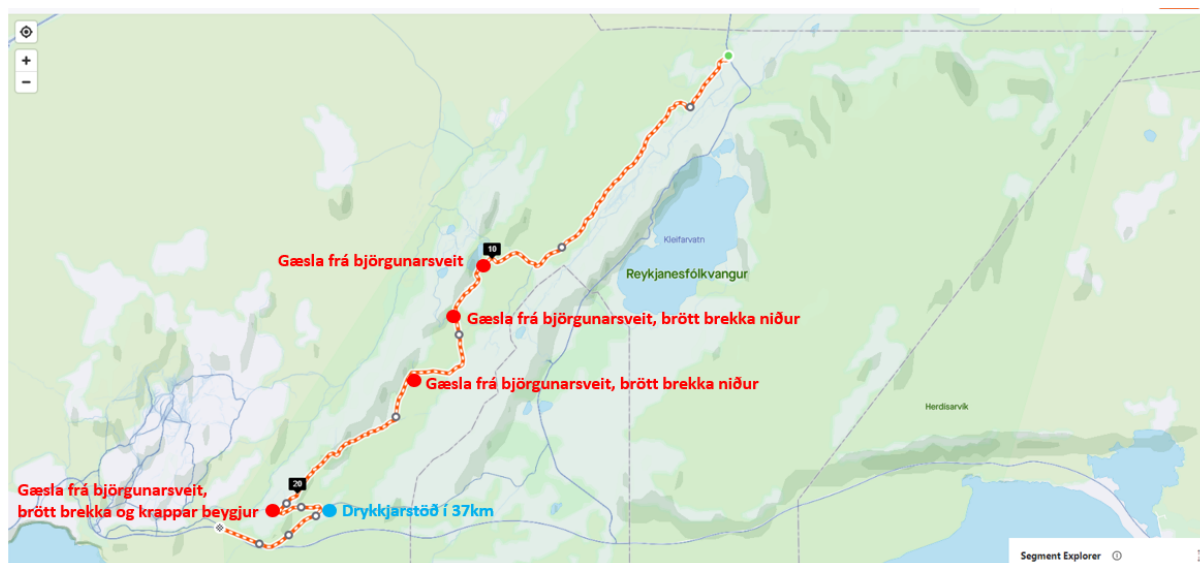
10. Leiðin

★ Bluelagoonchallenge

Print Export GPX Export TCX Edit Duplicate



Símasamband er stopult á Djúpatvatnsleiðinni. Björgunarsveitin Þorbjörn frá Grindavík verður staðsett á eftirfarandi stöðum á þeirri leið en einnig verða fjórhjól á ferðinni frá sveitinni.



Leiðarlýsing 60 KM

Hjólað er frá Ásvallalaug. Þaðan hjóla keppendur fylktu liði í fylgd upp að hesthúsunum á Kaldárselsvegi. Þaðan er beygt inn á Hvaleyrarvatnsveg, malarveg sem síðar er malbikaður þegar komið er fram hjá Hvaleyrarvatni. Þá er tekin tekin vinstri beygja á Krýsuvíkurveg til suðurs og er hann malbikaður. Beygt er af Krýsuvíkurvegi inn á Djúpavatsleið til suðvesturs. Djúpavatsleið er annars vegar grófur malarvegur og hins vegar moldarslóðar og laus sandur. Ef blautt er í veðri getur myndast þar talsvert drullusvað. Nokkrar brekkur eru á þessum hluta leiðarinnar. Við endann á Djúpavatsleið er drykkjarstöð.

Þegar komið er niður af Djúpavatsleið er hjólað niður á gamla Suðurstrandavegin, en það er malarvegur sem getur verið mjög erfiður yfirferðar. Þessum veg hefur verið lokað fyrir bílaumferð og hafa hestamenn hann nú til afnota. Af honum er svo farið inn á nýja Suðurstrandarveginn en hann er malbikaður. Honum er fylgt til vesturs yfir Festarfjall inn að Grindavík. Í Grindavík er beygt til norðurs inn á Víkurveg, en farið er til vesturs af Víkurvegi til móts við fjallið Þorbjörn og fylgt malarlóða kringum fjallið, eða þar til komið er inn á Norðurljósaveg, sem er malbikaður. Það er síðasti hluti leiðarinnar og er endamarkið við bílastæði Bláa Lónsins.

Leiðarlýsing 30 KM

Hjólað er frá Krýsuvíkirkirkju sem leið liggur vestur gamla Suðurstrandarvegi en það er malarvegur sem getur verið erfiður yfirferðar. Þessum veg hefur verið lokað fyrir bílaumferð og hafa hestamenn hann nú til afnota. Af honum er svo farið inn á nýja Suðurstrandarveginn en hann er malbikaður. Honum er fylgt til vesturs yfir Festarfjall inn að Grindavík. Í Grindavík er beygt til norðurs inn á Víkurveg, en farið er til vesturs af Víkurvegi til móts við fjallið Þorbjörn og fylgt malarlóða kringum fjallið, eða þar til komið er inn á Norðurljósaveg, sem er malbikaður. Það er síðasti hluti leiðarinnar og er endamarkið við bílastæði Bláa Lónsins.



Á leiðinni er pípuhlíð sem gæti verið varasamt og skulu keppendur aðgæta það.



11. Reglur og skilmálar

Almennar reglur Alþjóða Hjólreiðasambandsins (UCI) um fjallahjólámót (XCM-marathon) eru hafðar til viðmiðunar við dómgæslu. Þátttakendur sem ekki fara eftir neðangreindum reglum eiga á hættu að verða vísað úr keppni. Reglurnar eru fyrst og fremst hugsaðar til að tryggja öryggi keppenda.

- Greiða þarf keppnisgjöld til að taka þátt í Blue Lagoon Challenge ár hvert.
- Keppendur eru á eigin ábyrgð í keppninni.
- Keppendum ber að kynna sér brautarlýsingu, skilmála og reglur mótsins.
- Hjóla skal alla leiðina á sama hjóli og lagt er af stað á. Ekki er leyfilegt að skipta um hjól, þó er leyfilegt að skipta um allan búnað á hjólinu, þ.e. gjarðir, dekk, gírbúnað, bremsur, stýri, gaffal, svo lengi sem hjólað sé á upphaflegu stelli (ramma), ef um bilun er að ræða.
- Utanaðkomandi aðstoð er ekki leyfð.
- Fylgdarbílar aðrir en frá mótshaldara eru ekki leyfðir.
- Allir keppendur skulu hjóla með reiðhjólaljálmi á meðan á keppni stendur.
- Liggistýri, letingjar, TT-bars eða annar sambærilegur búnaður er bannaður. Venjulegir stuttir stýrisendar (festir á enda fjallahjólástýris) eru leyfðir.
- Öll venjuleg reiðhjól eru leyfileg í keppninni, en gæta skal að búnaður á því, t.d. standari, bögglaberi, bretti o.s.frv. sé vel festur, og af búnaðinum stafi ekki hætta fyrir aðra keppendur.
- Hjólið skal drifið af mannaflí, en ekki raforku eða öðrum hreyflum. Nema í rafhjólaflokk. Ekki er leyfilegt að breyta hraðatakmarkun rafhjóla.

- Númer skal vera á fest á stýri framan á hjólinu og vera vel sýnileg.
- Tímatökuflagan skal vera aftan á rásnúmeri. Án tímatökuflögu fær þátttakandi ekki viðurkenndan tíma. Passa skal vel upp á að skemma ekki flöguna.
- Keppnin fer fram á opnum vegum og ber keppendum að virða almennar umferðarreglur öllum stundum.
- Óheimilt er með öllu að kasta frá sér rusli á leiðinni þ.m.t. drykkjarílát, umbúðum utan af orkugeli eða orkubitum.
- Ef keppandi stoppar vegna viðgerðar eða hættir þátttöku í móti ber honum að víkja til hliðar úr brautinni.
- Þurfi keppandi að fara af hjóli og reiða það í keppnisbraut ber honum að víkja til hliðar fyrir öðrum keppendum.
- Ef slys verður í braut ber keppendum að stöðva og aðstoða eins og almennar umferðarreglur kveða á um.
- Með því að ræsa af stað í keppninni samþykkir keppandi að myndir sem teknar eru af honum séu birtar á almennum vettvangi.
- Með því að ræsa af stað í keppninni staðfestir keppandi að hann hafi lesið skilmálana og samþykkir þá.

Almennir skilmálar.

Allir keppendur eru á eigin vegum og engin ábyrgð tekin á hjólum eða öðrum búnaði.

12. Öryggismál

Aðilar frá björgunarsveitum eru á nokkrum stöðum á leiðinni og sinna umferðarstjórn, öryggismálum og fyrstu hjálp.



Munum að hjálpa hvert öðru ef einhver lendir í vandræðum, meiðist eða slasast. Í neyðartilfellum skal hringja í 112

- Keppendur eru beðnir um að sýna íþróttamannslega hegðun í keppninni og bera virðingu fyrir örum keppendum, starfsmönnum og náttúrunni.
- Hægari hjólreiðamenn haldi sig til hægri - hleypi fram úr sér vinstra megin.
- Keppendur eru beðnir um að gæta sín í hvívetna í brautinni.
- **Eftirfari** ekur á eftir síðasta keppanda og tekur upp þá sem þurfa að hætta keppni.

Ef slys ber að höndum.

Ef þið lendið í slysi eða ef þið komið að slysi þá ber ykkur undantekningarlaust að stöðva og veita aðstoð og fyrstu hjálp. Hringja skal í 112 í neyðartilfellum.

Hvað gerir maður?

Fyrsta atriði er að forða frekara slysi, annað hlúa að slösuðum og athuga með meiðsli, eftir atvikum, þriðja er að kalla á hjálp. Ef ekki er símasamband skal stöðva næsta hjólara og hann

skal hjóla áfram í símasamband eða að næsta björgunarsveitarfjór hjóli og koma réttum skilaboðum áfram.

13. Góð ráð

Hér er stuttur tékklisti sem gott er að styðjast við áður en lagt er af stað:

- Keppnisgögn – númer og tímatökuflaga
- Hjálmur – hjálmaskylda er í keppninni
- Vatnsbrúsi eða taska með vatnspoka
- Orkudrykk, orkugel eða annað sem fólk vill hafa með sér, til viðbótar við það sem boðið er uppá á leiðinni. Drykkjarstöð er eftir miðja leið
- Hjólaskór (sérstaklega mikilvægt fyrir þá sem eru með smellupedala)
- Hanskar (gera kraftaverk)
- Slanga, pumpa og fjölnotaverkfæri
- Farsími til öryggis en á einstaka stað er samt slæmt símasamband
- Ef spáð er rigningu mælum við með léttum regn/vind jakka
- Peningar (eða annar greiðslumáti) t.d. fyrir rútunni heim eða annað tilfallandi
- Sundföt/handklæði og hrein fót (fyrir þá sem fara í Bláa lónið eftir keppnina)

14. Algengar spurningar og svör

Nafnabreytingar

- Ekki verður boðið upp á nafnabreytingar en hægt er að fá endurgreitt til 31. maí.

Ef ég þarf að hætta keppni?

- Tilkynna það til mótstjóra þannig að mótsstjóri viti að þú hafir hætt móti og ekki sé farið í að leita að þér í brautinni. Númer hjá mótstjóra er hér að ofan.

Hvernig kemst ég heim?

- Annað hvort getur þú tekið rútu úr Bláa lóninu eða látið sækja þig í Bláa lónið

Ef ég næ ekki að sækja hjólið mitt?

- Sækja verður hjólin fyrir kl 01:00 aðfaranótt sunnudagsins 11.júní 2023 Ef af einhverjum ástæðum keppandi sækir ekki hjólið skal láta keppnisstjóra vita í síma

XXXX

Gangi ykkur öllum vel og við hlökkum til að njóta þessa dags með ykkur!

Bestu kveðjur,
Mótsnefnd Blue Lagoon Challenge
hfr@hfr.is

BLUE LAGOON
ICELAND

