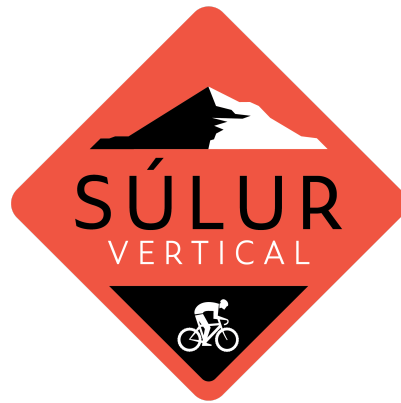




Súlur Vertical Gravel

23. ágúst 2025

Keppnishandbók

Súlur Vertical Gravel 2025

Kæri þátttakandi

Í þessari handbók verður farið yfir nokkur mikilvæg atriði sem varðar keppnina. **Vinsamlega lesið handbókina því vel yfir.**

Efnisyfirlit:

	1
1 - Grunnupplýsingar.	2
2 - Flokkar, rástímar og keppnislengdir	4
3 - Keppnisgögn	5
4 - Dagskrá	7
5 - Keppnisreglur	8
6 - Fylgdarbílar og aðrir bílar í braut	10
7 - Brautin, staðreyndir og ítarupplýsingar.	11
8 - Vegaframkvæmdir	14
9 - Öryggismál	17

1 - Grunnupplýsingar.

Keppnisgrein: Malarhjólreiðar

Dagsetning: 23.8.2025

Keppnishaldari: Súlur Vertical félagasamtök

Keppnisstjóri: Rögnvaldur Már - 8680799

Aðrir tengiliðir: Birkir Baldvinsson - 8434118

Mæting og verðlaunaafhending: Kjarnaskógur, við blakvöll

Súlur Vertical Gravel 2025

2 - Flokkar, rástímar og keppnislengdir

Ráshópur	Flokkar	Vegalengd	Hækkun	Rástími	Keppnisbraut
1.	Hamarinn	150km	2500	8:30	Vaðlaheiði-Dalsmynni-Illugastaðir
2.	Klöppin	80km	1400	10:30	Vaðlaheiði-Illugastaðir
3.	Mölin	40km	700	11:30	Vaðlaheiði

**Upplýsingar um hækkun fengnar af Strava, gæti verið einhver skekkja*

Súlur Vertical Gravel 2025

3 - Keppnisgögn

Keppnisgögn verður hægt að nálgast í Útisporti á Glerátorgi, frá 16-19 föstudaginn 22. ágúst.

Keppnisgögn:

- Keppnisnúmer með tímatökuflögu áfastri og dragbönd til að festa á hjólið. Númerið skal festa framan á stýri.

Súlur Vertical Gravel 2025

4 - Dagskrá

Föstudagur 22. ágúst 2025

16:00 - 19:00 Afhending gagna í verslun ÚTISPORTS á Glerártorgi

Laugardagur 23. ágúst - 2025

Upplýsingafundur fyrir keppendur er alltaf 15 mínútum fyrir hverja ræsingu.

8:30 Ræsing í Hamrinum

10:30 Ræsing í Klöppinni

11:30 Ræsing í Mölinni

Súlur Vertical Gravel 2025

5 - Keppnisreglur

1. Keppandi skuldbindur sig til að fylgja í hvívetna þeim reglum sem gilda um hjólreiðakeppnina og eru birtar, t.d. á vefsíðunni sulurvertical.is, ásamt því að fylgja öllum öðrum fyrirmælum sem starfsmenn og/eða skipuleggjendur kunna að gefa í tengslum við keppnina.
2. Skipuleggjandi keppinnar áskilur sér rétt til að taka einhliða ákvörðun um að vísa keppanda úr keppni ef hann/hún/þau fara ekki eftir reglum hennar eða fyrirmælum starfsmanna eða skipuleggjenda.
3. Myndataka er leyfð í keppninni, og myndir, myndbönd eða annað efni af keppendum má nota í kynningu á framtíðarkeppnum.
4. Úrslit keppinnar verða birt opinberlega og munu innihalda nafn keppanda, þjóðerni, aldur og keppnistíma.
5. Þú berð ábyrgð á sjálfum/sjálfri þér. Styrktaraðilar, skipuleggjendur, stuðningsaðilar, starfsfólk og sjálfboðaliðar bera enga ábyrgð á velferð þinni.
6. Keppendur verða að hafa náð 18 ára aldri þegar þeir skrá sig í keppnina.
7. Súlur Vertical er sjálfbær malarhjólakeppni
8. Stuðningsteymi er ekki leyfilegt að veita neina aðstoð keppendum meðan á keppni stendur.
9. Eini löglegi tilgangur stuðningsteymis er að sækja keppanda sem hefur hætt keppni.
10. Stuðningsteymi má ekki vera á eða nálægt keppnisbrautinni nema til að sækja keppanda sem hefur hætt keppni.
11. Ef stuðningsteymi er staðsett á eða nærri brautinni verður keppandi dæmdur úr keppni.
12. Keppendur mega aðeins styðja hver annan með því að deila mat, verkfærum, búnaði og þekkingu.
13. Keppendur bera ábyrgð á eigin eigum.
14. Það er stranglega bannað að skilja eftir rusl á leiðinni.
15. Sá sem sést henda rusli verður dæmdur úr keppni.
16. Leiðarmerkingar og leiðsögn
 - a. Keppendur skulu prenta út eigin kort og/eða leiðarlýsingar eða hlaða upp GPS-skrá keppnisleiðarinnar í tæki sitt fyrir keppni.
 - b. Þetta verður aðal leiðsöguaðferðin.
 - c. Takmarkaður fjöldi leiðarmerkinga gæti verið á brautinni, en ekki skal reiða sig á þær fyrir leiðsögn.

Súlur Vertical Gravel 2025

17. Breytingar á braut og reglur um stefnuleysi

- a. Aðalbrautin verður að vera fylgt allan tímann. Engar styttingar eða aðrar leiðir eru leyfðar. Brot á þessu leiðir til þess að keppandi verður dæmdur úr keppni.
- b. Skipuleggjendur geta breytt brautinni vegna veðurs eða ófyrirséðra aðstæðna.
- c. Ef þú yfirgefur brautina viljandi, t.d. til að fá mat eða birgðir, verður þú að snúa aftur á nákvæmlega sama stað.
- d. Ef þú villist skaltu reyna að fara til baka á þann stað þar sem þú fórst útaf brautinni.

18. Hjól, öryggisbúnaður og umferðarreglur

- a. Hjól skulu hafa tvær fullvirkar handstýrðar bremsur (fram- og afturbremsu).
- b. Rafmagnshjól (E-bike) eru eingöngu leyfð í Mölin (40 km) flokknum og þátttakendur verða að vera skráðir í rafhjólaflokkinn. Þeir sem nota rafhjól í öðrum flokkum verða dæmdir úr keppni.
- c. Keppendur verða að vera með viðurkenndan hjálm á meðan þeir hjóla.

19. Keppendur verða að fylgja öllum lögum og "reglum umferðar".

20. Allar leiðir eru opnar almennri umferð.

21. Heyrnartól/eyrnartappar eru stranglega bannaðir vegna öryggisástæðna.

22. Áskoranir og mótmæli

- a. Áskoranir varðandi keppnisúrslit verða að koma frá skráðum keppanda.
- b. Þær verða að berast annaðhvort í eigin persónu eða með tölvupósti á gravel@sulurvertical.com.
- c. Mótmæli verða að berast innan 1 klukkustundar eftir að keppandi kemur í mark.
- d. Keppnisstjórar hafa endanlegt ákvörðunarvald varðandi mótmæli.

23. Skyldubúnaður keppenda

- a. Hver keppandi verður að hafa með sér eftirfarandi:
- b. GPS-tæki með brautinni forhlaðinni
- c. Farsíma
- d. Að lágmarki 1,5 lítra af vatni
- e. Varaslanga, smurningu, fjölverkfæri og pumpu
- f. Að minnsta kosti 500 hitaeiningar af mat
- g. Keppnisnúmer og tímatökuflaga, tryggilega fest við hjólið

24. Ef keppandi hættir keppni verður hann að tilkynna það sem fyrst til keppnisstjórnar (DNF – Did Not Finish).

25. Keppendur skulu aðstoða aðra keppendur, komi upp neyðartilvik eða slys. Strax skal hringja í 112 sé þörf á neyðarviðbragði, áður en hringt er í mótssjórn.

26. Skipuleggjandi keppninnar áskilur sér rétt til að hætta við keppni vegna veðurs eða annarra ófyrirséðra aðstæðna sem gætu sett keppendur í hættu.

Súlur Vertical Gravel 2025

7 - Brautin, staðreyndir og ítarupplýsingar.

Fjarlægðir fyrir hvern hóp má sjá í töflu í kafla 2 í keppnishandbók

Á eftir síðasta keppenda í braut verður “sópari” á bíl sem sér um að týna upp merkingar. Hann verður þannig að hann getur tekið upp þá keppendur sem hætta keppni. Athugið þó að talsverð bið gæti verið eftir sópara ef menn hætta keppni framarlega í hópum. Hætti menn keppni ber að koma skilaboðum til mótsstjórnar.

Upplýsingar um allar brautir.

7.1 Hamarinn

Strava: <https://www.strava.com/routes/3387813273995986500>

GPX til að setja í

hjólatölvu: https://de.cdn-website.com/1095052b6b014fa2ac64a7605cc22932/files/uploaded/2025-06-01_2273348608_Hamarinn_150_km.gpx

Lagt er af stað frá Kjarnaskóg á stóru túni við hlið strandblakvallanna, í svokölluðu neutral starti sem þýðir að allir hjóla saman í hópi. Því er óleyfilegt að taka framúr eða slíta sig frá hópnum þar til komið er niður á svæði sem verður sérstaklega merkt með borðum og skiltum. Farið er frá túninu við hlið blakvallarins, niður veginn í gegnum Kjarnaskóg og niður á Eyjafjarðarbraut. Þar er beygt til vinstri og svo strax til hægri inn á malarbílastæði við hlið flugbrautarinnar, þar sem neutral starti lýkur og leyfilegt er að taka framúr öðrum keppendum. Þaðan er haldið áfram yfir ósa Eyjafjarðará og „gömlu brýrnar“ uns komið er að Eyjafjarðarbraut eystri. Þar er tekin hægri beygja og svo nánast strax vinstri beygja upp hjá Knarrarbergi. Þar hefst klifrið upp Vaðlaheiðina, og farið er áfram að Veigastaðavegi og þaðan sem leið liggur upp Vaðlaheiðina.

Keppendur í Hamrinum beygja til vinstri þegar komið er niður af Vaðlaheiði og halda í átt að Skuggabjargarskógi á malbikuðum vegi í fyrsti sem síðan verður að malarvegi fljótlega eftir að beygt er til hægri af vegi nr 84. Farið er í gegnum skóginn og meðfram Fnjóská niður að gömlu brúnni yfir ána. Á brúnni verður drykkjarstöð.

Eftir brúna er tekin hægri beygja inn á malarvegin í gegnum Dalsmynni og ekkert beygt af honum fyrr en komið er aftur að þjóðvegi 1. Þá er tekin vinstri beygja og svo mjög fljótlega hægri beygja þar inn í Vaglaskóg, upp góða brekku á malarvegi. Síðan er haldið áfram eftir veginum sem er ýmist malarvegur eða malbikaður í gegnum Vaglaskóg, Lundsskóg og Þórðarstaðarskóg. Taka þarf hægri beygju þegar komið er að golfvellingum Lundsvelli en að öðru leyti eru ekki teknar beygjar á þessu kafla.

Þegar komið er út úr Þórðarstaðarskógi tekur við drykkjarstöð, þar sem farið er yfir brúna yfir Fnjóská við Illugastaði. Eftir brúna er tekin hægri beygja og hjólað á malbikinu, þangað til komið er að brúnni yfir í Vaglaskóg en þar er tekin hægri beygja og farið yfir brúna. Síðan er kaflinn endurtekinn frá brúnni, í gegnum Vaglaskóg, Lundsskóg og Þórðarstaðarskóg. Þá er farið aftur yfir brúna við Illugastaði, beygt til hægri og þá er hjólað alla leið að Vaðlaheiðarvegi þar sem er tekin vinstri beygja. Þaðan er svo haldið yfir Vaðlaheiðin og sömu leið til baka niður að Knarrarbergsvegi. Á gatnamótunum þar skal haldið beint áfram yfir á malarveg sem liggur fyrir neðan Knarrarbergsveg, á flatanum við hlið Eyjafjarðarbrautar. Þegar sá malarvegur endar er Eyjafjarðarbraut þveruð og farið yfir á ósa Eyjafjarðará og gömlu brýrnar eins og í byrjun leiðarinnar.

Súlur Vertical Gravel 2025

Þegar komið er á Eyjafjarðarbraut vestri og beygjan tekin til hægri inn í Kjarnaskóg á að halda áfram upp malarstíg sem liggur í gegnum skógin, upp á gangstíg meðfram Kjarnagötu og áfram á gangstígnum alla leið í endamarkið, sem er það sama og rásmarkið.

Drykkjarstöðvar í Hamrinum

- 18km - Vaðlaheiði
 - Hlaup
 - Snickers
 - Bananar
 - Gatorade
 - Vatn
- 50 km - Gamla brúin í Dalsmynni, eftir að búið er að fara í gegnum Skuggabjargarskóg.
 - Hlaup
 - Snickers
 - Bananar
 - Gatorade
 - Vatn
- 111 km - Brú yfir Fnjóská við Illugastaði
 - Hlaup
 - Snickers
 - Bananar
 - Gatorade
 - Vatn
- 132 km- Vaðlaheiði
 - Hlaup
 - Snickers
 - Bananar
 - Gatorade
 - Vatn

7.2 Klöppin

Strava: <https://www.strava.com/routes/3302350809612600092>

Lagt er af stað frá Kjarnaskógi, í svokölluðu neutral starti sem þýðir að allir hjóla saman í hópi. Því er óleyfilegt að taka framúr eða slíta sig frá hópnum þar til komið er niður á svæði sem verður sérstaklega merkt með keilum. Farið er frá túninu við hlið blakvallarins, niður veginn í gegnum Kjarnaskóg og niður á Eyjafjarðarbraut. Þar er beygt til vinstri og svo strax til hægri inn á malarbílasterði við hlið flugbrautarinnar, þar sem neutral starti lýkur og leyfilegt er að taka framúr öðrum keppendur. Þaðan er haldið áfram yfir ósa Eyjafjarðarar og „gömlu brýrnar“ uns komið er að Eyjafjarðarbraut eystri. Þar er tekin hægri beygja og svo nánast strax vinstri beygja upp hjá Knarrarbergi. Þar hefst klifrið upp Vaðlaheiðina, og farið er áfram að Veigastaðavegi og þaðan sem leið liggur upp Vaðlaheiðina.

Keppendur í Klöppinni beygja til hægri þegar komið er á veg 833 og fara svo til vinstri niður hjá Skógarmelum. Þaðan er hjólað eftir veginum þangað til komið er að gömlu brúnni yfir Fnjóská, og farið þar yfir. Eftir brúnni er tekin hægri beygja inn í Vaglaskóg. Síðan er haldið áfram eftir veginum sem er ýmist malarvegur eða malbikaður í gegnum

Súlur Vertical Gravel 2025

Vaglaskóg, Lundsskóg og Þórðarstaðarskóg. Taka þarf hægri beygju þegar komið er að golfvellingum Lundsvelli en að öðru leyti eru ekki teknar beygjar á þessu kafla.

Þegar komið er út úr Þórðarstaðarskógi tekur við drykkjarstöð, þar sem farið er yfir brúna yfir Fnjóská við Illugastaði. Eftir brúna er tekin hægri beygja, og hjólað á malbikinu til baka að Vaðlaheiðarvegi. Þar er tekin vinstri beygja og aftur haldið upp á heiðina.

Þaðan er svo haldið yfir Vaðlaheiðina og sömu leið til baka niður að Knarrarbergsvegi. Á gatnamótunum þar skal haldið beint áfram yfir á malarveg sem liggur fyrir neðan Knarrarbergsveg, á flatanum við hlið Eyjafjarðarbrautar. Þegar sá malarvegur endar er Eyjafjarðarbraut þveruð og farið yfir á ósa Eyjafjarðará og gömlu brýrnar eins og í byrjun leiðarinnar.

Þegar komið er á Eyjafjarðarbraut vestri og beygjan tekin til hægri inn í Kjarnaskóg á að halda áfram upp malarstíg sem liggur í gegnum skógin, upp á gangstíg meðfram Kjarnagötu og áfram á gangstígnum alla leið í endamarkið, sem er það sama og rásmarki

Drykkjarstöðvar í Klöppinni

- 18km - Vaðlaheiði
 - Hlaup
 - Snickers
 - Bananar
 - Gatorade
 - Vatn
- 42km - Brú yfir Fnjóská við Illugastaði
 - Hlaup
 - Snickers
 - Bananar
 - Gatorade
 - Vatn
- 63km - Vaðlaheiði
 - Hlaup
 - Snickers
 - Bananar
 - Gatorade
 - Vatn

7.3 Mölin

Strava: <https://www.strava.com/routes/3302352746035695388>

Lagt er af stað frá Kjarnaskógi, í svokölluðu neutral starti sem þýðir að allir hjóla saman í hópi. Því er óleyfilegt að taka framúr eða slíta sig frá hópnum þar til komið er niður á svæði sem verður sérstaklega merkt með keilum. Farið er frá túninu við hlið blakvallarins, niður veginn í gegnum Kjarnaskóg og niður á Eyjafjarðarbraut. Þar er beygt til vinstri og svo strax til hægri inn á malarbílástæði við hlið flugbrautarinnar, þar sem neutral starti lýkur og leyfilegt er að taka framúr öðrum keppendum. Þaðan er haldið áfram yfir ósa Eyjafjarðará og „gömlu brýrnar“ uns komið er að Eyjafjarðarbraut eystri. Þar er tekin hægri beygja og svo nánast strax vinstri beygja upp hjá Knarrarbergi. Þar hefst klifrið upp Vaðlaheiðina, og farið er áfram að Veigastaðavegi og þaðan sem leið liggur upp Vaðlaheiðina. Þar efst er

Súlur Vertical Gravel 2025

drykkjarstöð og snúningspunktur fyrir Mölina.

Eftir snúningspunkt er farin sama leið til baka niður að Knarrarbergsvegi. Á gatnamótunum þar skal haldið beint áfram yfir á malarveg sem liggur fyrir neðan Knarrarbergsveg, á flatanum við hlið Eyjafjarðarbrautar. Þegar sá malarvegur endar er Eyjafjarðarbraut þveruð og farið yfir á ósa Eyjafjarðará og gömlu brýrnar eins og í byrjun leiðarinnar.

Þegar komið er á Eyjafjarðarbraut vestri og beygjan tekin til hægri inn í Kjarnaskóg á að halda áfram upp malarstíg sem liggur í gegnum skóginn, upp á gangstíg meðfram Kjarnagötu og áfram á gangstígnum alla leið í endamarkið, sem er það sama og rásmarki. Þegar komið er að Kjarnaskógi verður farið upp malarstíg og göngustíga en ekki upp malbikaða veginn. Endamarkið er á túninu fyrir við hlið blakvallanna, á sama stað og ræsingin er.

Drykkjarstöðvar í Mölinni

- 18km - Vaðlaheiði
 - Hlaup
 - Snickers
 - Bananar
 - Gatorade
 - Vatn