

### IJsland

Langlaufen en reizen in winterwonderland. Genieten van het langlaufen in een heel bijzonder land staat centraal deze week. Je maakt mooie tochten daagt jezelf uit met een marathon, de Fossavatnsganga. Hoppa weer een stempel in je World Loppet paspoort. En passant verbeter je jouw langlauftechniek met de trainingen en je ski's worden optimaal geprepareerd.

IJsland is te mooi om niet ook wat rond te reizen. Je gaat spectaculaire watervallen, thermen, lavavelden en fjorden zien, fototoestel meenemen dus.

### De Fossavatnsganga

Deze tocht op IJsland ski je door een adembenemende omgeving. Er moeten 1250 hoogtemeters overbrugd worden, vergelijkbaar met de Birkebeiner (1150hm).

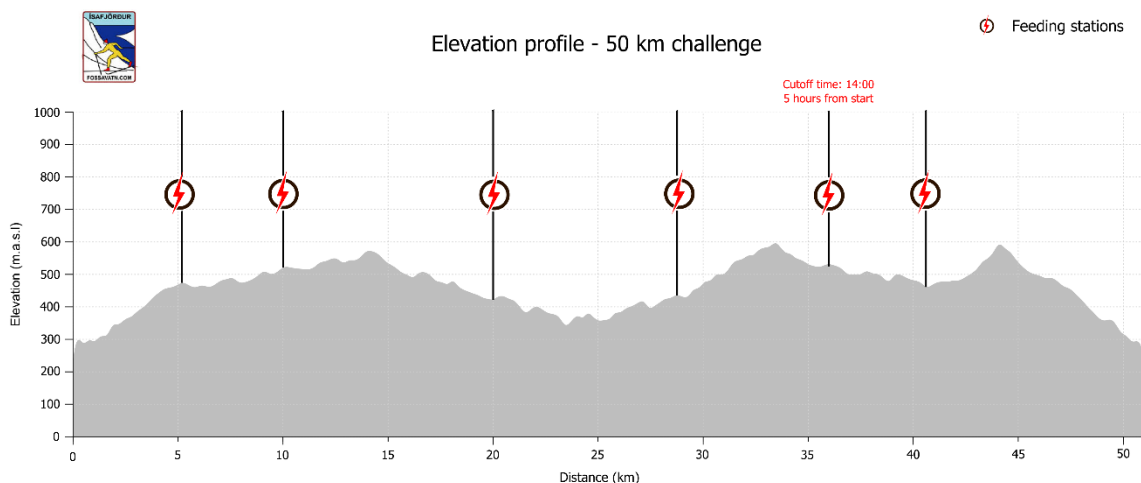
Sinds 2004 gaat het klassieke parcours over 50km, het parcours voor skating en de korte afstand is 25km. De Fossa is onderdeel van het Worldloppet circuit en de laatste jaren staan er ook grote marathontoppers aan de start zoals Oscar Svard (3-voudig winnaar Vasaloppet). Er kunnen in totaal 1200 mensen meedoen.

### Beschrijving parcours

Het begint met 15km klimmen naar een hoogte van 614m. Dan volgt een tiental kilometers om te herstellen omdat het vooral dalend is. Op 26km is het keerpunt en daarna is meteen weer flink klimmen (4km). Dan volgt weer een meer golvend terrein tot de laatste klim. De laatste 7km zijn vlak of dalend.

#### 50km parcours

Start op: 290m  
Hoogste punt: 614m  
Totaal klimmen: 1250hm  
Langste klim: 115hm



### 25km parcours

Het eerste deel van het parcours (12km) is pittig, de laatste 7 kilometer zijn een stuk eenvoudiger vanwege de dalende lijn.

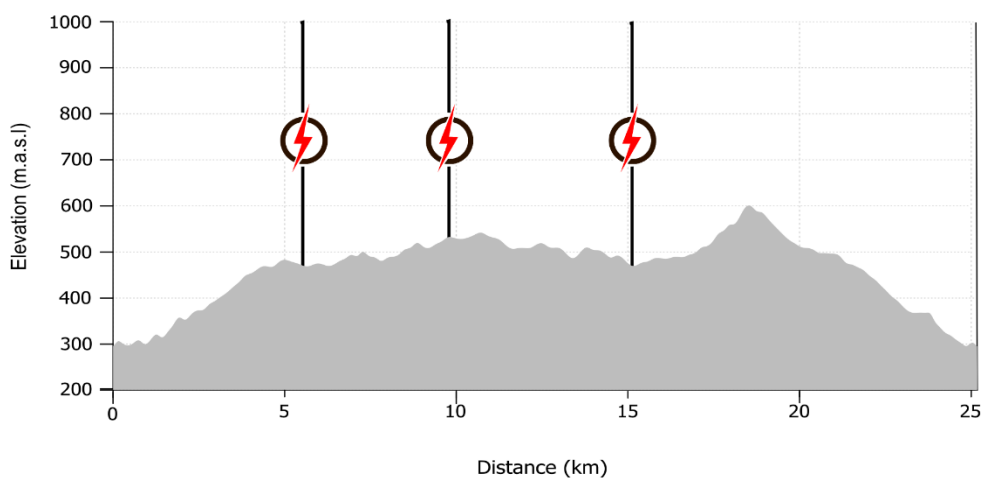
Start op: 290m  
 Hoogste punt: 607m  
 Totaal klimmen: 520hm  
 Langste klim: 115hm



Elevation profile - 25 km challenge



Feeding stations



### Verzorgingsposten

De 50km klassiek heeft zeven verzorgingsposten:

1. Start - Búrfell 5,2 km
2. Búrfell – Heiðin 4,5 km
3. Heiðin – Nónvatn 9,7 km
4. Nónvatn – Nónvatn 8,3 km
5. Nónvatn – Heiðin 6,7 km
6. Heiðin – Búrfell 5,4 km
7. Búrfell – Finish 10,2 km

De 25km klassiek heeft vier posten:

1. Start - Búrfell 1 5,2 km
2. Búrfell 1 - Heiðin 4,5 km
3. Heiðin - Búrfell 2 5,4 km
4. Búrfell 2- Finish 10,2 km

De 25km skating heeft drie posten:

1. Start - Búrfell 1 5,2 km
2. Heiðin - Búrfell 2 9,9 km
3. Búrfell 2- Finish 10,2 km

### Tijdslimieten

|           |                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------|
| Limiet 1: | binnen 1.45 uur bij verzorgingspost Heiðin op 8 km  |
| Limiet 2: | binnen 5.30 uur bij verzorgingspost Heiðin op 35 km |
| Finish    | binnen 8 uur                                        |

### Rugzak verplicht

Tijdens de race draag je een rugzak. Deze moet minimaal 1,5kg wegen en een jasje, broek, muts en handschoenen bevatten.

### Starttijden

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| 50 km - (42 km)  | vanaf 8:00 uur in waves |
| 25 km - (21 km)  | vanaf 9:00 uur          |
| 12,5 km - (8 km) | vanaf 9:10 uur          |

### Kledingafgifte

Om de hoeveelheid plastic te verminderen worden er vanaf 2020 geen plastic kledingzakken meer uitgereikt door de organisatie. Kleding kan alleen worden afgegeven in herbruikbare rugzakken/tassen. Wegwerpzakken worden niet geaccepteerd bij de kledingafgiftepunten bij de start. Meer weten? Kijk hier voor meer informatie: <https://fossavatn.com/en/the-2020-race/important>

### Marathonregels

De Fossavatnsgangan is een populaire langlaufwedstrijd. Tijdens de race gelden de regels en richtlijnen van de FIS (International Ski Federation). Meer informatie hierover vind je hier: <https://fossavatn.com/en/the-2020-race/general-rules>

## Accommodaties

### Hraunsnef Country Hotel, Bifrost

De 1e nacht op weg naar het langlaufgebied overnachten we in het Hraunsnef Country hotel.  
<http://hraunsnef.is/en/index.php/hotel/>





### Hotel Horn, Isafjorður

In Isafjorður, onze langlauflocatie verblijven we 5 nachten in Hotel Horn.

<https://isafjordurhotels.is/horn/>

De kamers zijn niet-roken kamers, liggen op de tweede verdieping en zijn uitgerust met badkamer met douche, haardroger, koffie/thee voorziening, tv en wifi,





### Fosshotel Reykholt

Hier slapen we een nachtje op de weg terug naar de hoofdstad.

<https://www.islandshotel.is/hotels-in-iceland/fosshotel-reykholt>



### Hotel Baron

In Reykjavik, waar we de laatste nacht verblijven.

<https://www.islandshotel.is/is/hotelin/fosshotel-baron>

Het hotel is in het centrum zodat je mooi de tijd hebt om een dag de stad te verkennen en 's avonds te eten.



## Hoe kom ik in IJsland?

De reis is op basis van eigen vervoer. Je regelt zelfstandig je vluchten van en naar IJsland, Reykjavik. Ter plaatse is vervoer door ons geregeld met een busje.

De reis begint op maandag 15 april 2024 vanaf het vliegveld van Reykjavik. We verwachten je daar uiterlijk 15.25 uur. Vanaf daar gaat de bagage in de bus en rijden we naar het eerste hotel.

Iceland Air vliegt rechtstreeks van Amsterdam naar Reykjavik. Bijvoorbeeld:

### Heenreis

Amsterdam - vertrek 14:10 uur Amsterdam Schiphol Airport (AMS)  
Reykjavik - aankomst 15:25 uur Keflavik International (KEF)

### Terugreis

Reykjavik - vertrek 07:40 uur Reykjavik (KEF)  
Amsterdam - aankomst 12:55 uur Amsterdam (AMS)

**\*wacht aub met boeken van je vlucht totdat je bericht heb gekregen dat de reis doorgaat**

## Paspoort, valuta, betalen

Om naar IJsland te reizen heb je geen visum nodig, een geldig paspoort of identiteitskaart is voldoende.

In IJsland betaal je met IJslandse kronen. 100 ISK is ongeveer € 0,75. Bekijk [hier](#) de actuele koers.

IJsland heeft voldoende geldautomaten. Geld opnemen is meestal goedkoper met een bankpas dan met een creditcard. Banken, postkantoren en wisselkantoren wisselen ook geld. Hotels wisselen ook hier doorgaans tegen een ongunstiger koers dan banken. Voor de meest gunstige koers is het aan te raden euro's op het vliegveld van Reykjavik om te wisselen vóór het passeren van de douane. Pinpassen (zowel bankpassen als creditcards) worden vrijwel overal geaccepteerd.