



**Sólstöðumótið
2023**

HANDBÓK GRAFARHOLT

MÓTSSTJÓRI: ÞORGERÐUR FRÍÐA

AÐSTOÐARMÓTSSTJÓRI: GUÐRÚN FJÓLA

STARFSMAÐUR: JOKKA

**MÓTASÍMI: 7740251
EMAIL: gjaldkeri@fgr.is**

**MÓTSDÓMARI: GUÐRÚN FJÓLA OG
ÞORGERÐUR FRÍÐA**

Sólstöðumót FGR fer fram 23-25 júní 2023

Mótsstjóri: Þorgerður Fríða (Hoddó) Aðstoðarmótsstjóri: Guðrún Fjóra Starfsmaður á plani: Jokka

Almennar upplýsingar:

Föstudagur- Grafarholt - Ætlast er til að keppendur meldi sig eða láti vita ef þeim forfallist lágmark 60 mín fyrir sinn rástíma í síma 774-0251 og mæti 10 mínútum fyrir sinn rástíma á 1.teig.

Laugardagur- Gufunes - Ætlast er til að keppendur meldi sig eða láti vita ef þeim forfallist lágmark 60 mín fyrir sinn rástíma í síma 774-0251 og mæti 10 mínútum fyrir sinn rástíma á 1.teig.

Sunnudagur- Grafarholt - Ætlast er til að keppendur meldi sig eða láti vita ef þeim forfallist lágmark 60 mín fyrir sinn rástíma í síma 774-0251 og mæti 10 mínútum fyrir sinn rástíma á 1.teig.

Verðlaunaafhending er áætluð kl 16:00 á sunnudeginum eða þegar síðasti ráshópur hefur klárað keppni.

Ef keppandi vill fá fleiri upplýsingar varðandi mótið eða vellina *áður en mót hefst* er hægt að hafa samband við Guðrúnu Fjólu í síma 868-7139 eða á gjaldkeri(att)fgr.is

Meðan á mót stendur er hægt að hafa samband við mótsstjóra í mótasímann 774-0251

Allir keppendur eru beðnir að fara vel yfir handbókina og kynna sér vellina vel. Almennt gilda merkingar á vellinum ef þær eru ekki eins merktar á kortinu. Og þar sem er kaðall og staurar , gilda kaðlar, og eins með "hjartað" á 5.braut í Gufunni, þar gilda hliðarspítturnar.

Ef upp koma vafaatriði varðandi völlinn er mælt til að keppendur taki varaköst og leysi málið eftir mót með mótsdómara. Einnig minnum við á 3 mínútna regluna við leit af disk og biðjum við keppendur að halda góðum keppnishraða.

Grafarholt :

Við erum með aðstöðu að Þorlaksgeisla 51 þar sem keppendur geta fengið sér drykki, smá snarl, rjúkandi heitt kaffi og notað salernið, einnig verður flotta ferðasalernið út á velli.

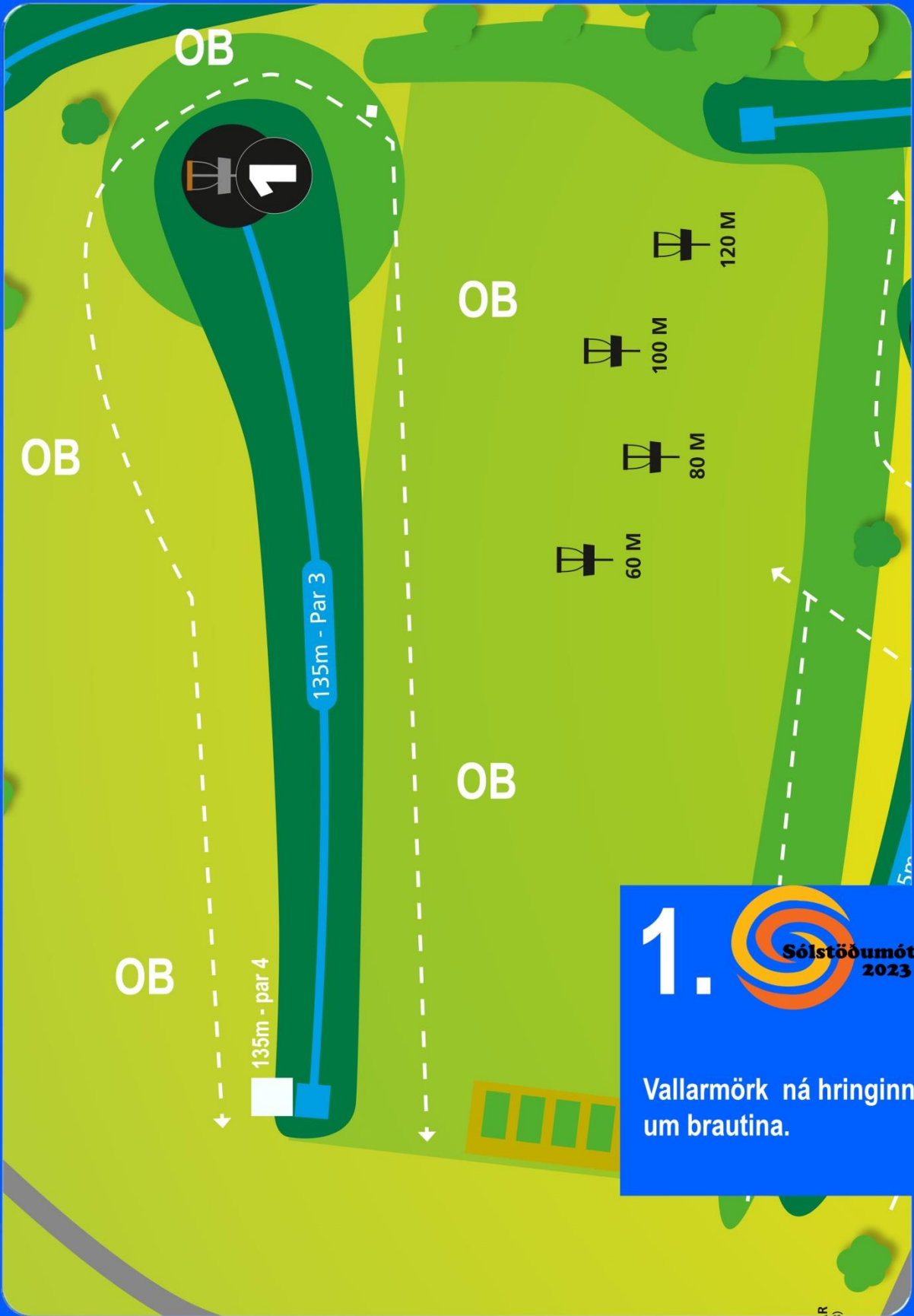
Á föstudeginum verður afhentur mótsdiskur inni Þorlaksgeislanum.

Gufunes:

Við erum með Hlöðuna , en athugið... það verður hópur að grilla á pallinum fyrir framan Hlöðuna og verður því hurðin þar lokuð, hurðin þar sem bláa stæðið er verður opin. (sem sagt hurðin sem snýr að 18 braut.)

Í Hlöðunni geta keppendur fengið sér drykki, snarl og einnig verður heitt á könnunn og einnig notað salernið, það verður líka flotta ferðasalernið út á velli.

Í Gufunni eru allir malbikaðir göngustígar utan vallar og handa þeirra og gildir það á öllum brautum.



1.



Sólstöðumót
2023

Vallarmörk ná hringinn
um brautina.

2.



Vallarmörk á 1.braut
gilda ekki á braut 2.

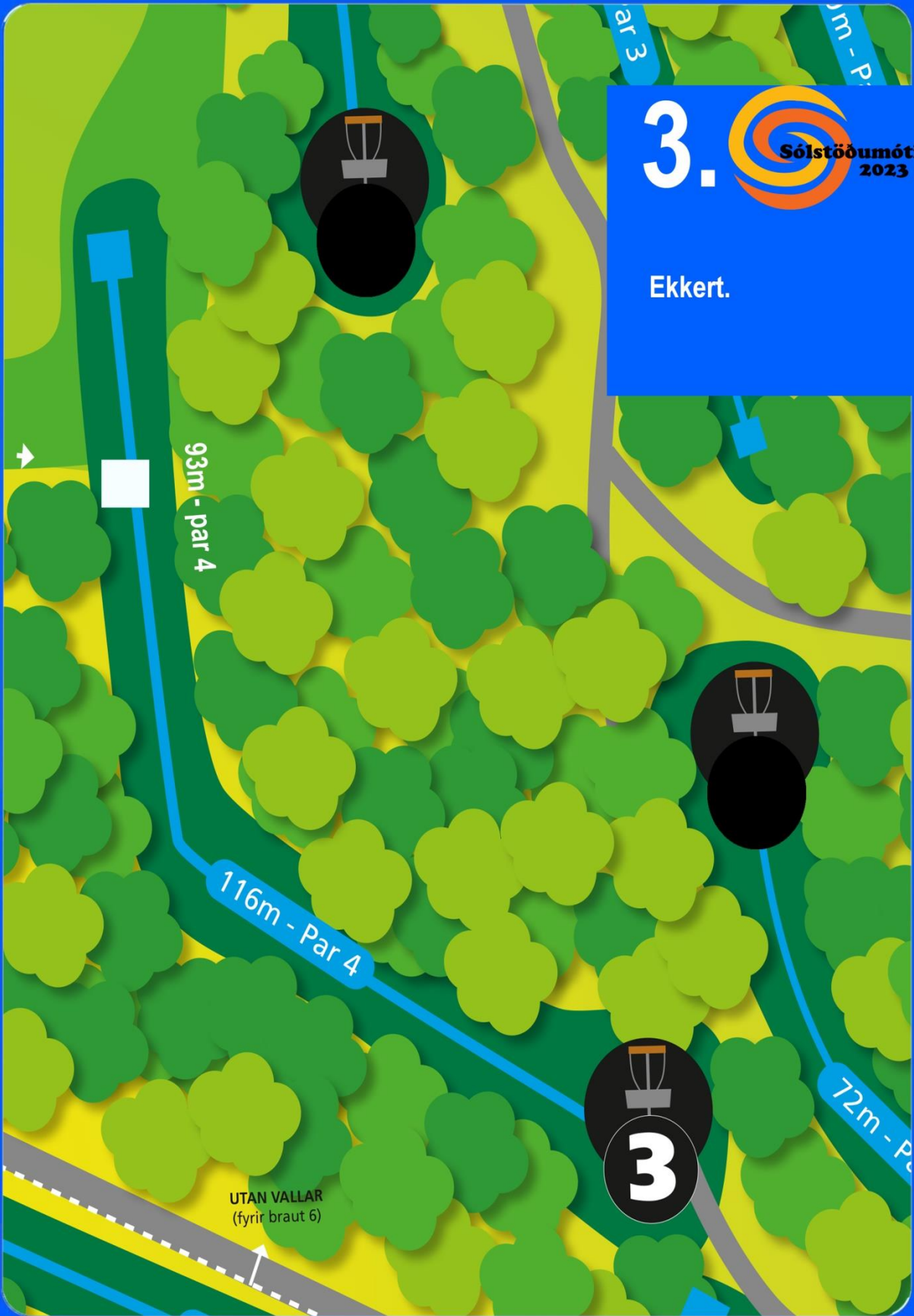


120 M

3.



Ekkert.

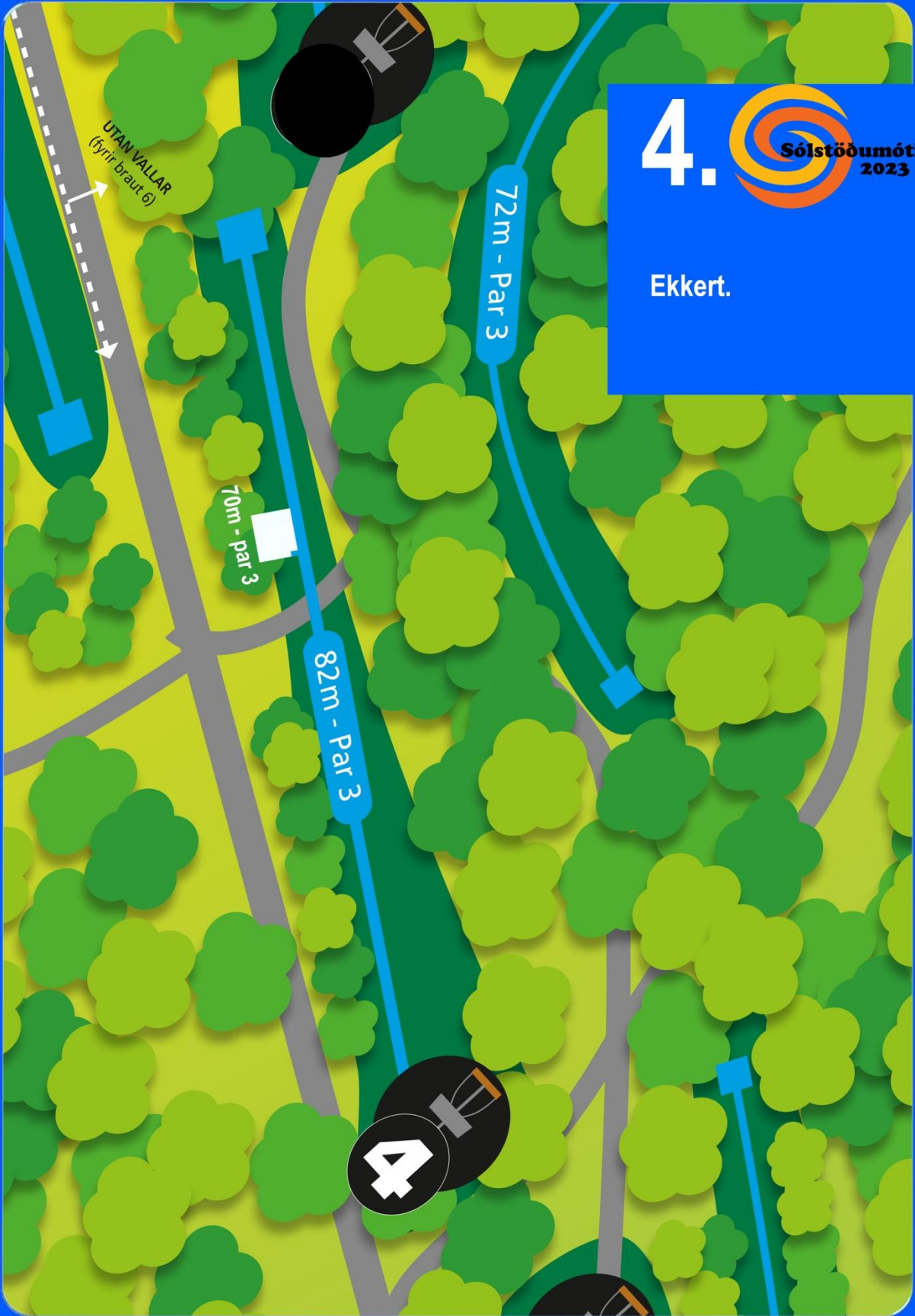


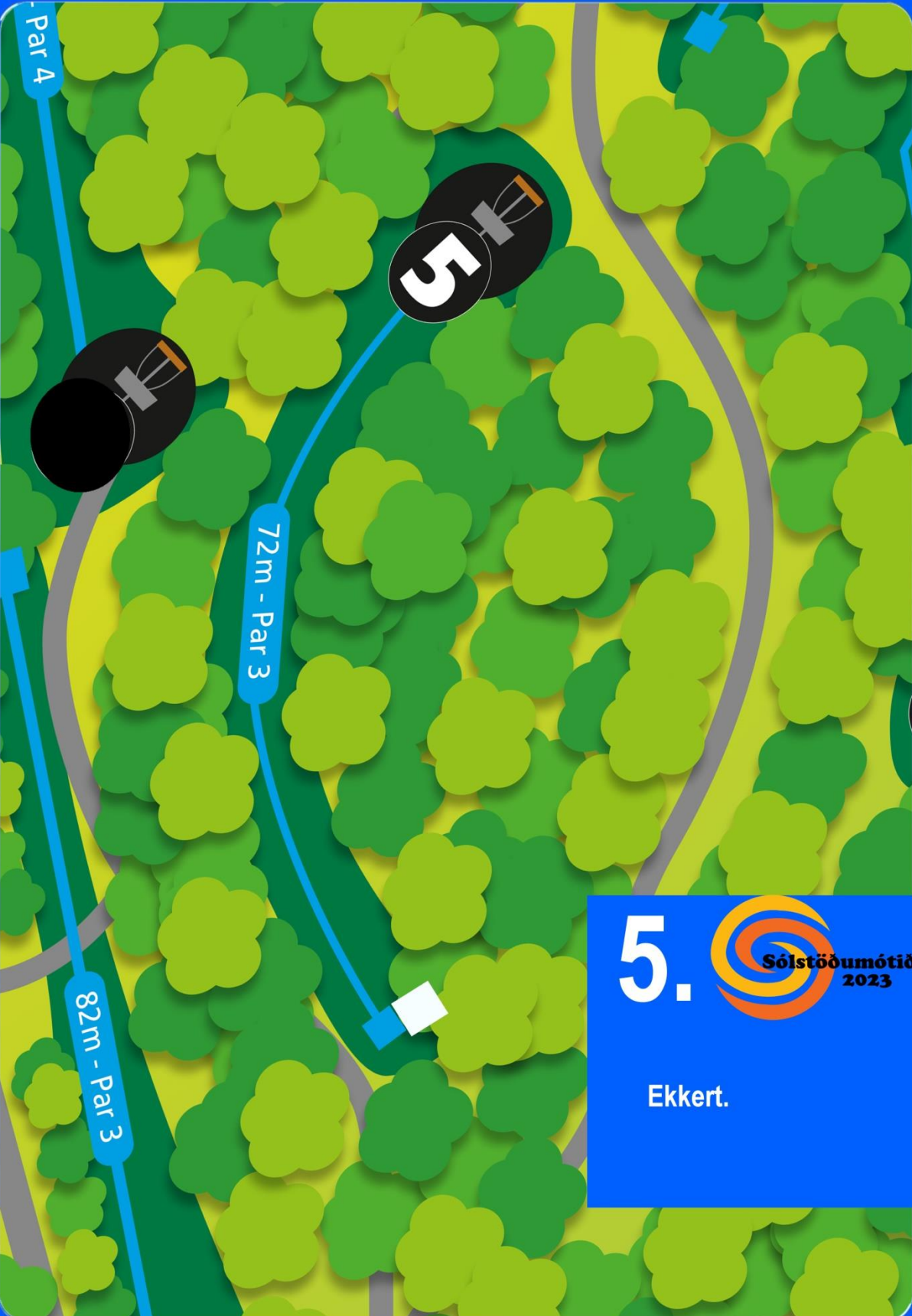
4.



Sólstöðumótið
2023

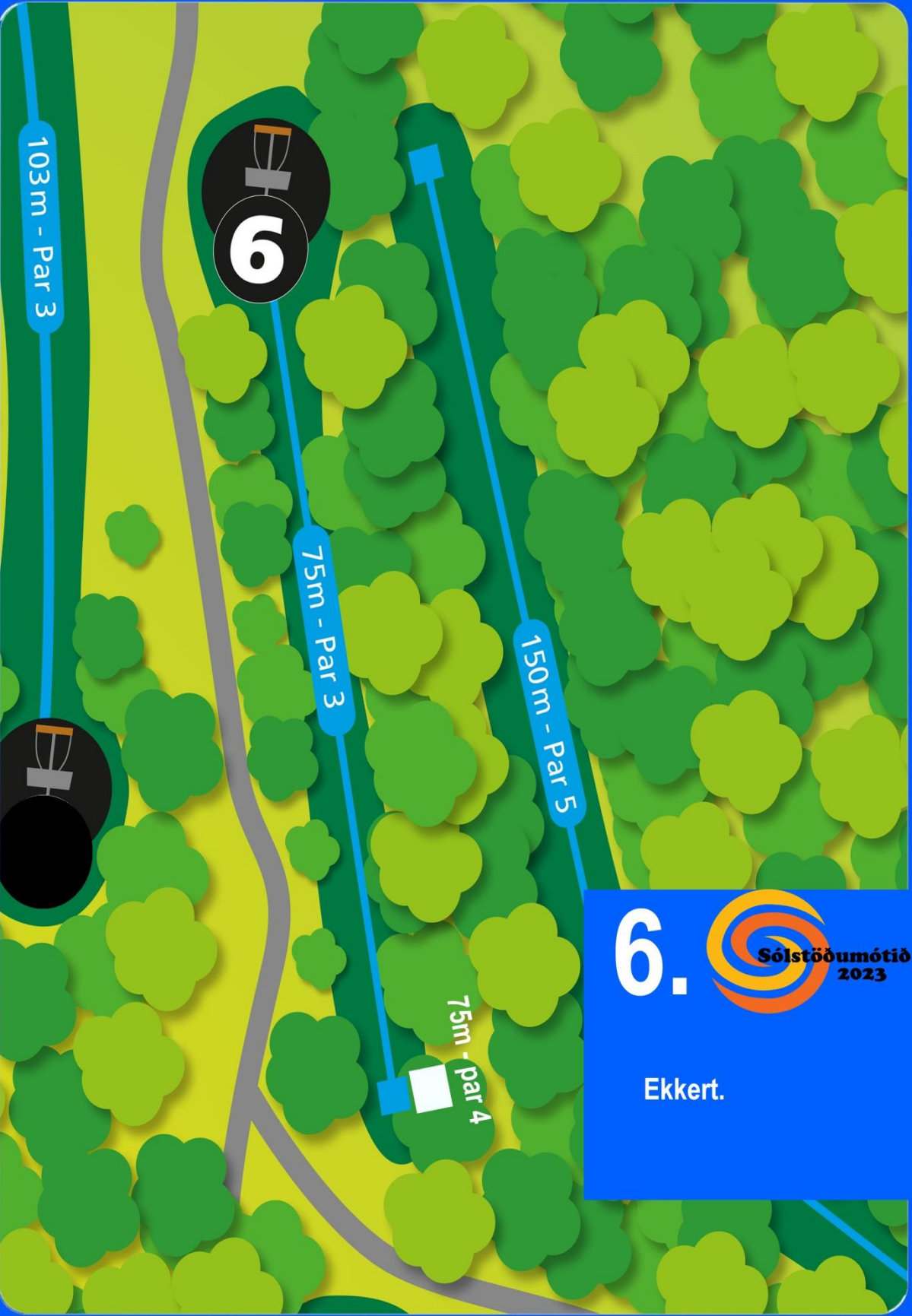
Ekkert.





5.  **Sólstöðumót
2023**

Ekkert.

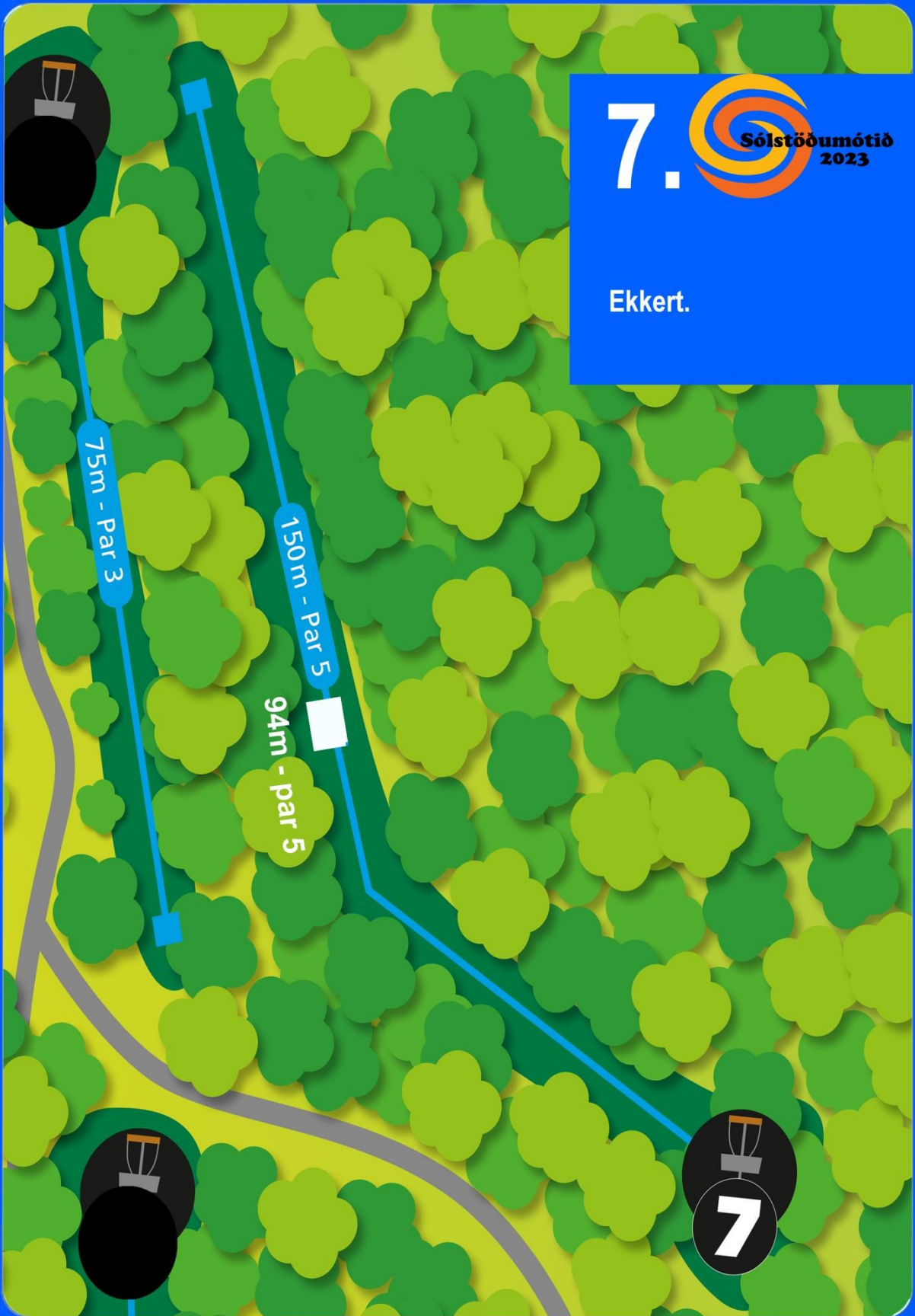


6.  **Sólstöðumótíð
2023**

Ekkert.

7. Sólstöðumótíð 2023

Ekkert.



8.



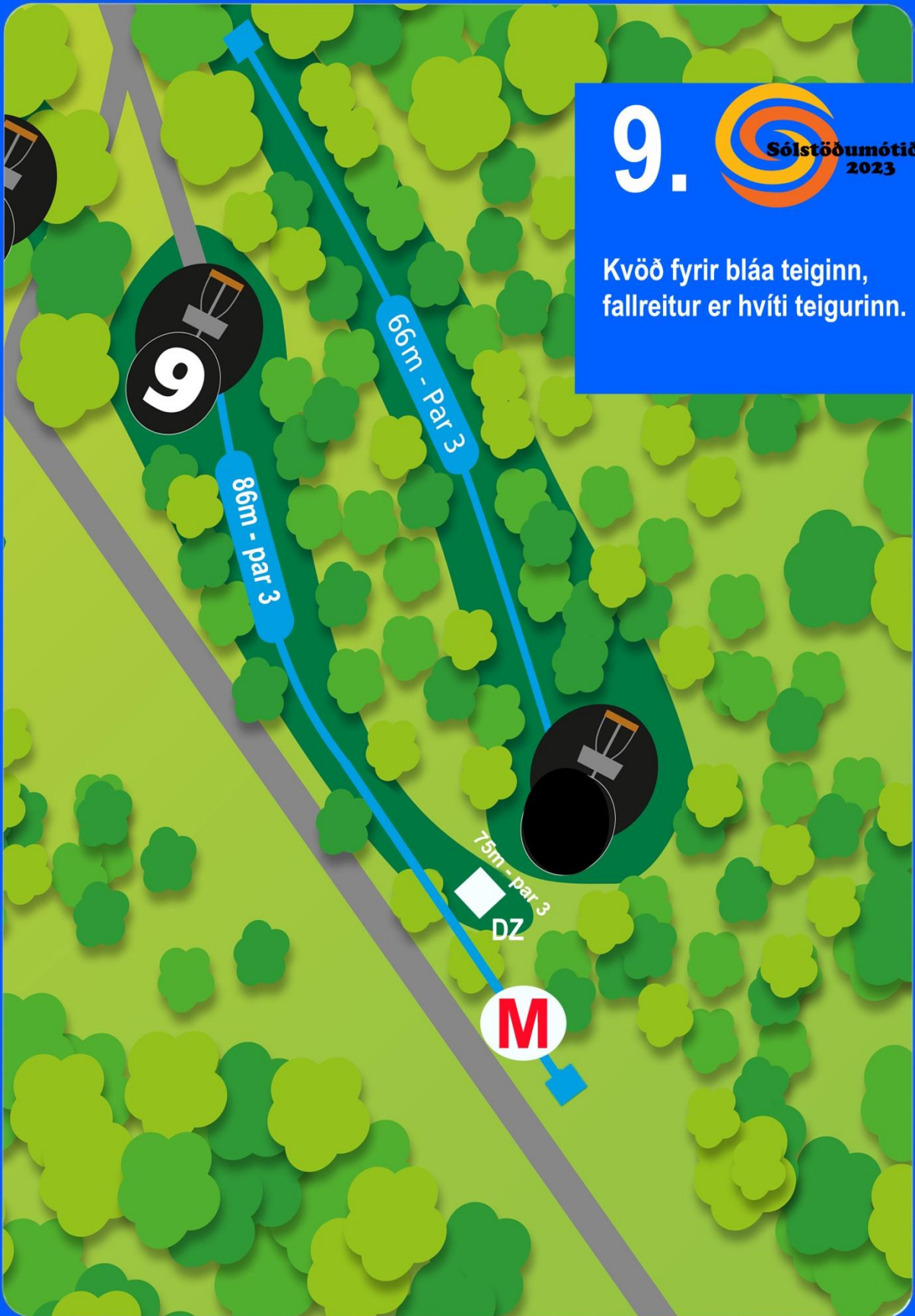
Kvöð með hæðamörkum,
kvaðarlína merkt með bandi.
Fallreitir er blái/hvítí teigurinn.

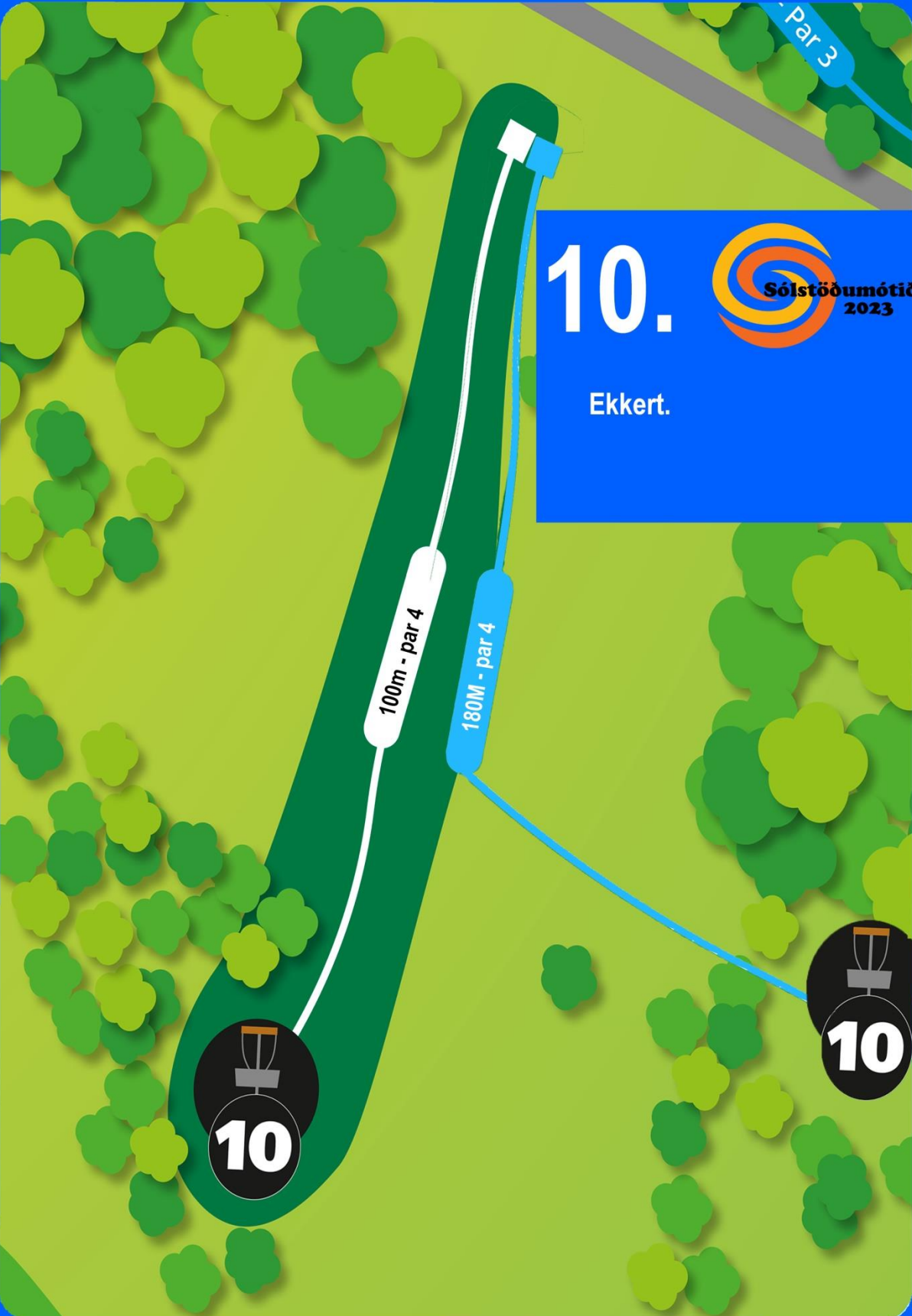


9.



Kvöð fyrir bláa teiginn,
fallreitir er hvíti teigurinn.





Par 3

10.

Sólstöðumótið 2023

Ekkert.

100m - par 4

180M - par 4

10

10



11.



Sólstöðumótið
2023

Fallreitir fyrir týndan disk á brautinni. Leyfilegt að kasta af teig og kalla Á TEIG "tyndur diskur"

og fara beint á fallreit og kasta þar þriðja kasti. Einnig má sleppa að kasta af teig og fara beint á fallreit og kasta þar þriðja kasti.



12.

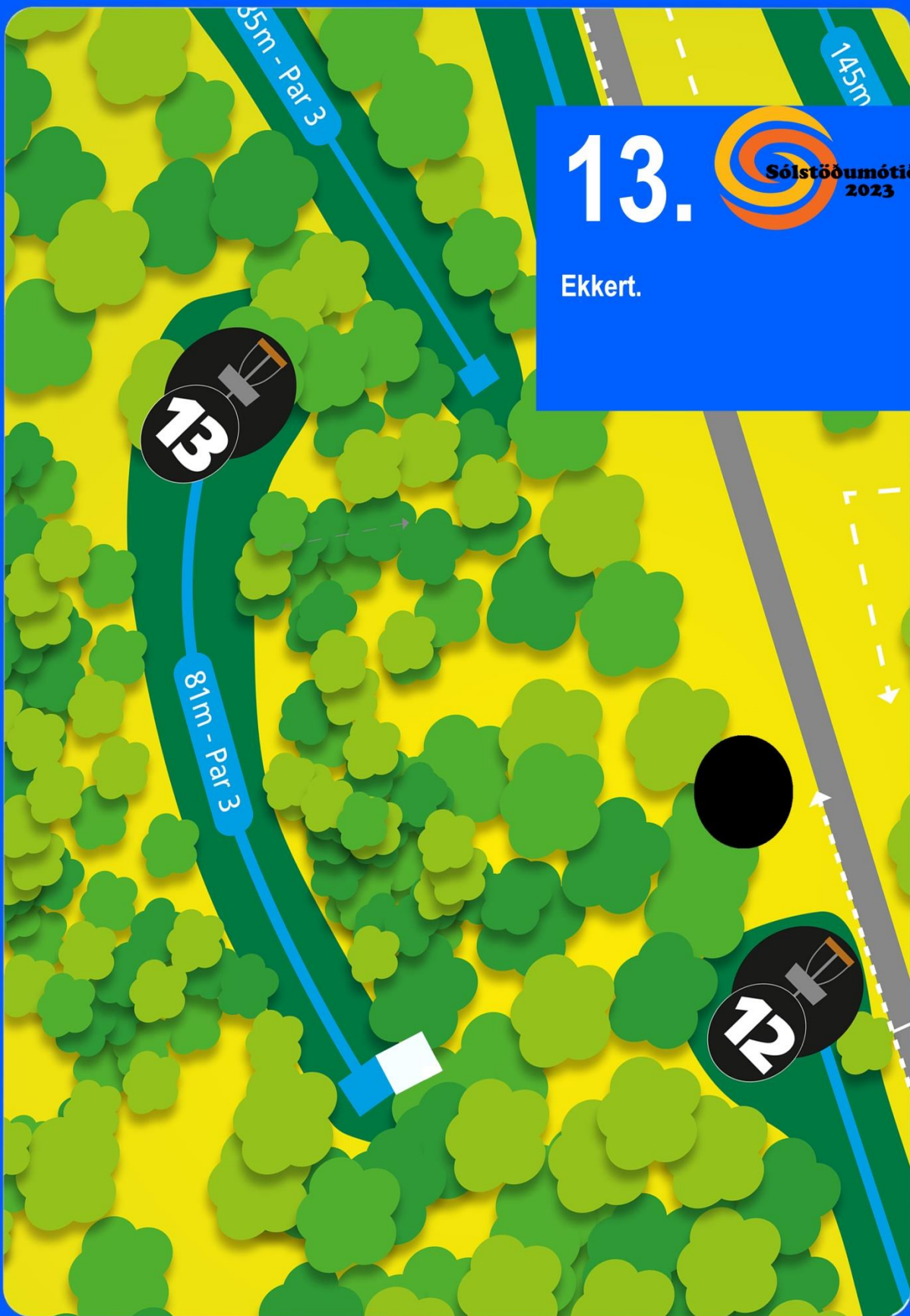


Vallarmörk hægra megin á braut merkt með bandi, óendanlegt í báðar áttir.

13.



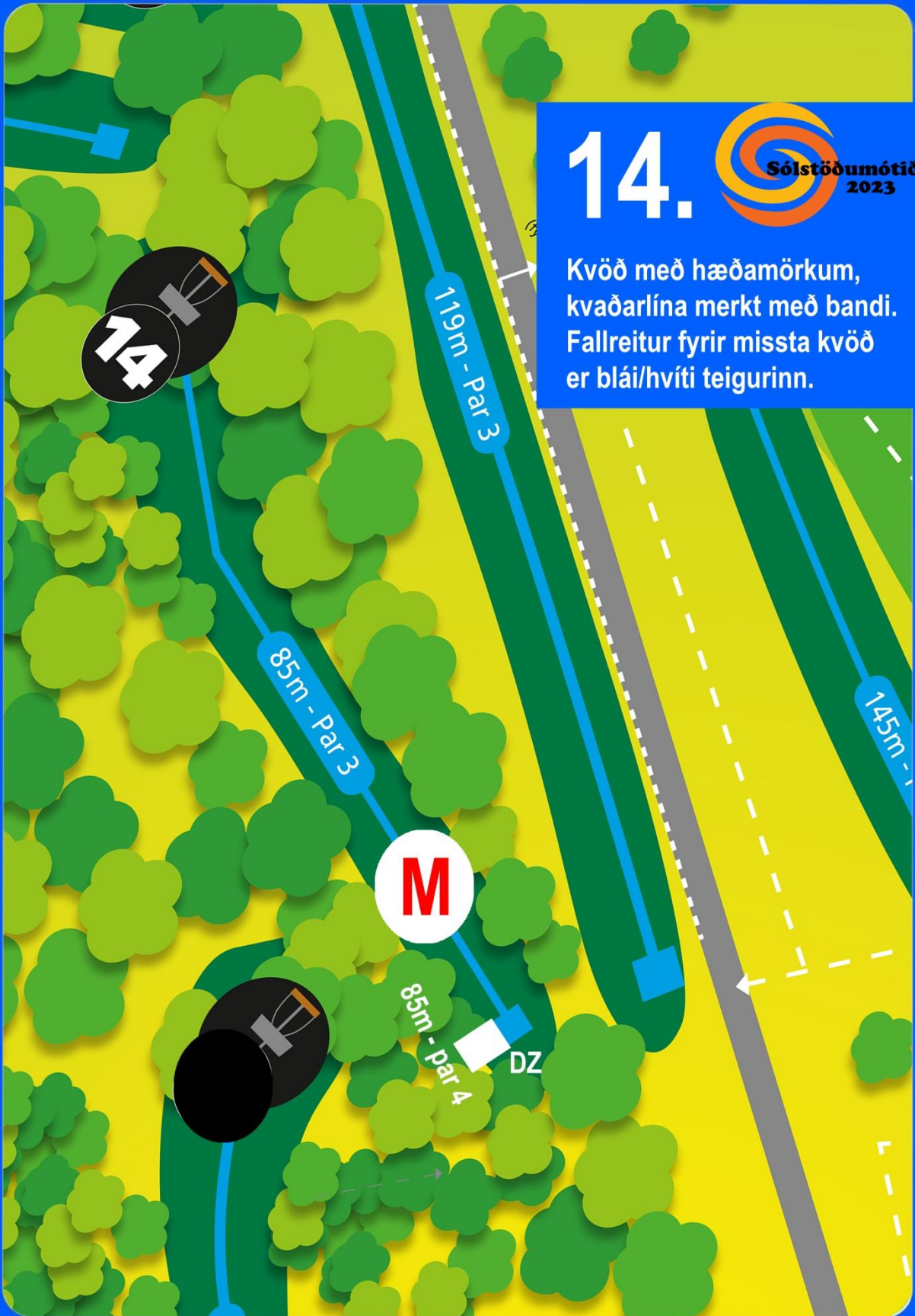
Ekkert.



14.



Kvöð með hæðamörkum,
kvaðarlína merkt með bandi.
Fallreitir fyrir missta kvöð
er blái/hvíti teigurinn.





16.



Kvöð með hæðamörkum,
kvaðarlína merkt með bandi.
Fallreitur fyrir missta kvöð
er blái teigurinn.
Relief Area er fyrir aftan
hliðið sem er neðst á
brautinni.

LLAR
(3)

17.



Vallarmörk beggja vegna brautar.
Stöðvist diskur í afmörkuðu "vatni"
er hann í torfæru.
Fari diskur út fyrir almenn
vallarmörk gilda almennar
vallarmarkareglur.



18.



Vallarmörk hægra megin
brautar, merkt með bandi
og sprejji.
óendalegt í báðar áttir.

