



# HANDBÓK GUFUNES

MÓTSSTJÓRI: ÞORGERÐUR FRÍÐA

AÐSTOÐARMÓTSSTJÓRI: GUÐRÚN FJÓLA

STARFSMAÐUR: JOKKA

MÓTASÍMI: 7740251  
EMAIL: [gjaldkeri@fgr.is](mailto: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 hliðarspíturnar.

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.





2.



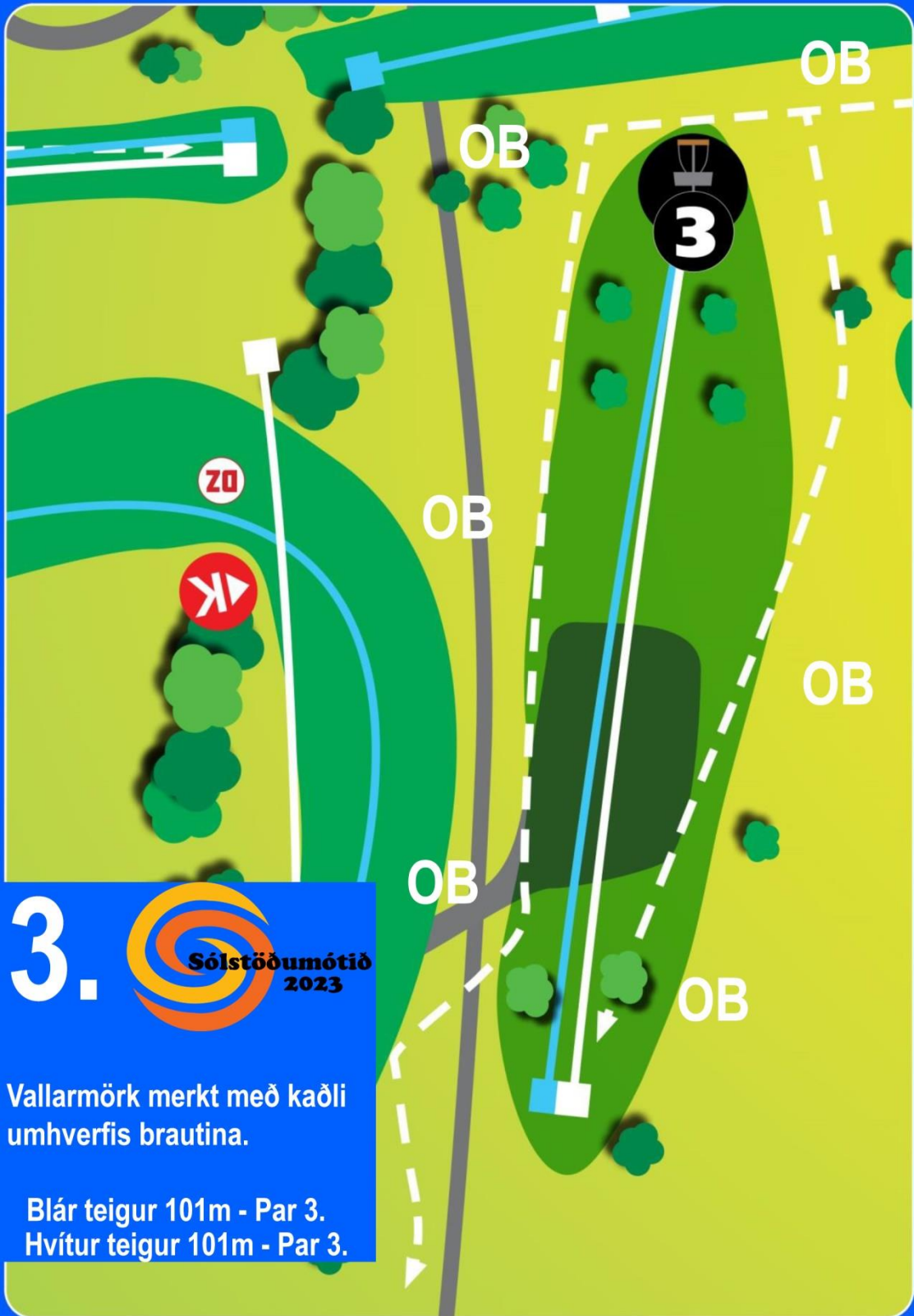
Sólstöðumótið  
2023

Vallarmörk á mótum 2. og 3. brautar og áfram endilangt til norðurs. Kvöð vinstra megin við stofn ysta grenitrés á hæðinni. Kvaðlína merkt með bandi. Fallreitir merktur 10m frá kvöð.

Blár teigur 145m - Par 4.

Hvítur teigur 102m - Par 4.





3.



Sólstöðumótíð  
2023

Vallarmörk merkt með kaðli umhverfis brautina.

Blár teigur 101m - Par 3.  
Hvítur teigur 101m - Par 3.



4.



Sólstöðumótið  
2023

Vallarmörk mekt með kaðli  
hægra megin brautar, halda  
áfram óendamlega eftir jaðri  
5.brautar.

Blár teigur 123m - Par 3.  
Hvítur teigur 94m - Par 3.





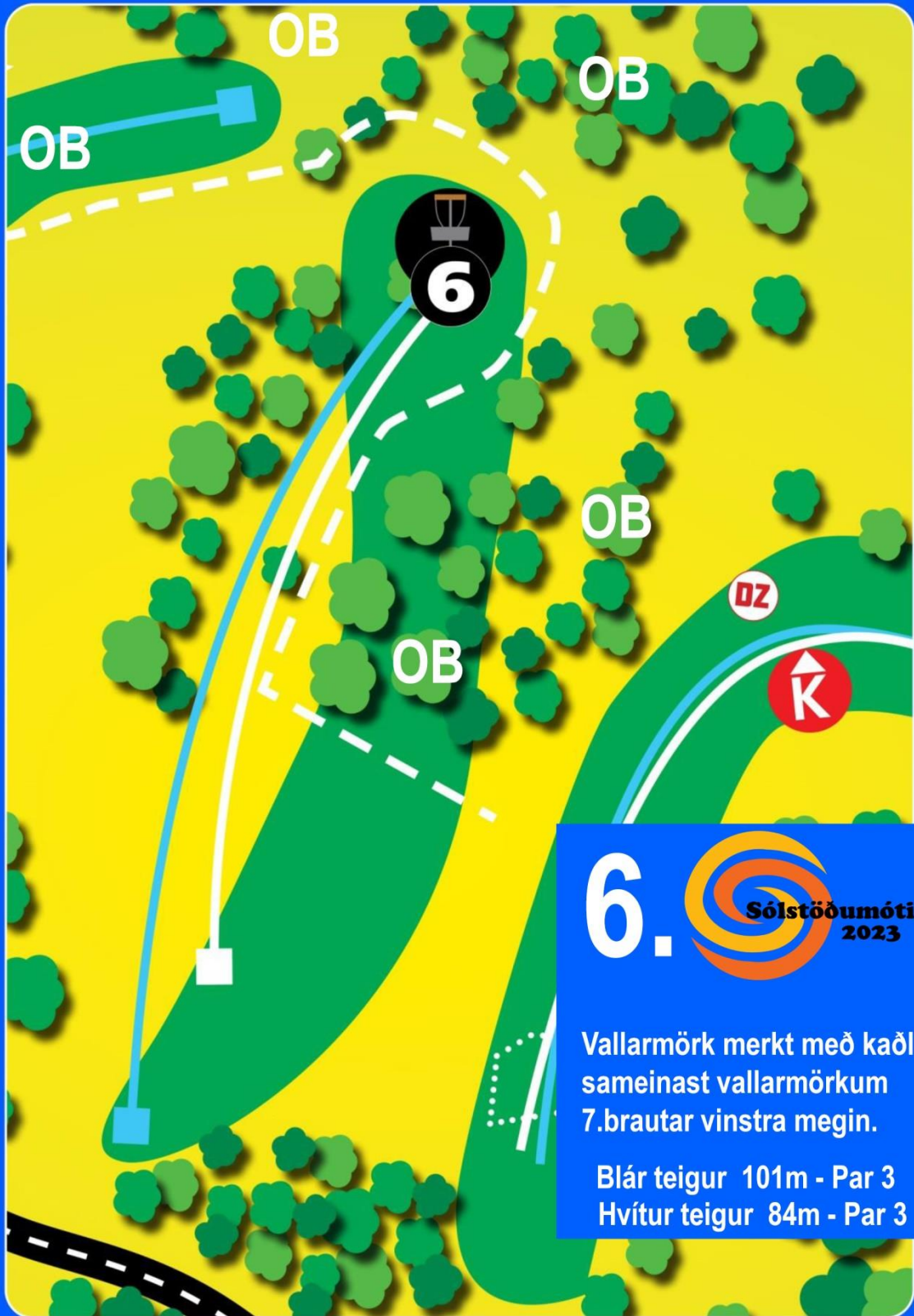
5.



Vallarmörk hægra megin og við enda brautar frá teig séð, óendalegt í báðar áttir. Kvöð merkt með stöng og kvaðarlína með kaðli, kasta þarf hægra megin við kvöð. Fallreitur er rauði teigurinn. Lítið afgirt svæði við körfuna er útaf, venjulegar útaf reglur gilda.

Blár teigur 135m - Par 4.  
Hvítur teigur 107m - Par 4.





6.

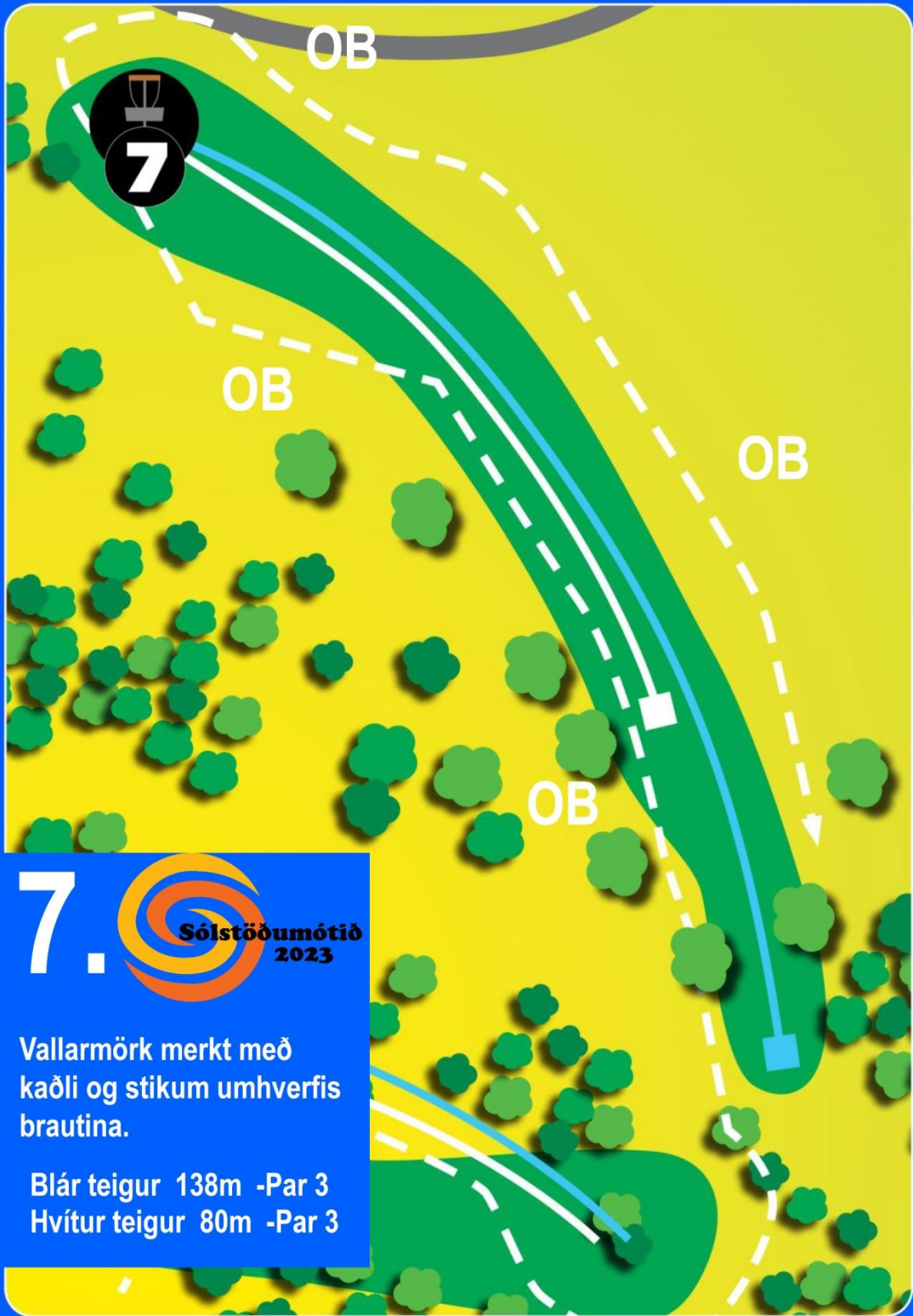


Sólstöðumótíð  
2023

Vallarmörk merkt með kaðli,  
sameinast vallarmörkum  
7.brautar vinstra megin.

Blár teigur 101m - Par 3  
Hvítur teigur 84m - Par 3





7.



Sólstöðumótið  
2023

Vallarmörk merkt með  
kaðli og stikum umhverfis  
brautina.

Blár teigur 138m -Par 3  
Hvítur teigur 80m -Par 3



8.



Sólstöðumótíð  
2023

Tvöföld kvöð milli fjala í trjám skammt frá teig.  
Fallreitir fyrir missta kvöð er í miðri kvöð.  
Kvaðarlína merkt með bandi.  
Torfæra er umhverfis brautina og eyjuna, merkt með köðlum.

Blár teigur 96m - Par 3.  
Hvítur teigur 55m - Par 3.

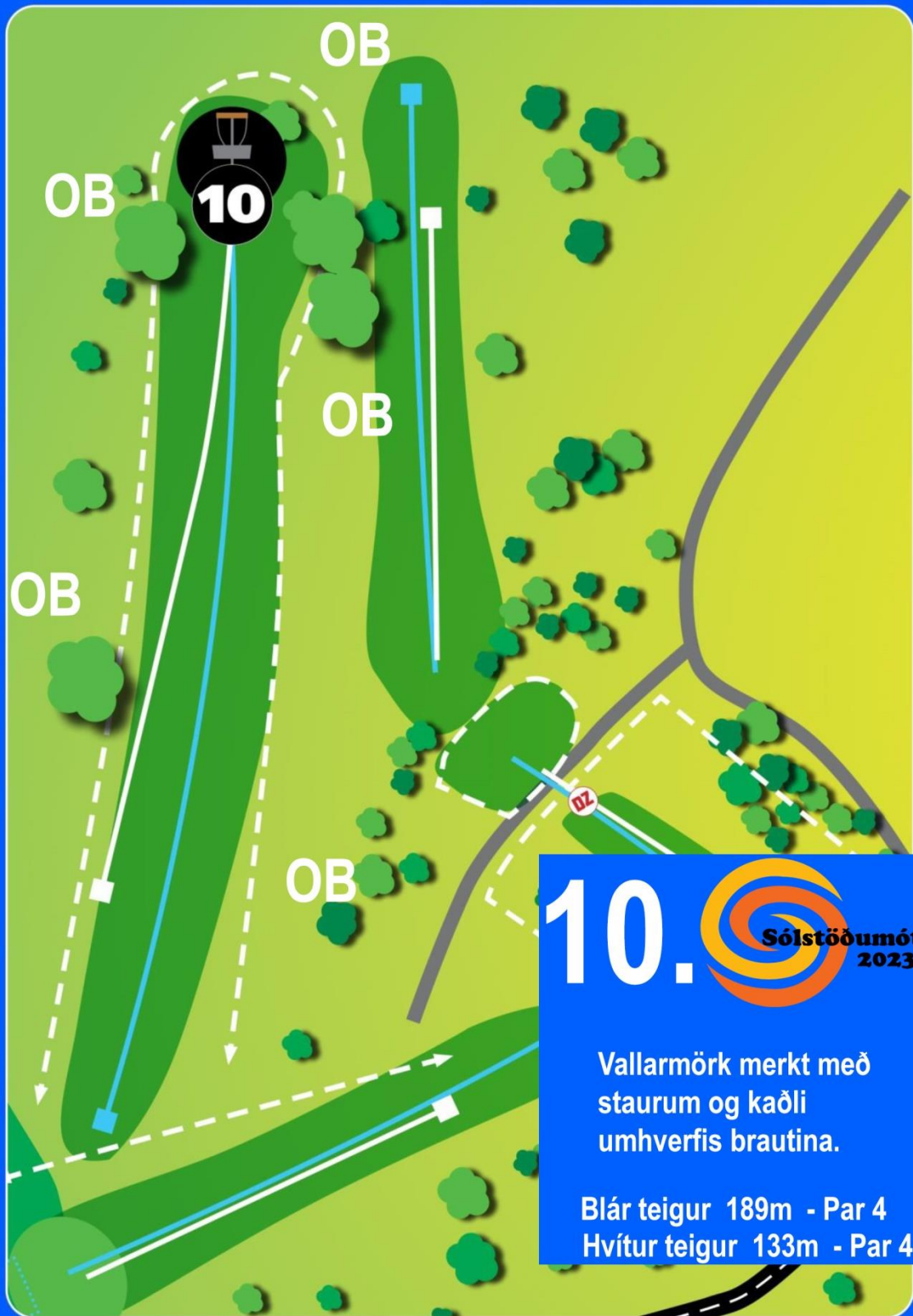


# 9. Sólstöðumótið 2023

Vallarmörk eru við 10 braut,  
hægra megin á brautinni.  
Ekki kasta af teig ef  
keppendur eru að kasta á  
teig 10.

Blár teigur 116m - Par 3.  
Hvítur teigur 75m - Par 3.

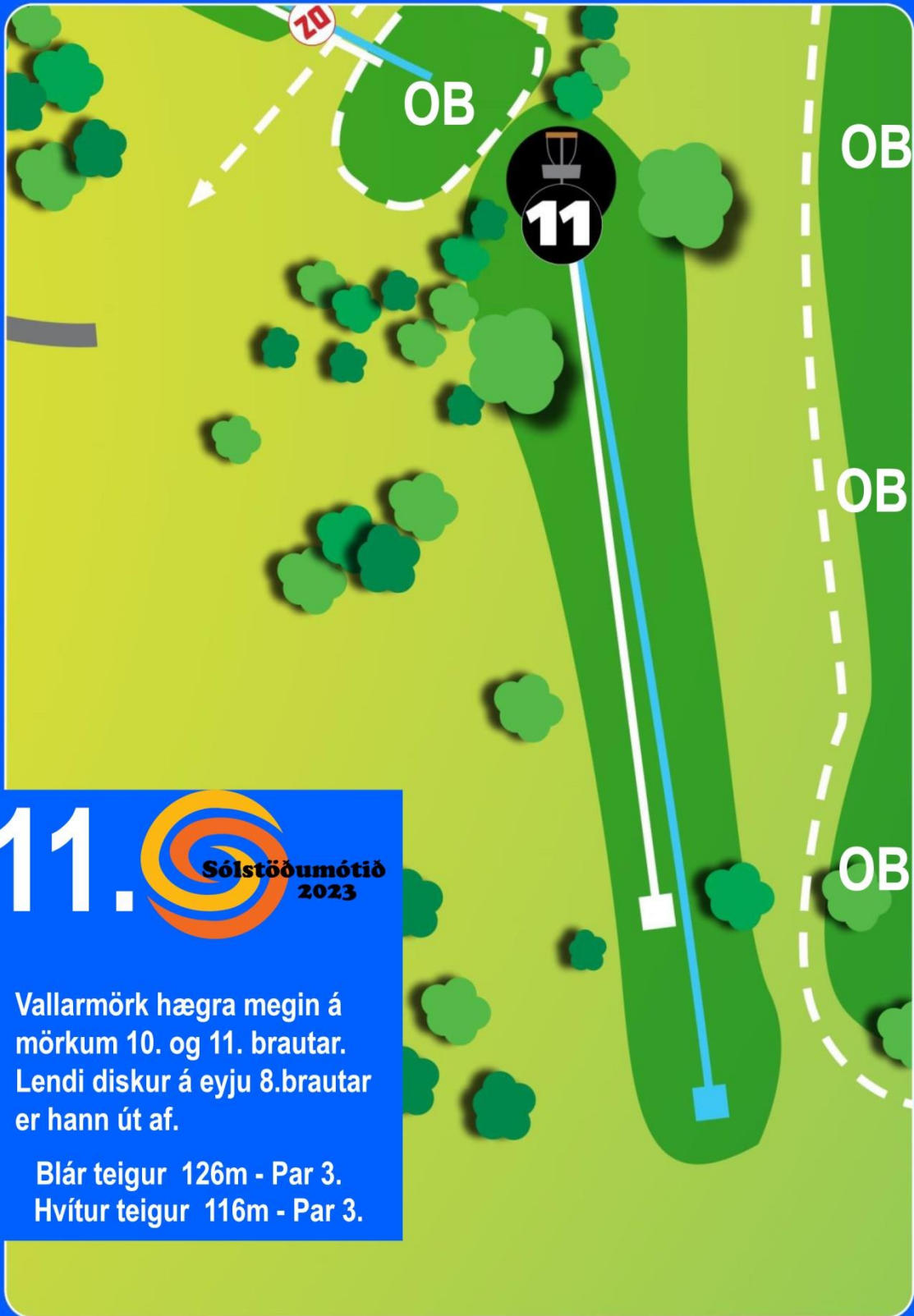




**10.**  **Sólstöðumótið  
2023**

Vallarmörk merkt með  
staurum og kaðli  
umhverfis brautina.

Blár teigur 189m - Par 4  
Hvítur teigur 133m - Par 4



**11.**  **Sólstöðumótið  
2023**

Vallarmörk hægra megin á mörkum 10. og 11. brautar. Lendi diskur á eyju 8. brautar er hann út af.

Blár teigur 126m - Par 3.  
Hvítur teigur 116m - Par 3.



# 12.

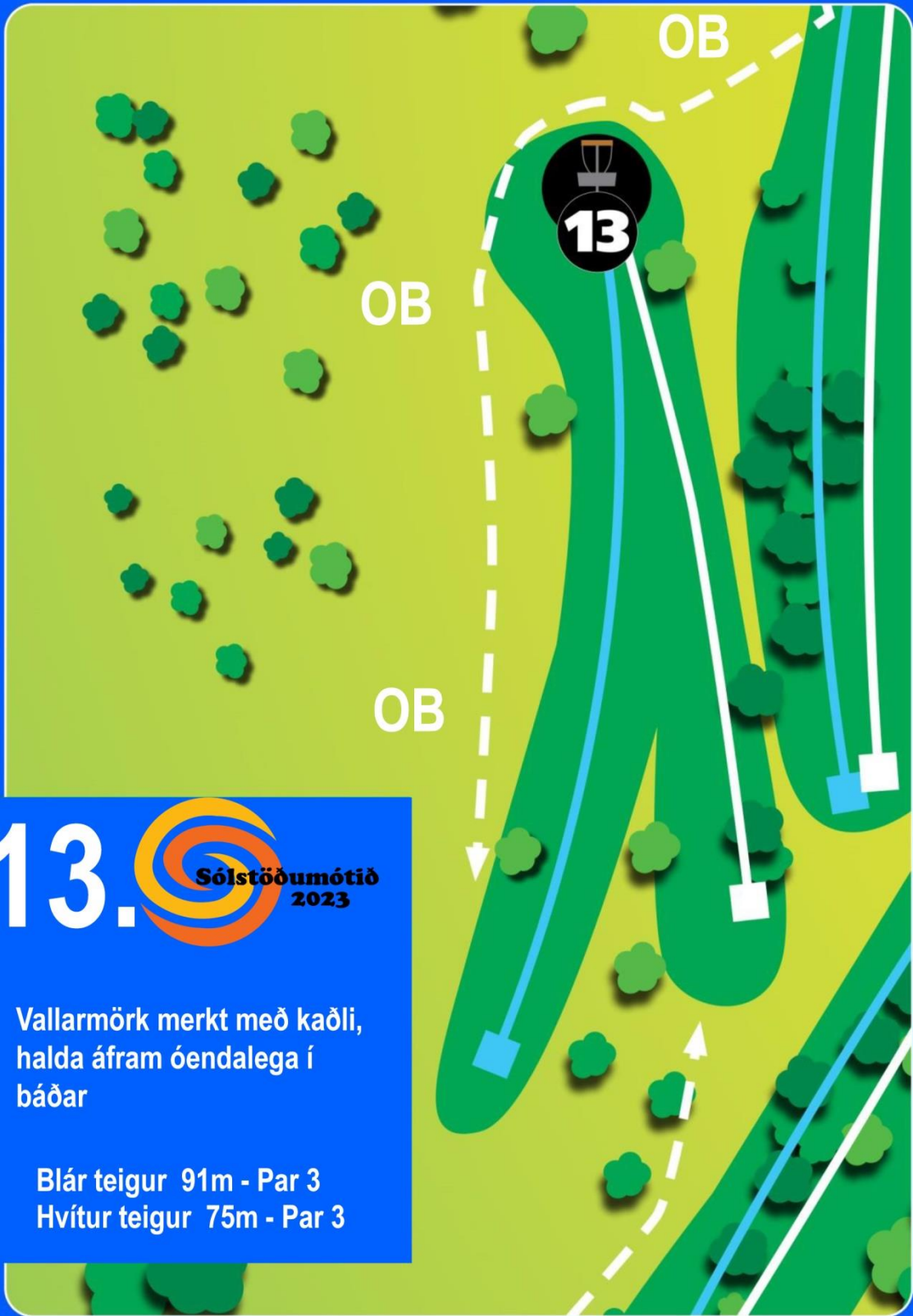


Sólstöðumótíð  
2023

Vallarmörk merkt með kaðli,  
halda áfram óendanlega í  
báðar áttir.

Blár teigur 129m - Par 3  
Hvítur teigur 85m - Par 3





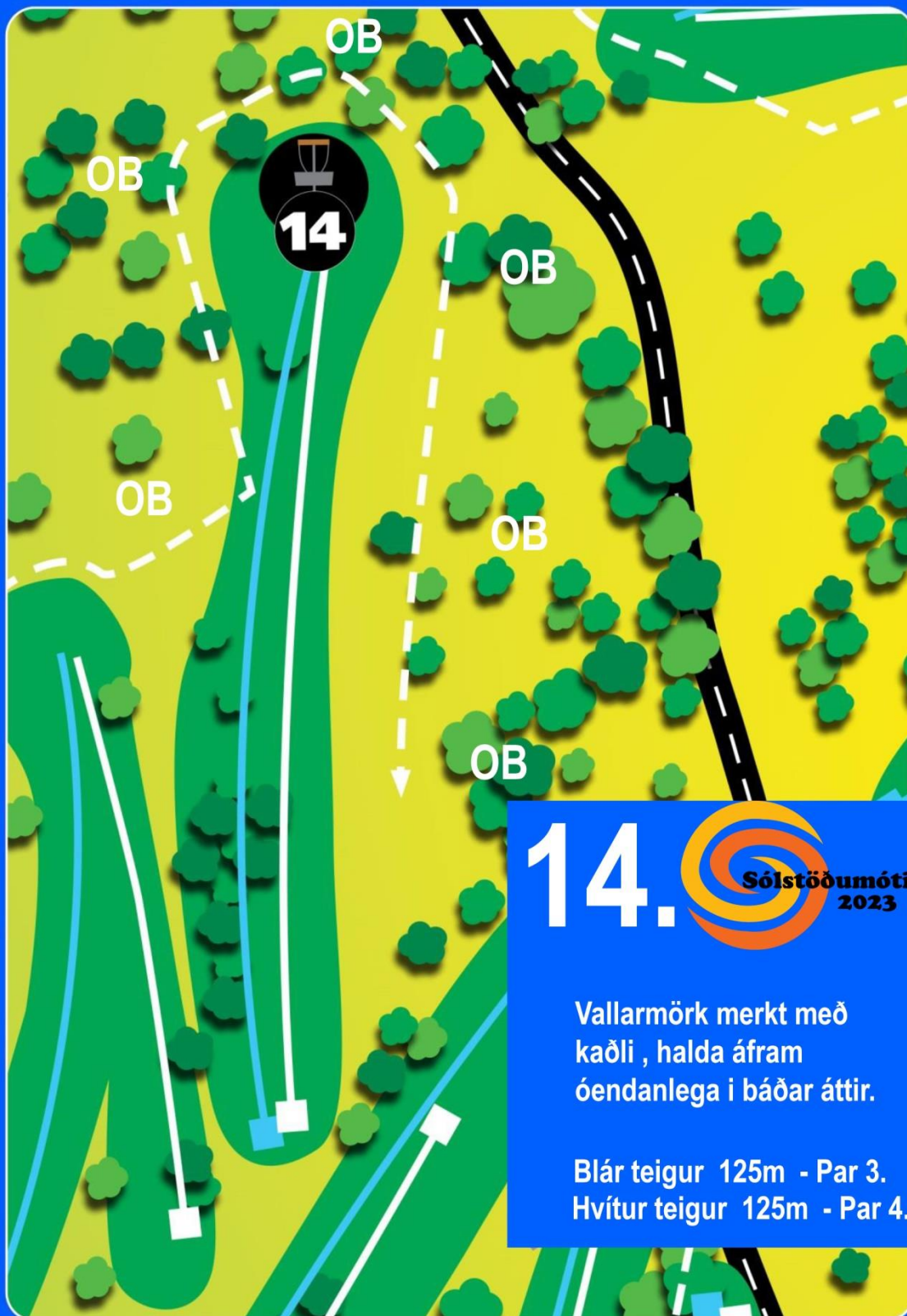
13.



Sólstöðumótíð  
2023

Vallarmörk merkt með kaðli,  
halda áfram óendalega í  
báðar

Blár teigur 91m - Par 3  
Hvítur teigur 75m - Par 3



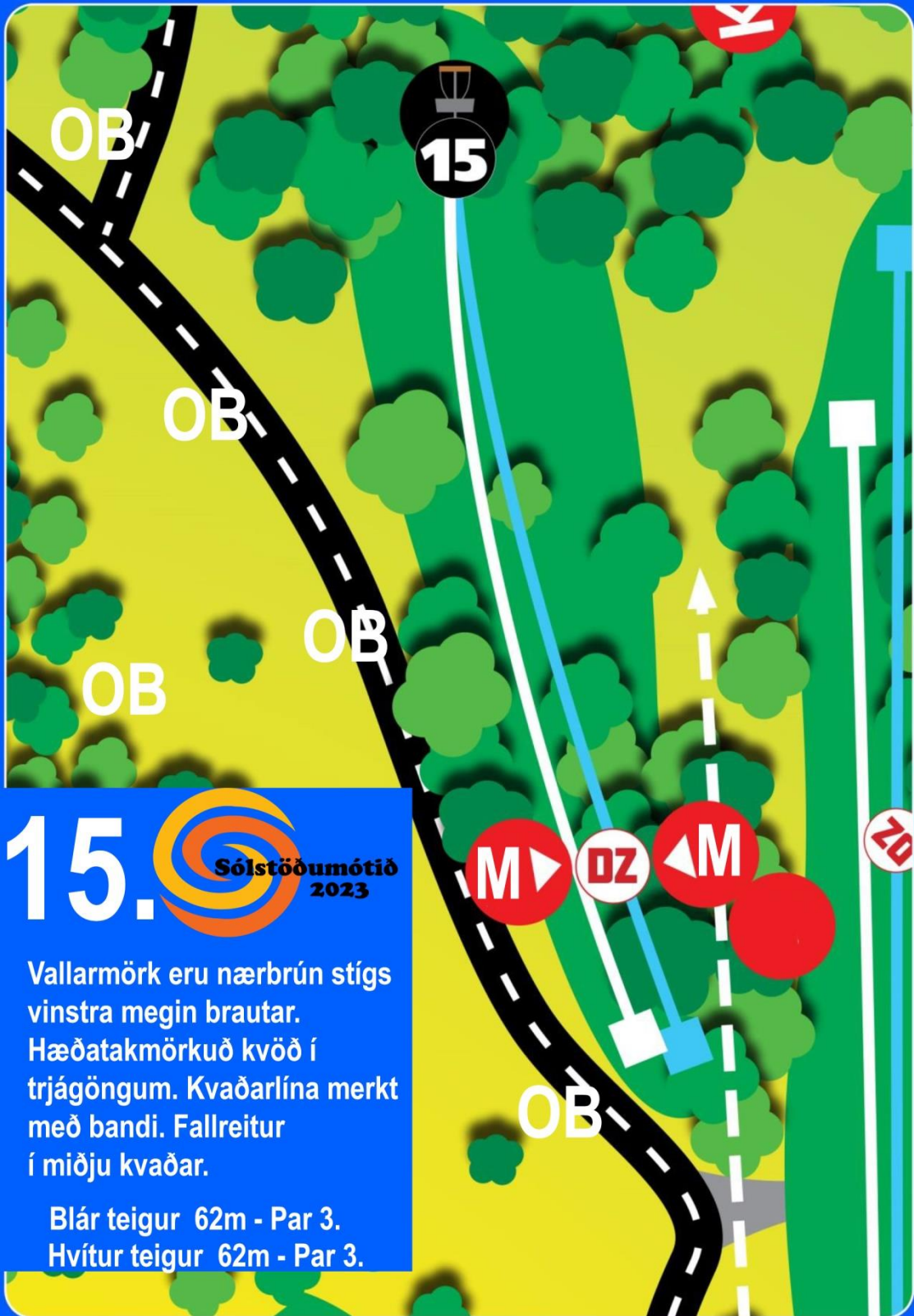
# 14.



Sólstöðumótíð  
2023

Vallarmörk merkt með  
kaðli , halda áfram  
óendanlega i báðar áttir.

Blár teigur 125m - Par 3.  
Hvítur teigur 125m - Par 4.

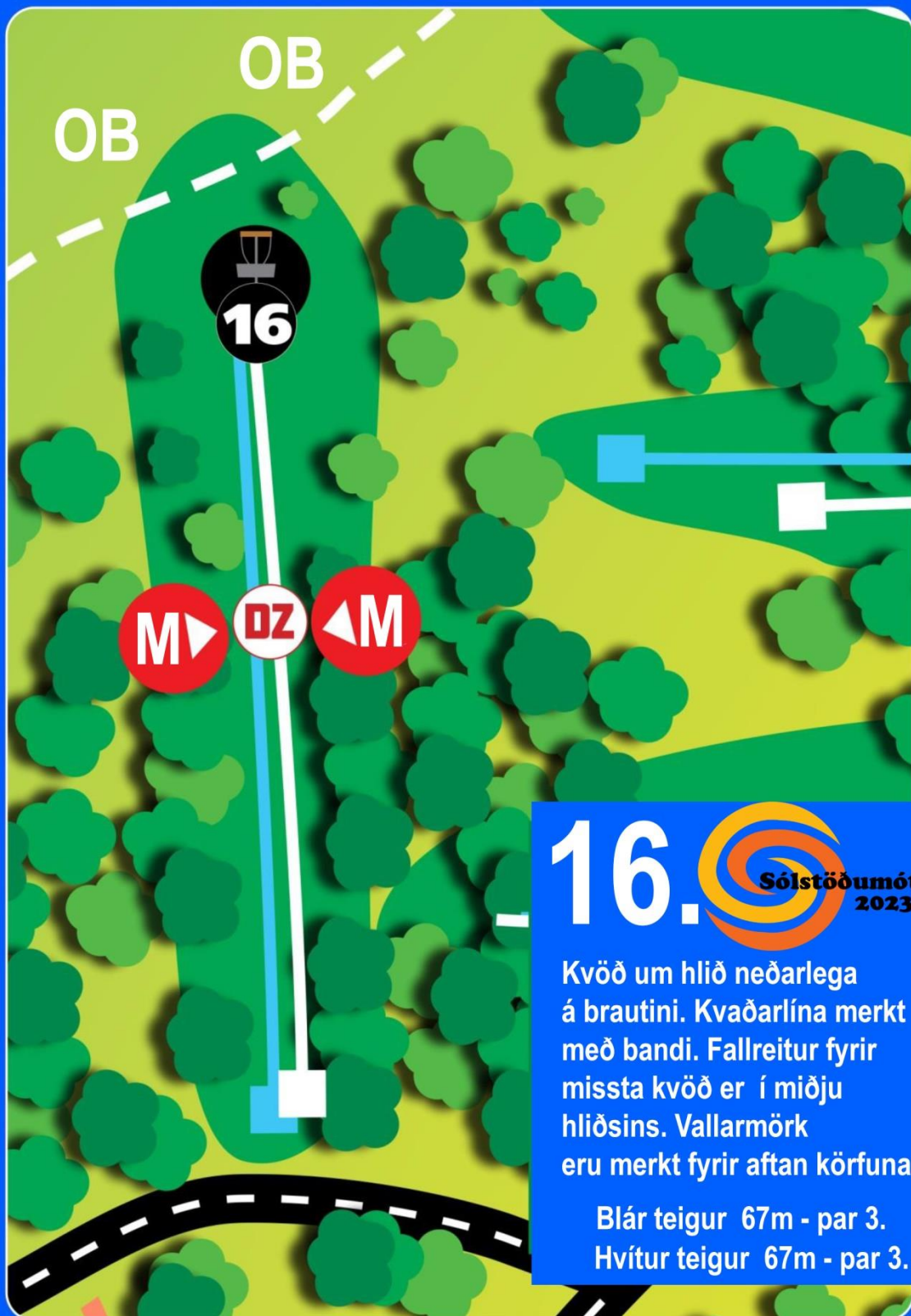


# 15. Sólstöðumótíð 2023

Vallarmörk eru nærbrún stígs vinstra megin brautar.  
Hæðatakörkuð kvöð í trjágöngum. Kvaðarlína merkt með bandi. Fallreitir í miðju kvaðar.

Blár teigur 62m - Par 3.  
Hvítur teigur 62m - Par 3.





16.



Sólstöðumótið  
2023

Kvöð um hlið neðarlega á brautini. Kvaðarlína merkt með bandi. Fallreitir fyrir missta kvöð er í miðju hliðsins. Vallarmörk eru merkt fyrir aftan körfuna.

Blár teigur 67m - par 3.

Hvítur teigur 67m - par 3.



17.

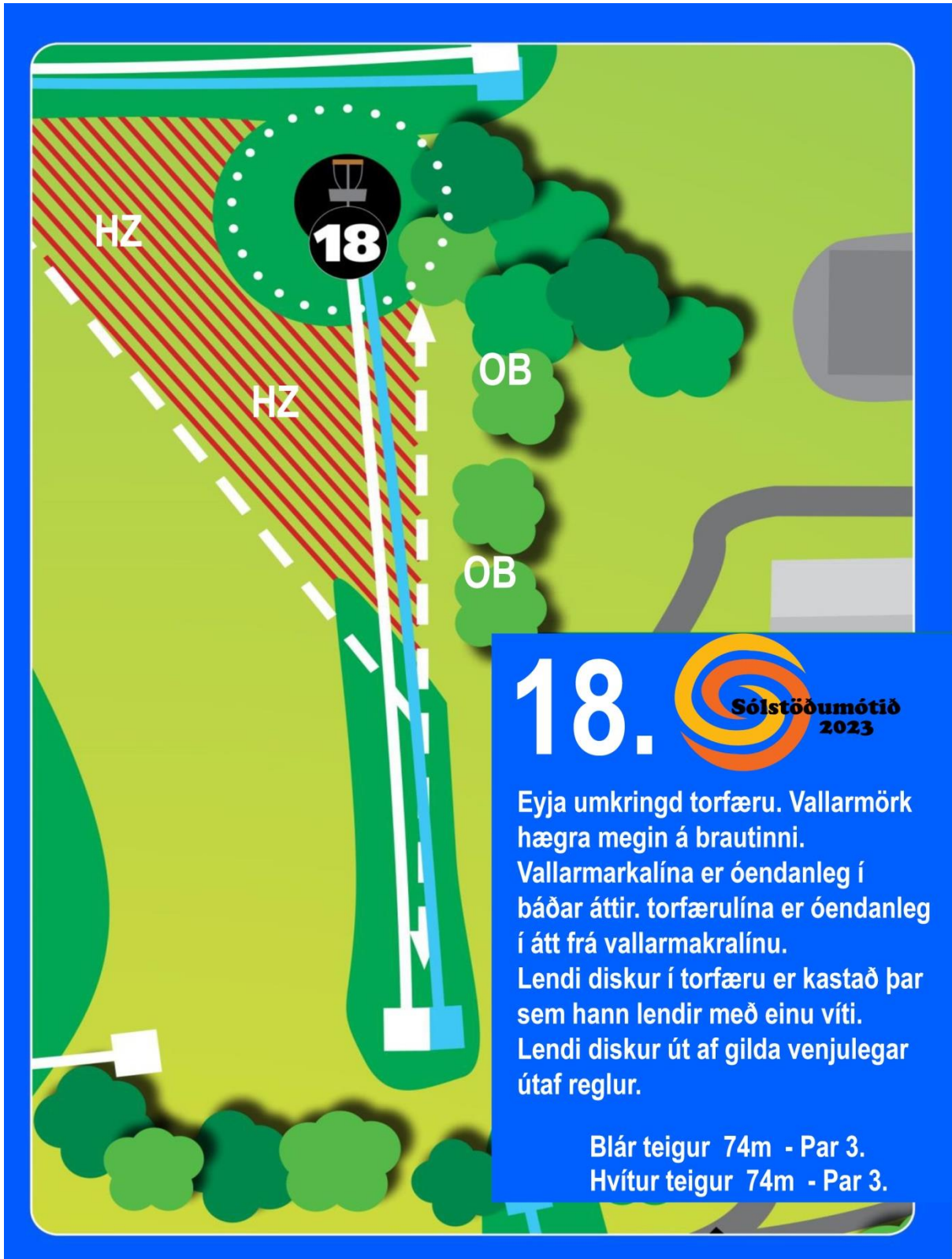


Sólstöðumótið  
2023

Kvöð vinstra megin við stöng  
hægra megin á brautinni.  
Kvaðarlína merkt með bandi.  
Fallreitir fyrir missta kvöð er  
rauði teigurin . Vallarmörk eru  
merkt með kaðli og staurum  
hægramegin. Endilegt í báðar  
áttir.

Blár teigur 103m - Par 3.  
Hvítur teigur 78m - Par 3.





# 18.



**Sólstöðumótið  
2023**

Eyja umkringd torfæru. Vallarmörk hægra megin á brautinni. Vallarmarkalína er óendanleg í báðar áttir. torfæruna er óendanleg í átt frá vallarmarkalínu. Lendi diskur í torfæru er kastað þar sem hann lendir með einu víti. Lendi diskur út af gilda venjulegar útaf reglur.

Blár teigur 74m - Par 3.  
Hvítur teigur 74m - Par 3.