

## **Dette treng du å vite om Fyr til Fyr 2025...**

Velkomen til Fosnavåg og til Fyr til Fyr 2025. Saman skal vi skape ei magisk helg!

Her finn du nødvendig informasjon og program for helga.

### **Fredag 21. juni.**

Utdeling av startnummer og bag frå kl 16.00 på Thon Hotel Fosnavåg. Er du lokal kan du hente ut startnummer gjennom heile veka.

Kl 16.30 – «Shake Out Run» Oppmøte på Intersport Fosnavåg – gratis kanelbollar til alle deltakarar. Mingling og rabattkode i butikken.

Kl 18.00 – Foredrag og løypegjennomgang på Fosnavåg Konserthus (Gratis)

Kl 19.30 – Sportsbuffet på Thon Hotel Fosnavåg (Gratis for alle deltakarar)

Påmelding her:

<https://docs.google.com/forms/d/1z-z25aiUekabQgPgRaJRltkDOCJdqdztowOvwEYAmw/edit>

### **Laurdag 22. juni**

Bur du på hotellet og skal avgårde med fyrste buss?

Bestill gratis frukostpakke her:

<https://docs.google.com/forms/d/1fyHz3lxubiegC4uDNZfyez3Y8nzwqAoUJALi-ewokSI/edit>

For deg som bur på hotellet så startar frukost buffeten i restauranten frå kl 06.30.

Kl 05.15 – Buss frå Thon Hotel Fosnavåg (Gratis)

Kl 06.00 – Start Golleneset – mosjonsklasse

Kl 06.15 – Buss frå Thon Hotel Fosnavåg

Kl 07.00 – Start Golleneset – mosjon med tid

Kl 07.15 – Buss frå Thon Hotel Fosnavåg

Kl 08.00 – Start konkurranseklasse

Kl 11.15 – Buss frå Thon Hotel Fosnavåg til Heid tursti for halv maraton.

Kl 12.00 – Start konkurranseklasse halv maraton – HEID tursti.

Kl 18.00-21.00 – Mingle buffet på Thon Hotel Fosnavåg. Mange gode smakar – stasjonar med ulike smårettar! 680 kr per person for buffet – et så mykje du vil.

Mulig å kjøpe bongar til 120 kr per bong. Den byttar du inn i den retten du vil ha på matstasjonane. Du kan kjøpe så mange bongar du vil gjennom kvelden. Legg inn reservasjon slik at vi veit ca kor mange gjestar hotellet kan vente seg.

Reservasjon av plass til gjerast her:

[https://docs.google.com/forms/d/1d0\\_lqrPCD28VhBL97T\\_DSk1b5n5ld6Y1u9T4cJD3GHU/edit](https://docs.google.com/forms/d/1d0_lqrPCD28VhBL97T_DSk1b5n5ld6Y1u9T4cJD3GHU/edit)

Kl 21.00 – Premieutdeling og After Run på Fosnavåg konserthus. Konsert med Giddy Gang. Mocktail-bar, bar og DJ utover kvelden og sommarnatta.

Kjøp billetter her: <https://checkout.ebillett.no/139/events/22036/purchase/setup?kanal=dx>

Vel lukka billettsal og bruk koden: fyrtilfyr25

Dette arrangementet er ope for alle – så ta gjerne med familie og vener.

## **Søndag 22. juni**

Kl 10.30 – Yoga på Redarrommet på Thon Hotel Fosnavåg (Gratis – treng påmelding!)

Påmelding her:

[https://docs.google.com/forms/d/1d9PW4e06JFDawhSSbwRia1\\_bQ4zLhlcZzncufammbgg/edit](https://docs.google.com/forms/d/1d9PW4e06JFDawhSSbwRia1_bQ4zLhlcZzncufammbgg/edit)

Kl 10.00 – 14.00 – HUD velvære salong har ope for massasje, fot – og hudpleie. 20 % rabatt på alle ordinære varer laurdag og søndag. Book på telefon: 48899085 eller bruk lenkje:

[www.hudfosnavaag.no/behandlinger](http://www.hudfosnavaag.no/behandlinger)

Kl 18.00 – Konsert med Daniel Kvammen på Teigetua.

Kjøp billetter her: <https://www.fosnavagkonserthus.no/teigetue-konsert-sj47yy/>

## **Viktig informasjon**

Dersom du må bryte løpet undervegs er det svært viktig at det blir gitt beskjed på telefon. Nummeret blir sendt på SMS dagen før løpet.

Skulle det skje uhell eller at du treng assistanse ta kontakt med Røde Kors på telefon: 88 00 11 21

Har du andre praktiske spørsmål eller noko du lurar på før, under eller etter løpet?

Ta kontakt med Linn Therese på telefon: 97983305

Vi ynskjer at flest mogleg skal nytte seg av felles buss til start då det er vanskeleg med parkering i Kvalsvika. Møt opp i god tid før bussen går frå Thon Hotel Fosnavåg.

## **SKIFTEKLE OG TØRREKLE – MULIG Å FÅ UTDELT I MÅLOMRÅDET**

Ved utdeling av startnummer får alle deltakarar utdelt ein tøy bag. I denne bagen kan du pakke tørre kle/skiftekle og sko. Merk den godt med namn og startnummer, og lever den ved start i Golleneset. Bagane blir frakta til målområdet i Goksøyra. Her finn du bagen din når du kjem i mål. Skulle du måtte bryte undervegs så blir alle gjenverande bagar frakta til Thon Hotel Fosnavåg, og du får den tilbake der etter løpet er ferdig.

## **MATSTASJONAR OG TOALETT UNDERVEGS**

Langs løypa vil du finne 8 forskjellige matstasjonar. Alle med variert utval av energipåfyll. Vi har eit fantastisk samarbeid med alle grendalag, sanitetskvinner og kvalifiseringssenter som vil gje deg som løpar ei fin og energirik oppleving. Du vil få servert energibarar, frukt, nøtter og væskepåfyll. Det vil vere toalett tilgjengeleg undervegs i løypa.

## **VI SPRING FOR EI GOD SAK**

I heile Fyr til Fyr si historie så har vi sprunge for ei god sak. Fyrste året samla vi inn pengar til Røde kors og ei ny fjellbåre. I fjor sprang vi til inntekt for Barnekreftforeininga. I år spring vi til inntekt for forskning på Barnedemens! Kvar deltakar får eit grønt armband ilag med startnummer. Vi håper at du har lyst å springe med det gjennom løpet, eller bruke det i etterkant. Syver Blindheim og familien har rørt oss med sin kamp mot Barnedemens, og innsamling til meir pengar til forskning på denne grusomme sjukdommen. Vi håper at alle deltakarane har lyst å vere med på denne store dugnaden.

For meir informasjon, og muligheit til å vere med å gi. Sjekk denne spleisen:

<https://www.spleis.no/project/436892>

«Slå hjerte, slå»

## **FOSNAVÅG SENTRUM**

I Parken i Fosnavåg sentrum vil det vere stand med mat og drikke av kvalifiseringssenteret gjennom heile dagen. Ein fin plass å heie fram deltakarane! Butikkane i sentrum held ope, og vi håper på god stemning i heile sentrum.

## **LANGS LØYPENE**

Vi oppfordrar publikum til å møte opp langs løypene for å heie på alle dei rå deltakarane. I målområdet i Goksøyra vil Sanitetskvinnene sørge for god mat og drikke til alle som vil kome innom. Kom å vere med å heie gjengen i mål!

Vi gler oss til å skape Fyr til Fyr 2025!

TAKK for at du er med – Velkomen til Fosnavåg.