



RACE GUIDE



LET`S FLY LOFOTEN!

Her har vi samlet det du trenger å vite for å være klar til HOKA Lofoten Skyrace 2026.
Vi gleder oss til å se dere i Lofoten første helga i juli.

www.lofotenskyrace.no



INNHOLD

- 01 VELKOMMEN TIL LOFOTEN**
- 03 SKYCREW**
- 05 LOFOTEN SKYRACE FUN FACTS**
- 07 PROGRAM**
- 11 UTSTYRSLISTE**
- 12-13 GUIDE MARATHON**
- 16-17 GUIDE 32 KM**
- 18-19 GUIDE 15 KM**
- 22 AFTER RUN**
- 26 KJØP OG SALG AV STARTNUMMER**

VELKOMMEN TIL LOFOTEN

Velkommen til HOKA Lofoten Skyrace 2026 og rå løpsopplevelser, langt nord for polarsirkelen. Her møter du et landskap som utfordrer både kropp og sinn, med spisse fjell som stuper rett i havet, smale stier og et lys som stadig er i endring. Med start i Laukvika eller Svolvær og mål i Svolvær løper du midt i hjertet av Lofoten. Her er natur, kultur og hverdagsliv tett sammenvevd. Fra historiske rorbuer og levende havn til spektakulære fjell bare minutter unna. Dette er ekte, og det merkes hele veien gjennom opplevelsen.



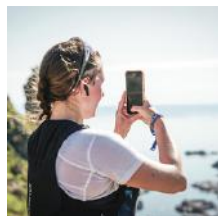
Løypene er tekniske, varierte og brutalt vakre. Bratte stigninger, luftige partier og flytsoner avløser hverandre, mens utsikten over hav, fjorder og alpine topper gir deg øyeblikk du sent vil glemme. Dette er løping på naturens premisser og nåde.

HOKA Lofoten Skyrace er en folkefest. Her møtes eliteløpere og mosjonister, førstegangs deltakere og erfarne fjellgeiter. Alle med samme mål: å utfordre seg selv og oppleve noe spesielt. Atmosfæren er inkluderende, rå og full av energi.

Bak arrangementet står vårt dedikerte Skycrow og et sterkt lokalt engasjement. Løpet er 100 % lokalt drevet, med fokus på bærekraft og støtte til lokale foreninger og redningsressurser. Når du deltar, er du også med på å gi noe tilbake.

Tusen takk for at du er med på festen!
Vi gleder oss til å se deg på startstreken!

Let's Fly Lofoten!





**MACH 7
FASTER
EVERY
DAY**

Go after your speed goals in
our snappy, lightweight trainer.

HOKA

**MACH 7
FASTER
EVERY
DAY**

Go after your speed goals in
our snappy, lightweight trainer.

HOKA

**MACH 7
FASTER
EVERY
DAY**

Go after your speed goals in
our snappy, lightweight trainer.

HOKA

SKYCREW

NO SKYCREW - NO SKYRACE

Våre frivillige er hjertet av arrangementet! Fra fjelltoppene til målområdet. De sikrer trygg gjennomføring, heier deg frem og skaper den unike stemningen som gjør dette løpet til noe helt spesielt.



VELKOMMEN TIL SVOLVÆR I JULI!



Vi er stolt sponsor og
samarbeidspartner av
Hoka Lofoten Skyrace.

THON
Hotel Svolveær



FUN FACTS

LOFOTEN SKYRACE



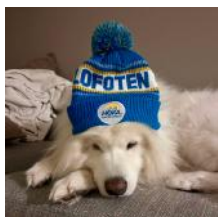
LØPET GIR TILBAKE TIL LOKALSAMFUNNET

Siden oppstarten i 2019 har vi, blant annet, bidratt til alpinklubbene, skiklubbene, kløppelag, steintrapp, bruer og andre tiltak som gjør stier og turmål mer tilgjengelige og robuste, til glede for alle som søker eventyr i Lofoten.



LØPET HAR 60% KVINNEANDEL

Over 60 % av deltakerne i HOKA Lofoten Skyrace er kvinner, noe som gjør løpet til et av de mest inkluderende og inspirerende terrengløpene i Norge.



LØPET ER 100% LOKALT DREVET

HOKA Lofoten Skyrace er bygget og drevet av lokale krefter, med dype røtter i lokalsamfunnet, kulturen og fellesskapet som omgir løpet.

UTLEVERING AV STARTNUMMER

Startnummer må hentes på Sport1 Svolvær.
Vår desk er bemannet på følgende tidspunkt:

Onsdag 1. juli 14:00 - 18:00

Torsdag 2. juli 12:00 - 19:00

Fredag 3. juli 08:00 - 19:00

Lørdag 4. juli 08:00 - 13:00



LET'S FLY LOFOTEN

LOFOTEN SKYRACE

www.lofotenskyrace.no



RACE PROGRAM

02.07 - BARNELØP OG RACEBRIEF

15:00 HOKA shake-out run - Thon Hotel Svolvær
 16:00 HOKA Lofoten Skyrace Kids Race - Thon Hotel Svolvær
 18:00 Racebrief Marathon - Lofoten Kulturhus
 18:30 Pastaparty Marathon - Thon Hotel Svolvær

03.07 - MARATHON OG RACEBRIEF

09:45 Busser til Laukvik - Havneterminalen
 11:00 Start Marathon - Laukvika
 14:00 HOKA Shake-out run - Thon Hotel Svolvær
 15:00 Grillmat serveres i mål - Thon Hotel Svolvær
 17:00 Racebrief 32km - Lofoten Kulturhus
 18:30 Racebrief 15km - Lofoten Kulturhus
 18:00 Pastaparty - Thon Hotel Svolvær
 18:00 Premieutdeling
 21:00 Mål stenges

04.07 - 15 OG 32 KM

09:30-10:30 Start 32km - Svolvær Torg
 12:30 Første målgang 32km - Thon Hotel Svolvær
 13:00 Grillmat serveres i mål - Thon Hotel Svolvær
 14:00-15:30 Start 15km - Svolvær Torg
 15:25 Første målgang 15km - Thon Hotel Svolvær
 17:00 Premieutdeling
 21:00 Mål stenges



Med forbehold om endringer.

www.lofotenskyrace.no



RACE BRIEF

LOFOTEN SKYRACE

LOFOTEN KULTURHUS - THON HOTEL LOFOTEN



TORS DAG 02.07 KL 18:00 - 19:00

Vi går gjennom løypa for Marathon. Noen viktige punkter og tider.

Ca. 30 minutter med panel og gode samtaler rundt løping, trening, tips og triks.

Summary in English from 19:15.



FREDAG 03.07 KL 17:00 - 18:00

Vi går gjennom løypa for 32km. Noen viktige punkter og tider.

Ca. 30 minutter med panel og gode samtaler rundt løping, trening, tips og triks.



FREDAG 03.07 KL 18:30 - 19:30

Vi går gjennom løypa for 15km. Noen viktige punkter og tider.

Ca. 30 minutter med panel og gode samtaler rundt løping, trening, tips og triks.

Summary in English for 15 & 32 km 20:00

www.lofotenskyrace.no



PASTAPARTY



DATO, TID OG STED

Torsdag 2. juli fra kl 18:30 - 21:00.
Thon Hotel Svolvær

Fredag 3. juli fra kl 18:00 - 21:00.
Thon Hotel Svolvær

Kr 310,- pr person.

[Påmeldingslenke her](#), eller scan QR-koden.

Begrenset antall plasser.

Torsdag 2. juli primært tiltenkt deltakere på Marathon.

Fredag 3. juli for deltakere på 15 og 32 km.



SPORTSHUSET SVOLVÆR



UTSTYRSLISTE

ALLE DISTANSER

Hva	Påbudt	Anbefalt	Cold kit*
Terrengsko	✓		
Drikkeflaske	✓		
Løpevest/-belte	✓		
Næring	✓		
Vindjakke	✓		
Varmefolie	✓		
Oppladet mobil	✓		
Hansker			✓
Lue/Buff			✓
Bukse/Tights			✓
Kopp		✓	
Førstehjelpskit		✓	
Sportstape		✓	
Gnagsårplaster		✓	



*Cold kit aktiveres ved temperaturer under 12 grader.
Ved 12 grader i sentrum, kan det være 5 grader på fjellet.
Deltakere som skal være lenge ute bør ha med ekstra tøy.



GUIDE MARATHON

START - DATO, TID OG STED

Fredag 3. juli.

09:45: Busser fra Havneterminalen i Svolvær for alle med startnummer **100-620**.

Deltakere fra startnummer **700** ordner transport selv.

11:00: Start under hjellene til Saga Fisk ved fiskebruket i Laukvika.



REGLER

- Påbudt utstyr: vindjakke, mobiltelefon, nød-/varmeteppe, tilstrekkelig næring og væske. Sjekk utstyrslisten på side 10
- Du **må** starte i den puljen du er registrert i. Start i en annen pulje uten avtale fører til DSQ.
- Dette er et krevende fjellløp og deltakelse krever erfaring fra tilsvarende terreng
- Deltakere plikter å bistå andre i nød og varsle Skycrow ved hendelser
- **Respekter naturen - ingen forsøpling (DSQ ved brudd)**
- Cut-off tider er absolutte og må overholdes:
Sandsletta Camping kl 14:45 / Røde Kors kl 18:30
- Første mann/dame i mål vinner. Premiering av topp 3 herrer og damer.



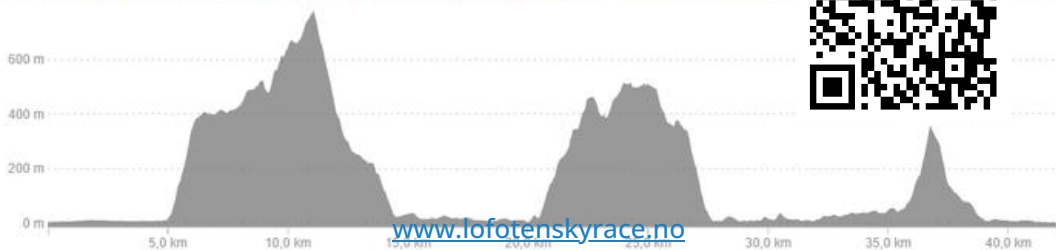
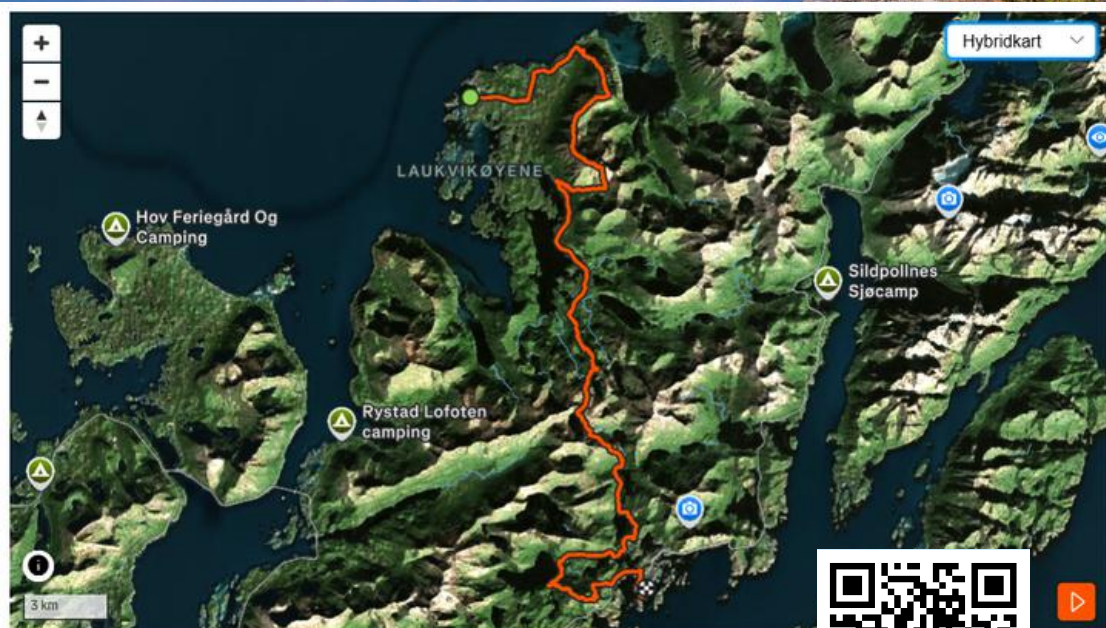
LØYPA

Løpet følger merket løype, ingen snarveier tillatt!

Målgang ved Thon Hotel Svolvær.



LØYPE MARATHON





DEN MEST BRUKTE
SKOEN UNDER
LOFOTEN SKYRACE -
NÅ I NY OG BEDRE
VERSJON.
LANSERES
9. APRIL

SPEEDGOAT 7

RUN WILDER

HOKA

PROVEN GRIP AND CUSHIONING FOR THE TRAILS LESS TAKEN.



GUIDE

32 KM

START - DATO, TID OG STED

Lørdag 4. juli.

Puljestart fra Svolvær Torg. Pulje 1 er for de antatt raskeste.

Pulje 1 starter kl **09:30**.

15 minutter mellom hver start.

REGLER

- Påbudt utstyr: vindjakke, mobiltelefon, nød-/varmeteppe, tilstrekkelig næring og væske. Sjekk utstyrslisten på side 10
- Du **må** starte i den puljen du er registrert i. Start i annen pulje uten avtale fører til DSQ.
- Dette er et krevende fjelløp og deltakelse krever erfaring fra tilsvarende terreng
- Deltakere plikter å bistå andre i nød og varsle Skycrew ved hendelser
- **Respekter naturen - ingen forsøpling (DSQ ved brudd)**
- Cut-off tider er absolutte og må overholdes:
Røde Kors kl 14:15 / Dronningtinden kl 16:15 / Solbakken kl 18:45
- Første mann/dame i mål vinner. Premiering av topp 3 herrer og damer og topp 3 herrer u20 og damer u20.

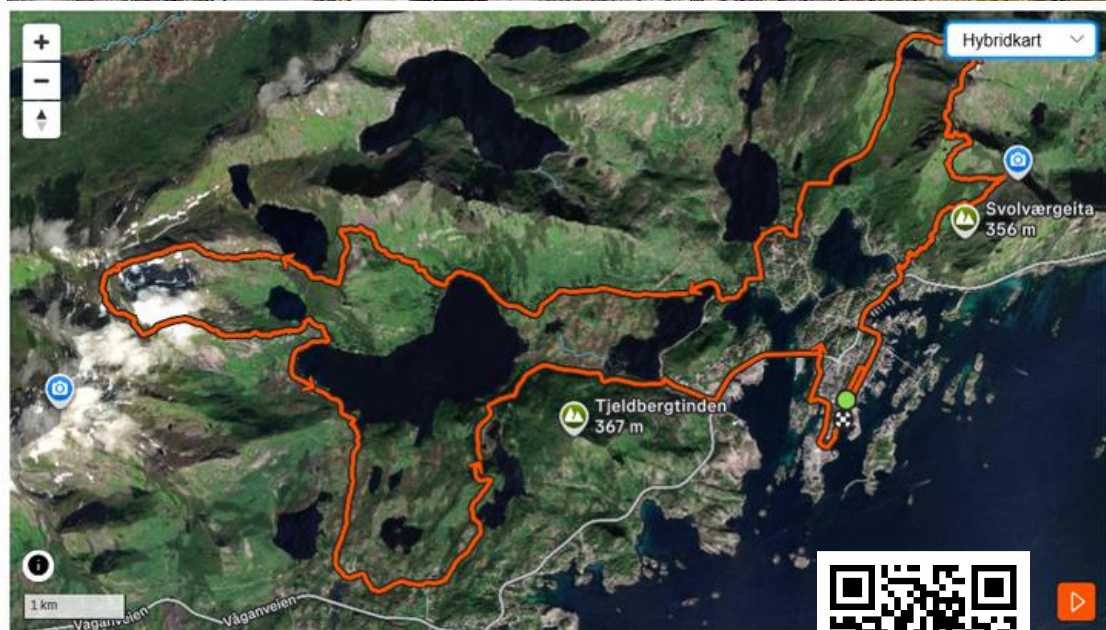
LØYPA

Løpet følger merket løype, ingen snarveier tillatt!

Målgang ved Thon Hotel Svolvær.



LØYPE 32 KM



GUIDE 15 KM

START - DATO, TID OG STED

Lørdag 4. juli.

Puljestart fra Svolvær Torg. Pulje 1 er for de antatt raskeste.

Pulje 1 starter kl **14:00**.

15 minutter mellom hver pulje.



REGLER

- Påbudt utstyr: vindjakke, mobiltelefon, nød-/varmeteppe, tilstrekkelig næring og væske. Sjekk utstyrslisten på side 10
- Du må starte i den puljen du er registrert i. Start i annen pulje uten avtale, fører til DSQ.
- Dette er et krevende fjelløp og deltakelse krever erfaring fra tilsvarende terreng
- Deltakere plikter å bistå andre i nød og varsle Skycrew ved hendelser
- **Respekter naturen - ingen forsøpling (diskvalifikasjon ved brudd)**
- Første mann/dame i mål vinner. Premiering av topp 3 herrer og damer og topp 3 herrer u20 og damer u20.



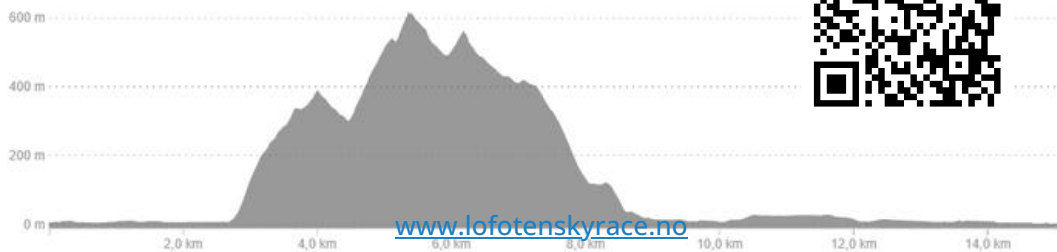
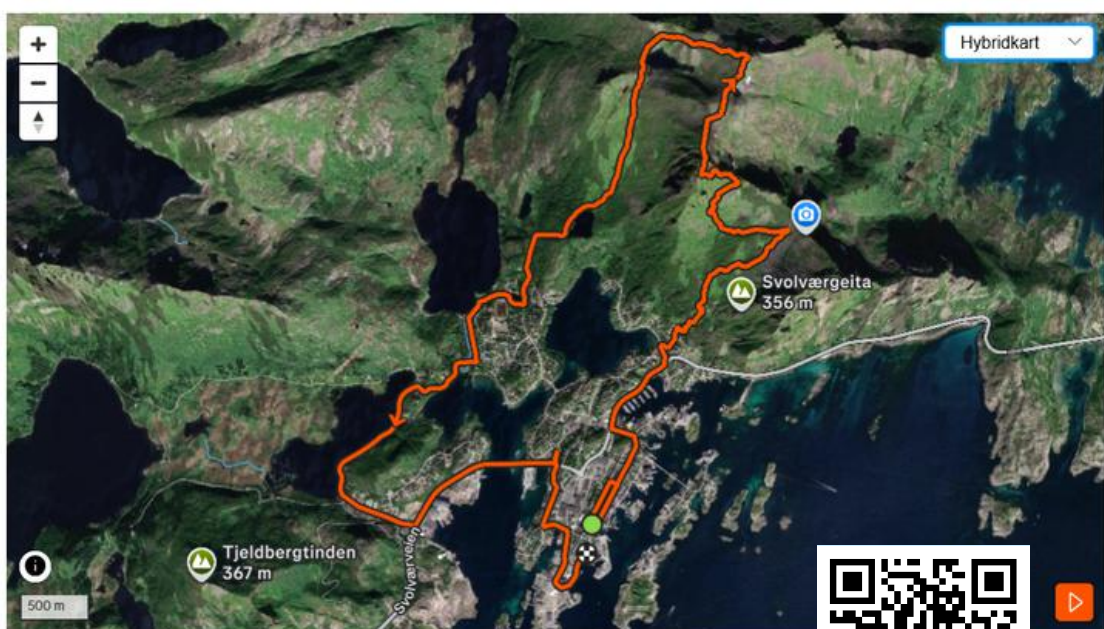
LØYPA

Løpet følger merket løype, ingen snarveier tillatt!

Målgang ved Thon Hotel Svolvær.



LØYPE 15 KM



SpareBank NORD-NORGE





SPORTOGRAF.COM

YOUR RACE PHOTOGRAPHER



sportograf.com | facebook.com/sportograf | instagram.com/sportograf

AFTER RUN

Alle deltakere får servert grillmat etter målgang på Thon Hotel Svolvær.
Husk [armbåndet](#) for å være sikker på å få servering.

Fredag 3. juli fra kl 15:00

Lørdag 4. juli fra kl 13:00



KIWI

mini pris



Rå natur. Rå vilje. Rå kraft.

Der fjell møter hav og grenser flyttes, er
Polar Kraft **STOLT** samarbeidspartner til
HOKA Lofoten Skyrace.





LET'S FLY LOFOTEN
LOFOTEN SKYRACE
www.lofotenskyrace.no



SAMARBEIDSPARTNERE



Vi er så heldige å ha med oss mange sterke og gode samarbeidspartnere på laget. Alle spiller en stor rolle under gjennomføringen av HOKA Lofoten Skyrace.



HOKA / RUN NORGE



THON HOTEL



SNN



SPORT1 SVOLVÆR



NOCCO/BAREBELLS



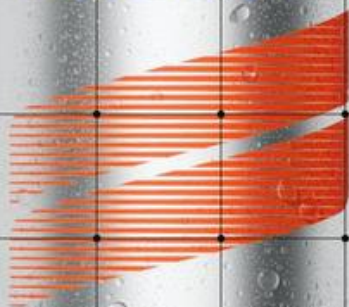
POLARKRAFT


NOCCO

Electrolyte

NOCCO

Electrolyte

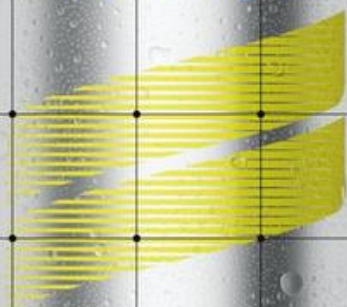


BLOOD ORANGE

KOFFEIN 105 mg
SUKKERFRI · 355 ml

NOCCO

Electrolyte



LEMON/LIME

KOFFEIN 105 mg
SUKKERFRI · 355 ml

ELECTROLYTES · CAFFEINE 105mg · SUGAR FREE

KJØP OG SALG AV STARTNUMMER

Kjøp og salg av startnummer i forkant av løpet er tillatt. Må gjøres innen 14.06.26 kl 23:59, da startnummer sendes til trykk 15.06.26.

Instruksjon for selger:

Du kan klargjøre ditt startnummer for salg via [EQ.me](https://eq.me).

NB! Denne funksjonen er ikke tilgjengelig før faktura for løpet er bokført som betalt hos EQTiming.

Når faktura er registrert betalt vil knappen «aktiver kode for å selge plass» være tilgjengelig.

Slik gjør du det:

- Logg deg inn på [EQ.Me](https://eq.me)
- Gå til fanen Påmeldinger.
- Trykk på påmeldingen du ønsker å selge
- Klikk på Aktiver kode for å selge plass

Det vil da bli generert en Transferkode som du får opp på skjermen. Denne Transferkoden skal du gi til den som kjøper plassen din. Kjøper skal melde på via den vanlige påmeldingslenken til arrangementet, men velge fanen "Kjøpt/Overtatt plass" og ikke Påmelding. Selgers påmelding blir automatisk strøket når ny deltaker er påmeldt.

Hvis selger ønsker å deaktivere transfer-koden kan man trykke på Deaktiver kode for å selge plass.

NB! Økonomisk oppgjør håndteres direkte mellom kjøper og selger.

Overføringsgebyr er på kr 189,- som betales av kjøper.



VI LEIER UT MASKINER OG UTSTYR!

(...men opp fjellet må du gå for egen maskin)

renta

Renta heier deg fram!



renta.no

+47 91 13 36 00



lofoten@renta.no

VELKOMMEN TIL SVOLVÆR

Svolvær har mye å by på, og betegnes av mange som verdens minste storby. Her finnes alternativer for enhver smak. Vi nevner noen her.

Restauranter:

- Brassieriet
- Paleo Arctic
- Bacalao Bar
- Børsen Spiseri
- Restaurant Kjøkkenet
- Nordis
- Fellini

Aktiviteter:

Trollfjord- & Havørnsafari, fisketurer, kajakk, fjellturer, bryggeribesøk, museum, kunstgalleri ++

Shopping:

Sport1, Kiwi, Hike & Chill, Bremnes, Retur, godt utvalg butikker på Alti Svolvær ++

Fjelltopper rundt Svolvær:

- Blåtinden, 621 moh
- Fløya, 590 moh
- Svolværgeita, 356 moh
- Tuva, 477 moh
- Lille Kongstinden, 384 moh
- Store Kongstinden, 552 moh
- Løva, 640 moh
- Tjeldbergstinden, 367 moh

Noen lokale lag og foreninger:

- Svolvær Røde Kors Hjelpekors
- Svolvær Alpine Redningsgruppe
- Svolvær Kloppelag
- Kabelvågmarkas Venner
- Svolvær Alpinklubb
- Svolvær IL
- Kabelvåg IL





HOPP I HAVET RETT ETTER MÅLGANG!

Bestill tid i badstuen på www.lystlofoten.no



LYST SVOLVÆR
LOFOTEN
SAUNA
THON HOTEL SVOLVÆR



LOFOTEN SKYRACE

🌐 www.lofotenskyrace.no

✉ post@lofotenskyrace.no

📍 8300 Svolvær

📷 [@lofotenskyrace](https://www.instagram.com/lofotenskyrace)

📘 [/lofotenskyrace](https://www.facebook.com/lofotenskyrace)

