



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



-
- 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 Skycrew 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 startstrekken!

Let's Fly Lofoten!



A photograph of three runners in motion at night. On the left, a man in a red tank top and black shorts runs. In the middle, a man in a green t-shirt and black shorts runs. On the right, a woman in a light-colored sports bra and black shorts runs. They are all wearing HOKA sneakers. The background is dark with some blurred lights.

**MACH 7
FASTER
EVERY
DAY**

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

HOKA

A photograph of three runners in motion at night, identical to the top image. On the left, a man in a red tank top and black shorts runs. In the middle, a man in a green t-shirt and black shorts runs. On the right, a woman in a light-colored sports bra and black shorts runs. They are all wearing HOKA sneakers. The background is dark with some blurred lights.

**MACH 7
FASTER
EVERY
DAY**

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

HOKA

A photograph of three runners in motion at night, identical to the top image. On the left, a man in a red tank top and black shorts runs. In the middle, a man in a green t-shirt and black shorts runs. On the right, a woman in a light-colored sports bra and black shorts runs. They are all wearing HOKA sneakers. The background is dark with some blurred lights.

**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.

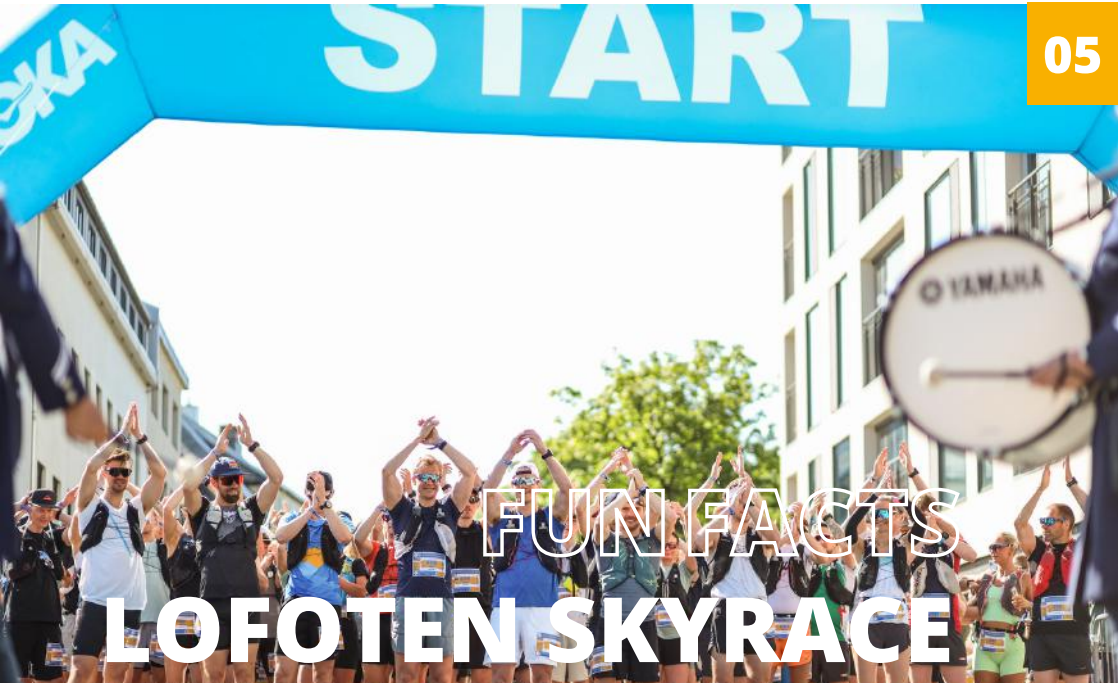


VELKOMMEN TIL SVOLVÆR I JULI!



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 alpinklubben, skiklubben, kloppelag, 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



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
- 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.



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



PASTAPARTY



THON
HOTELS

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*
Terrenngsko	✓		
Drikkeflaske	✓		
Løpevest/-belte	✓		
Næring	✓		
Vindjakke	✓		
Varmefolie	✓		
Oppladet mobil	✓		
Hansker			✓
Lue/Buff			✓
Bukse/Tights			✓
Kopp		✓	
Førstehjelpsakit		✓	
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 Havnerterminalen i Svolvær for alle med startnummer **100-630**.

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

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

REGLER

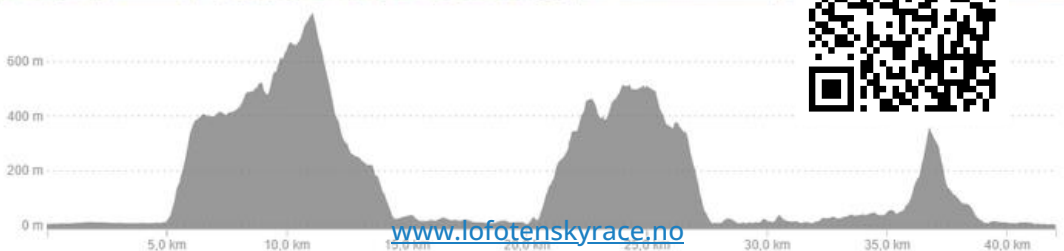
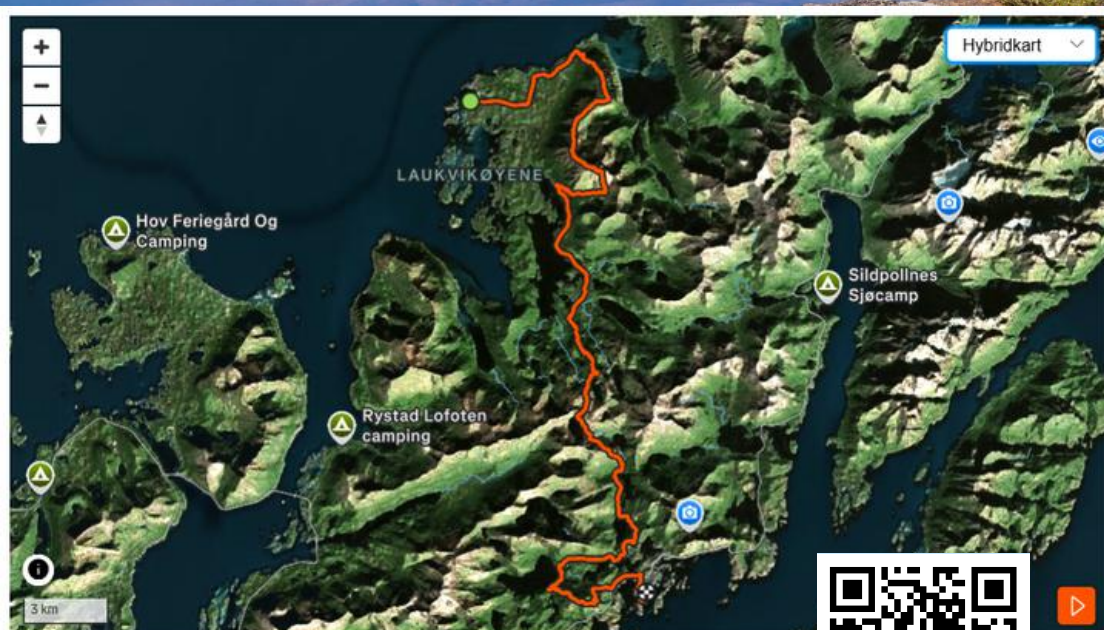
- Påbudt utstyr: vindjakke, mobiltelefon, nød-/varmeteppe, tilstrekkelig næring og væske. Sjekk utstyrslisten på side 10
- Du **må** starte i den puljen du er registrert i. Start i en annen pulje uten avtale fører til DSQ.
- Dette er et krevende fjellløp og deltakelse krever erfaring fra tilsvarende terreng
- Deltakere plikter å bistå andre i nød og varsle Skycrew ved hendelser
- **Respekter naturen - ingen forsøpling (DSQ ved brudd)**
- Cut-off tider er absolutte og må overholdes:
Sandsletta Camping kl 14:30 / Røde Kors kl 18:00
- 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.




NOCCO
Electrolyte

NOCCO
Electrolyte
LEMON/LIME
FRESH SODA
100% NATURAL FLAVORS
100% CARBONATED WATER
NO SUGAR
NO CALORIES
NO ARTIFICIAL SWEETENERS
NO ARTIFICIAL FLAVORS
NO ARTIFICIAL COLORS
NO PRESERVATIVES
NO PHOSPHATES
NO ACIDULANTS
NO ARTIFICIAL COLORS
NO ARTIFICIAL FLAVORS
NO ARTIFICIAL SWEETENERS
NO ARTIFICIAL PRESERVATIVES
NO ARTIFICIAL PHOSPHATES
NO ARTIFICIAL ACIDULANTS

GUIDE 32 KM

START - DATO, TID OG STED

Lørdag 4. juli.

Puljestart fra Svolve 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 13:30 / Dronningtinden kl 15:30 / Solbakken kl 18:30
- Første mann/dame i mål vinner. Premiering av topp 3 herrer og damer og topp 3 herrer u20 og damer u20.

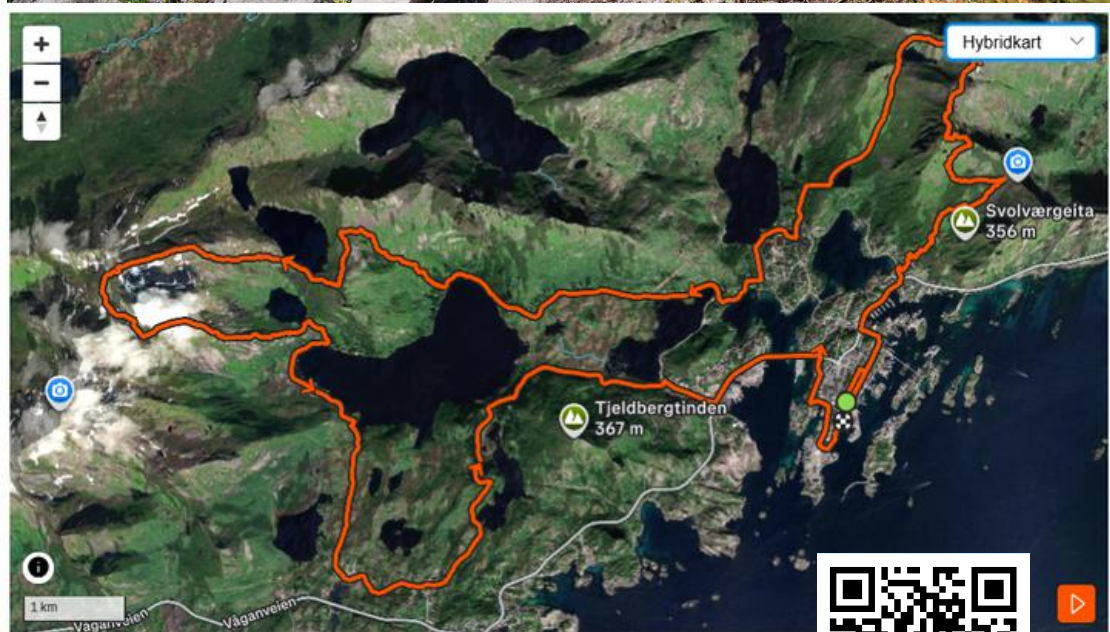
LØYPA

Løpet følger merket løype, ingen snarveier tillatt!
Målgang ved Thon Hotel Svolve.





LØYPE 32 KM



GUIDE 15 KM

START - DATO, TID OG STED

Lørdag 4. juli.

Puljestart fra Svolve 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 utstyrlisten 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.



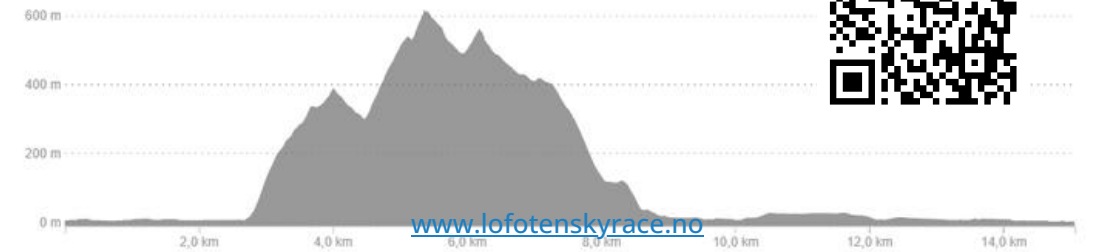
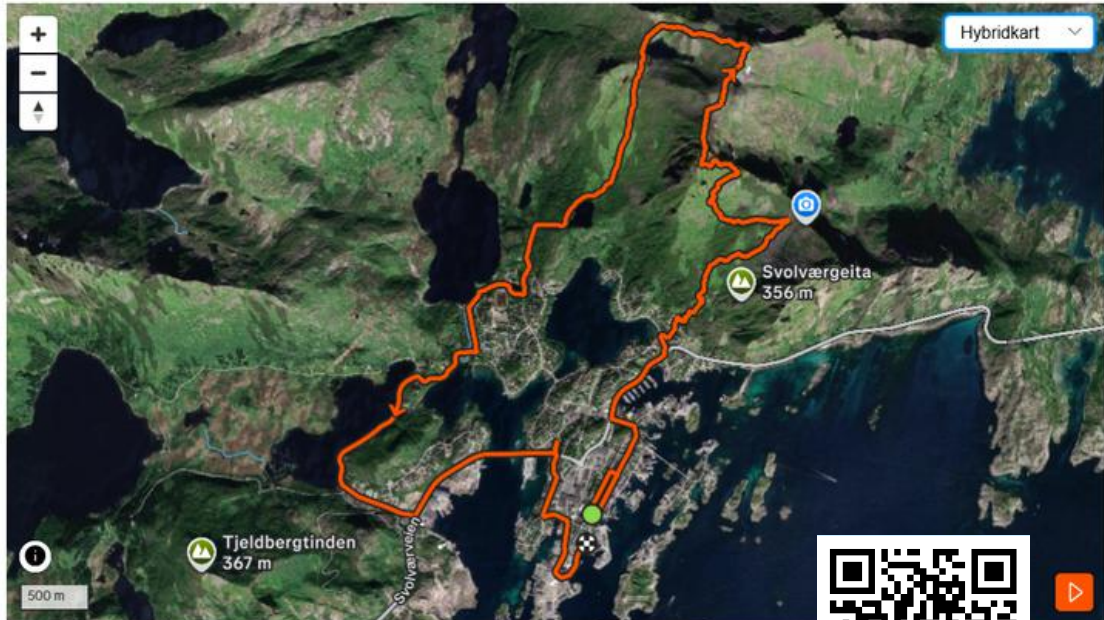
LØYPA

Løpet følger merket løype, ingen snarveier tillatt!

Målgang ved Thon Hotel Svolve.



LØYPE 15 KM



SpareBank NORD-NORGE

1





SPORTOGRAF.COM

YOUR RACE PHOTOGRAPHER



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

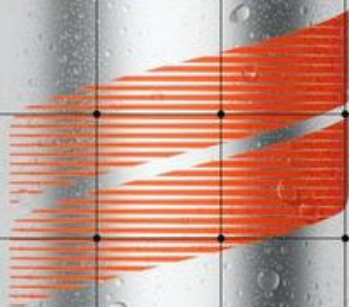
www.lofotenskyrace.no

 NOCCO

Electrolyte

NOCCO

Electrolyte

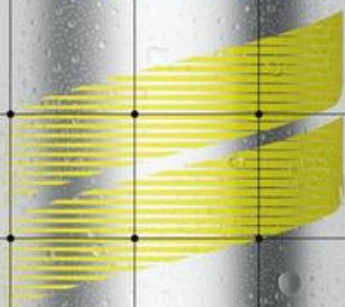


BLOOD ORANGE

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
- Svolvæргеita, 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



www.lofotenskyracer.no





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)

