

# Landslíðsfundur fyrir Evrópubikarkeppni 2015

Reykjavík 16. júní 2015

**European Athletics Team Championships 2<sup>nd</sup> League Stara Zagora 2015**

# TEAM MANUAL

With the support of Stara Zagora Municipality

**20** JUNE  
**21** JUNE  
**2015**

Stara Zagora  
**Beroe**  
Stadium

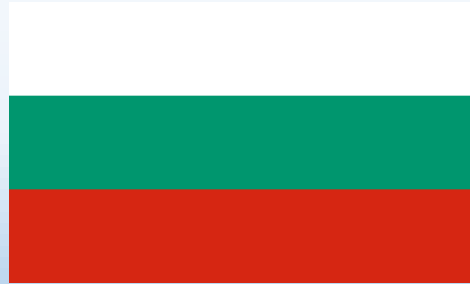
# Liðsfundur, 16. júní



## Dagskrá:

- Yfirþjálfarar setja fundin og dagskrá
- Kynning á Búlgaríu og Stara Zagora
- Kynning EB - teymi
- Kynning á frjálsíþróttalandsliði Íslands í Evrópubikarkeppninni.
- Fyrirliðar karla og kvenna.
- Þátttökupjóðirnar í 2. deild
- Tímaseðill, keppendur og möguleikar
- Atriði úr Team Manual
- Ferðatilhögun
- Fyrirspurnir
- Gallamál

# Búlgaría



Stærð: 110.994 ferkm.  
16da stærsta land Evrópu  
Íbúafjöldi : 7.4 milljónir  
Atvinnugreinar:  
Stóriðja, orkuviðnaður og  
landbúnaður



# Búlgaría – frh.

- Tungumálið er Búlgarska (Cyrillic alphabet)
- Tímabelti: GMT + 2 tímar
- Rafmagn: Sama og hér á Íslandi
- Vatnið er hæft til drykkjar
- Landskóti: +359
- Verðurfar seinnipart júní: Meðaltashiti 21,4°C (frá 15°C til 30°C)
- Gjaldmiðill: BGN – Búlgörsk Lev. 100 stotinki í einni Lev. 1 Lev = 0,48 Euro



# Föruneyti hringsins

- Einar Vilhjálmsson fararstjóri (þjálfari)
- Benoný Jónsson, flokksstjóri
- Ragnheiður Ólafsdóttir, yfirþjálfari kvennaliðs
- Jón Oddsson, yfirþjálfari karlaliðs
- Eggert Bogason, kastþjálfari
- Bjarki Gíslason, stökkgreinar
- Martha Ernstsóttir, sjúkraþjálfari og þjálfari langhlaupa
- Sigurður Haraldsson, EAA-dómari
- Gunnlaugur Júlíusson, ljósmyndari

# Evrópubikarlið Íslands 2015



	Karlar	Konur
100m	Ari Bragi Kristjánsson	Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir
200m	Kolbeinn Höður Gunnarsson	Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir
400m	Kolbeinn Höður Gunnarsson	Hafdís Sigurðardóttir
800m	Kristinn Þór Kristinsson	Anita Hinriksdóttir
1500m	Kristinn Þór Kristinsson	Anita Hinriksdóttir
3000m	Hlynur Andrésson	María Birkisdóttir
5000m	Hlynur Andrésson	Anna Berglind Pálmadóttir
110 gr	Einar Daði Lárusson	Arna Stefanía Guðmundsdóttir
400gr	Ívar Kristinn Jasonarson	Arna Stefanía Guðmundsdóttir
3000h	Arnar Pétursson	Andrea Kolbeinsdóttir
4x100	Ari, Ívar, Kolbeinn, Ramon	Hafdís, Hrafnhild, Arna, Steinunn
4x400	Kolbeinn, Ívar, Trausti, Einar	Hafdís, Steinunn, Anita, Arna
Spjót	Guðmundur Sverrisson	Ásdís Hjálmsdóttir
Kúla	Óðinn Björn Þorsteinsson	Ásdís Hjálmsdóttir
Kringla	Guðni Valur Guðnason	Ásdís Hjálmsdóttir
Sleggja	Hilmar Örn Jónsson	Vigdís Jónsdóttir
Hástökk	Einar Daði Lárusson	Þórunna Ósk Sigurjónsdóttir
Langstökk	Þorsteinn Ingvarsson	Hafdís Sigurðardóttir
Þrístökk	Þorsteinn Ingvarsson	Hafdís Sigurðardóttir

# Þátttökupjóðirnar í 2. deild



BULGARIA



CROATIA



CYPRUS



DENMARK



HUNGARY



ICELAND



SERBIA



SLOVENIA

# Tímaseðill



European Athletics Team  
Championships 2<sup>nd</sup> League  
**Stara Zagora 2015**

Day 1 Saturday 20 June 2015		
START TIME	EVENT	M/W
16:30	Hammer Throw	Men
16:30	Pole Vault	Women
16:45	400m H	Men
17:15	400m H	Women
17:30	Opening Ceremony	
18:00	100m	Women
18:15	100m	Men
18:15	Shot Put	Men
18:30	800m	Women
18:30	Triple Jump	Women
18:30	Discus Throw	Women
18:40	1500m	Men
18:55	3000m	Women
19:15	400m	Women
19:15	High Jump	Men
19:25	400m	Men
19:35	3000m SC	Women
19:45	Long Jump	Men
19:45	Javelin Throw	Women
19:50	5000m	Men
20:15	4X100m	Women
20:30	4X100m	Men

Day 2 Saturday 21 June 2015		
START TIME	EVENT	M/W
16:00	Hammer Throw	Women
16:15	Pole Vault	Men
17:00	110m H	Men
17:30	100m H	Women
17:35	Discus Throw	Men
17:40	Triple Jump	Men
17:45	800m	Men
17:55	1500m	Women
18:10	3000m	Men
18:10	Shot Put	Women
18:25	200m	Women
18:30	High Jump	Women
18:35	200m	Men
18:45	3000m SC	Men
18:45	Long Jump	Women
19:00	5000m	Women
19:00	Javelin Throw	Men
19:40	4x400m	Women
19:55	4x400m	Men
20:15	Victory Ceremony	TEAMS





# Atriði úr Team Manual

- Máltíðir:
  - Morgunverður: 07:30 – 10.00
  - Hádegisverður: 12:00 – 15:00
  - Kvöldmatur: 18:30 – 21:30 (keppnisdaga: 19:00 – 23:00)
  - Auðkenniskortin nauðsynleg til að komast í matinn.
  - Vatn er hægt að fá í Information Desk (ekki í matsal)
- Tæknifundur á föstudag kl. 16:00 og liðsfundur strax eftir kvöldmat
- Eigin áhöld til keppni, á að afhenda frá 10:00 – 11:00 á vellinum.
- Stangir verða fluttar á völinn við komu.
- Upphitunarsvæði: Gervigrasvöllur, lyftingaraðstaða og kastvöllur (ekkert búr)



# Atriði úr Team Manual

- Æfingatímar síðdegis á föstudag og fyrir hádegi keppisdaga
- Æfing með ræsi er á föstudag frá 17:00 - 17:30
- B hlaupin (100m) verða 18:30 (konur) og 18:45 (karlar) á föstudaginn
- Karlar og konur eru eitt lið og stigagjöf er frá 8 stigum niður í 1 stig
- Keppnisnúmer eru 3, framan og aftan á keppnisbúning og eitt á tösku
- Liðsbúningar verða að vera eins, bæði keppnis- og æfingarbúningar
- Tilraunir í köstum og lágréttum stökkum eru aðeins 3, en 4 efstu fá 4. tilraunina.
- Í lóðréttum stökkum eru aðeins leyfð 4 föll í allt, þ.e. úr leik eftir 4 fall.
- Röðun á stökk- og kaströð er ákveðin óháð getu.
- Röðun á brautir er eftir ársbestu tímum. Dregið er um brautir í boðhlaupum

# Atriði úr Team Manual



Athletes must report to the Call Room before each event as follows:

<b>Event</b>	<b>First Call</b>	<b>Last Call</b>	<b>Exit from Call Room</b>	<b>Entrance to Infield</b>
Running events  (except hurdles)	30 min	20 min	10 min	8 min
Hurdles	35 min	25min	15 min	13 min
Horizontal Jumps & Throwing Events	45 min	35 min	25 min	23 min
High Jump	60 min	50 min	40 min	38 min
Pole Vault	70 min	60 min	50 min	48 min



# Atriði úr Team Manual

- Keppendur verða kynntir fyrir áhorfendum rétt fyrir keppni
- Aðeins eru leyfð atrennumerki mótshaldara
- Skipanir ræsis eru á ensku.
- Ekki má yfirgefa keppnissvæðið nema í fylgd dómara
- Vatn verður í boði í Call room, mixed zone og upphitunarsvæði
- Mótmæli skulu borin fram sem fyrst munnlega, kæra þarf að berast innan 30 mín. frá því úrskurður dómara eru birtur.
- Lyfjapróf verða framkvæmd. Muna að tilgreina öll lyf og efni. Alltaf að hafa einhvern með sér í test.
- Opnunarathöfn, verðlaunaathöfn og lokapartí

# Heildardagskrá



Thursday 18 June 2015	
all day	Arrival and accreditation
16:00 – 18:00	Training
Friday 19 June 2015	
10:00 – 13:00	Training
12:00	Press Conference in the City Hall (tbc)
15:00 – 18:00	Training
16:00	Technical Meeting at the Stadium
17:00 – 17:30	Training with the official starters
18:30	100m B-race Women
18:45	100m B-race Men
20:00	Welcome dinner for Team Leaders and VIP guests (by invitation)
Saturday 20 June 2015	
10:00 – 13:00	Training
16:30 – 20:45	First competition day
17:30	Opening Ceremony
Sunday 21 June 2015	
10:00 – 13:00	Training
16:00 – 20:30	Second competition day
22:15	Closing Party in Park Hotel Stara Zagora
Monday 22 June 2015	
morning	Departures

# Ferðaáætlun



- Brottfarardagur er 18. júní
  - Mæting við íþróttamiðstöðina í Laugardal - ÍSÍ kl. 3:50 – rútan leggur af stað kl. 4:00
  - Flogið er til Frankfurt kl. 07:25 –
  - Flogið frá Frankfurt kl. 18:20 til Soffía, landing 21:50
  - Rúta frá Soffía til Stara Zagora u.þ.b. 2,5 tímar
- Komudagur 22. júní
  - Rúta til Soffía kl. 02:30
  - Flogið frá Soffía þann kl. 07:15 til Amsterdam 09:05
  - Flogið frá Amsterdam 14:00 og lent í Keflavík 15:10