

**Mótaskrá FRÍ 2013**  
**Innanhúss**

	Mót	Staður	Land	kl.	Félag
<b>Janúar:</b>					
6.	HSK mót 11-22 ára (aldursfl_ungl.)	Laugardalshöll	Ísland	10:00-15:00	HSK
8.	Héraðsmót HSK fullorðnir dagur 1	Laugardalshöll	Ísland		HSK
12.	Reykjavíkurmestaramót 15 ára og eldri	Laugardalshöll	Ísland		ÍR
12.-13.	MÍ í fjölþrautum	Laugardalshöll	Ísland	13:00-17:00	Ármann
12.-13.	MÍ Öldunga	Laugardalshöll	Ísland	10:30-13:00	Ármann
15.	Héraðsmót HSK fullorðnir dagur 2	Laugardalshöll	Ísland		HSK
19.-20.	Reykjavík International - RIG	Laugardalshöll	Ísland		FRÍ/félög
26.-27.	Stórmót ÍR	Laugardalshöll	Ísland	08:00-18:00	ÍR
28.	Ávaxtamót ÚÍA, 10 ára og yngri	Fáskrúðfirði	Ísland		ÚÍA
<b>Febrúar:</b>					
2.	11. Dussmann Indoor Meeting	Lux.-Kirchberg	Lúxemburg		
2. - 3.	MÍ 15 - 22 ára	Laugardalshöll	Ísland		FH
2. - 3.	Norska Meistaramótið	Haugesund	Noregur		
2.	EM í Víðavangshlaupum	Castellon	Spánn		
09. - 10.	MÍ aðalhluti	Laugardalshöll	Ísland		ÍR
16.	Bikarkeppni FRÍ	Laugardalshöll	Ísland		Fjölínir/FRÍ
15.-17.	Sænska Meistaramótið	Norrköping	Svíþjóð		
16.-17.	Finnska Meistaramótið	Jyvaskyla	Finnland		
23. - 24.	MÍ 11-14 ára	Laugardalshöll	Ísland		Breiðablik
23. - 24.	Danska Meistaramótið	Skive	Danmörk		

## Mótaskrá FRÍ 2013

## Innanhúss

	Mót	Staður	Land	kl.	Félag
<b>Mars:</b>					
1. - 3.	Evrópumeistaramótið í frjálsum inni	Gautaborg	Svíþjóð		
2.	Hérðsleikar HSK 10 ára og yngri		Ísland		HSK
9. - 10.	Vetrarkastmót EAA	??	??		
17.	Páskaeggjamót ÚÍA, 11 ára og eldri	Norðfirði	Ísland		ÚÍA
19.-20.	Reykjavíkurmestaramót 11-14 ára.	Laugardalshöll	Ísland		Ármann
19.-24.	EM öldunga - innahúss	San Sebastian	Spánn		
24.	Heimsmeistaramót í Víðavangshlaupum	Bydgoszcz	Póland		
<b>Apríl:</b>					
13.	Bogamót Akureyri	Boginn	Ísland	Allir flo.	UFA
25.	Víðavangshlaup ÍR og MÍ í 5 km götuhlaupi	Reykjavík	Ísland		ÍR og FRÍ

## Mótaskrá FRÍ 2013

## Utanhúss

	Mót	Staður	Land	Klukkan	Félag
<b>Mái:</b>					
4.	NM - 10.000m		Svíþjóð		
4.	Skólaprípraut FRÍ úrslitakeppni	Laugardalshöll	Ísland		FRÍ
10.	1. Demantamótið	Doha	Quatar		
11.	Víðavangshlaup Íslands	Reykjavík	Ísland		Ármann
16.	Reykjavíkurmestarmót 10 ára og y.	Laugardalshöll	Ísland		Fjölnir
18.	Vormót HSK 1. mótaraðamótið	Selfossvöllur	Ísland	13:00	HSK
19.	2. Demantamótið	Shanghai	Kína		
25.	J.J. mót Ármanns 2. mótaraðamótið	Laugardalsvöllur	Ísland	14:00	Ármann
25.	3. Demantamótið	New York	USA		
25.-26.	HYPO- meeting í 10þraut og 7þraut	Götzis	Austurríki		

**Mótaskrá FRÍ 2013**  
**Innanhúss**

	Mót	Staður	Land	kl.	Félag
<b>Júní:</b>					
27.5-1.6.	Smáþjóðaleikar	Lúx.	Lúxemburg		
6.	4. Demantamótið	Róm	Ítalía		
6. ??	Vormót Fjölnis 11. - 14 ára	Laugardalsvöllur	Ísland		Fjölnir
12./13.	Vormót ÍR, 3. mótaraðamótið	Laugardalsvöllur	Ísland	20:00	ÍR
8.	Evrópubikar í 10.000 m hlaupi	Pravets	Búlgaría		
8. - 9.	NM unglinga 16-20 ára fjölþrautum		Svíþjóð		
7. - 9.	Landsmót UMFÍ 50+	Vík í Mýrdal	Ísland		USVS
13.	5. Demantamótið	Osló	Noregur		
15.	Aldursflokkamót HSK 11 - 14 ára	Þorlákshöfn	Ísland	10:00	HSK
15.	Héraðsleikar HSK 10 ára og yngri	Þorlákshöfn	Ísland	10:00	HSK
18. - 19.	Héraðsmót HSK fullorðina	Selfossvöllur	Ísland	19:00	HSK
22.-23.	MÍ 11-14 ára	Kaplakriki, Hafnarfirði	Ísland		FRÍ/FH
22. - 23.	Evrópukeppni Landsliða (gamli EB)	Banská Bystrica	Slóvenía	3.deild	
24.	Miðnæturlaup á Jónsmessu	Grafarvogur	Ísland	21:00	
25.	FH mótið, 4 mótaraðamótið	Kaplakriki	Ísland		
25. - 26.	Reykjavíkurmestarmót 11-14 ára	Laugardalsvöllur	Ísland		Árman
27.	Akureyrarhlaup - MÍ í hálfu maraþoni	Akureyri	Ísland	5,10,21km	UFA og FRÍ
28.	6. Demantamótið	París	Frakkland		
28.-30.	Gautaborgarleikar	Gautaborg	Svíþjóð		
28.-30.	Stórmót Gogga Galvaska	Mosfellsbær	Ísland		UMFA
28.-30.	NM öldunga	Moss	Noregur		
29.-30.	EB Landsliða í fjölþrautum 2. deild	Ribeira Brava (Madeira)	Portúgal		
29.-30.	Bauhaus Junioren Gala	Mannheim	Þýskaland		
30.	7. Demantamótið	Birmingham	Bretland		

6. maí síðasti  
skráningardagur fyrir  
leikana, farið út líklega  
sunnudaginn 26. maí.

16. júní er síðasti  
skráningardagur í  
keppnina

**Mótaskrá FRÍ 2013**  
**Innanhúss**

	Mót	Staður	Land	kl.	Félag
<b>Júlí:</b>					
4.	8. Demantamótið	Lausanne	Sviss		
4. - 7.	Landsmót UMFÍ	Selfoss	Ísland		HSK
10.	Ármanhslaupið og MÍ í 10 km götuhlaupi	Reykjavík.	Ísland	20:00	Árman og FRÍ
10. - 14.	HM unglunga 17 ára og yngri (16-17ára)	Donetsk	Ukraina		
11. - 14.	EM 20 - 22 ára og yngri	Tampere	Finnland		
13. - 14.	Sumarhátíð ÚÍA	Vilhjálmsvöllur	Ísland		ÚÍA
13. - 14.	Miðsumarmót HSK	Selfossvelli	Ísland		HSK
17.	Breiðabliksmótið, 5. mótaraðamótið.	Kópavogsvöllur	Ísland		Breiðablik
14. - 19.	Ólympíudagar æskunnar 17 ára og yngri	Utrecht	Holland		
18. - 21.	EM 19 ára og yngri	Rieti	Ítalía		
20.-21.	MÍ í fjölþrautum	Sauðárkróksvöllur	Ísland		FRÍ/UMSS
19.	9. Demantamótið	Monaco	Mónakó		
23.	Unglingamót HSK 15 - 22 ára	Þorlákshöfn	Ísland	19:00	HSK
26.-27.	10. Demantamótið	London	Bretland		
27.-28.	MÍ Aðalhluti	Þórsvöllur, Akureyri	Ísland		FRÍ/UFA
??????	Gaflarinn hjá FH	Hafnarfjörður	Ísland		FH

**Mótaskrá FRÍ 2013**  
**Innanhúss**

	Mót	Staður	Land	kl.	Félag
<b>Ágúst:</b>					
2. - 5.	Unglingalandsmót UMFÍ	Höfn Hornafirði	Ísland		USÚ
2. - 11.	Worldmaster Games	Torino	Kanada		
10. - 11.	MÍ 15-22 ára	Laugardalsvöllur, R.vík.	Ísland		
10. - 11.	MÍ Öldunga		Ísland		
10. - 18.	HM fullorðinna	Moskvu	Rússland		
17. - 18.	NM 19 ára og yngri		Finnland		
17. - 18.	Akureyramótið 6. mótaraðamótið.	Þórsvöllur, Akureyri	Ísland		UFA
17. - 18.	MÍ í 5- og 10km á braut	Þórsvöllur, Akureyri	Ísland		UFA
20. - 21.	Reykjavíkurmestarmót 15 ára og e.	Laugardalsvöllur	Ísland		ÍR
23.	11. Demantamótið	Stokkhólmur	Svíþjóð		
24.	Reykjavíkurmaraþon - MÍ í maraþoni	Reykjavík	Ísland	08:10	
25.	Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri	Kópavogsvöllur	Ísland		Breiðablik
29.	12. Demantamótið	Zurich	Sviss		
30.-.31.8.	Bikarkeppni FRÍ 1. deild	Laugardalsvöllur, R.vík.	Ísland		FRÍ/ÍR
<b>September:</b>					
6.	13. Demantamótið	Brussel	Belgía		
7.	Brúarhlaup Selfoss	Selfossi	Ísland		
8.	Kastþraut Óla Guðmunds	Selfossvöllur	Ísland		HSK
8.	Fjölþrautarmót 11 - 15 ára	Kópavogur	Ísland		Breiðablik
28.	Bronsleikar ÍR	Laugardalshöll	Ísland		ÍR

**Mótaskrá FRÍ 2013**  
**Innanhúss**

	Mót	Staður	Land	kl.	Félag
<b>Október:</b>					
16.	Reykjavíkurmestaramót 10 ára og y.	Laugardalshöll	Ísland		Fjölnir
16. - 27.	HM öldunga utanhúss	Porto Alegre	Brasilía		
<b>Nóvember:</b>					
9.	Bogamót Akureyri	Boginn	Ísland	Allir flo.	UFA
9.	NM í víðavangshlaupum		Ísland		
16.-17.	Silfurleikar ÍR	Laugardalshöll	Ísland		
<b>Desember:</b>					
8.	Evrópuk. Félagslíða í víðavangshlaupum	Belgrad	SRB		
31.	Gamlárshlaup ÍR	Reykjavík	Ísland		ÍR

**Rauðlitað: Meistarmót og Bikarkeppnir FRÍ**

**Blálitað: mót, sem eru ákveðin.**

**Svartlitað: önnur mót; tillaga að dagstetn.**

**Mót á erlendri grundu sem eru ákveðin**

**Mótaraðamót í Mótarað FRÍ**

**Landsmót UMFÍ**