FRÍ

Ársskýrsla 2018–2020

Engjavegi 6, 104 Reykjavík • fri@fri.is • +354 514 4040 • fri.is

Ársskýrsla
2018–2020

Kæru þingfulltrúar, fyrir hönd stjórnar FRÍ býð ég ykkur innilega velkomin til 62. Frjálsíþróttaþings, þessa haustþings sem er haldið í Hafnarfirði í skugga COVID faraldursins.

Á þessu þingi gerum við okkar besta til að horfa bjartsýn fram á veginn eftir erfiðasta ár fyrir frjálsíþróttir frá stofnun sambandsins. Við höfum fengið að reyna hvernig lífið er án skipulagðra frjálsíþróttaæfinga eða keppni, það er dapurra líf. Þökk sé ykkur, þingfulltrúar, sem annað öflugt fólk í hreyfingunni gerum við nú okkar besta til að laga okkur að aðstæðum og bjóða upp á skipulagðar æfingar og keppni.

Þrátt fyrir þá myrku daga sem að baki eru fyrir frjálsar þá fólst í þeim lærdómur. Við getum fundað og unnið og komið ýmsum góðum málum áfram með fjarfundum. Er það trú mín að á þessu munum við byggja starfið að einhverju leyti til framtíðar. Við getum haldið snarpa og skilvirka fundi með fjarfundarbúnaði og þannig boðið fólki hvar sem það er statt að taka þátt í samstarfi sem annars er ekki í boði, eða a.m.k. tímafrekara og kostnaðarsamara.

Í þessum rafræna anda er rétt að nefna að þingið í Hafnarfirði er rafrænt þing rétt eins og það síðasta í Kópavogi. Fyrirkomulagið gafst vel þá, við spörum pappir, en ekki síður þá er miðlun meira lifandi og aðgengi að gögnum betra. Undirbúningur þings hefur gengið vel og færi ég þeim sem lagt hafa hönd á plóg færðar góðar þakkir.

Sérstakar þakkir færi ég Hafnarfjarðarbæ sem býður okkur upp á góða aðstöðu hér í Kaplakrika og kvöldverð. Maturinn er undirbúinn og framreiddur af frjálsíþróttadeild FH. Innilegustu þakkir fyrir okkur!

Megi 62. Frjálsíþróttaþing verða okkur minnisstætt sem gott og uppbyggilegt þing fyrir íþróttina sem þingfulltrúa alla, þrátt fyrir aðstæður!

— Freyr Ólafsson formaður FRÍ

Dagskrá

Tími	Dagskrárliður
16:20	Skráning þingfulltrúa hefst
16:50	Skráningu þingfulltrúa og frágangi kjörbréfa lýkur
17:00	Þingsetning og kjör starfsmanna og nefnda þingsins Ávarp formanns FRÍ Ávörp gesta Afhending heiðursviðurkenninga
17:45	Skýrsla stjórnar og reikningar lagðir fram Umræður um skýrslur stjórna og reikninga Framlagning mála Kosningar • formanns og annarra stjórnarmanna • formanna fastanefnda • tveggja skoðunarmanna reikninga • fulltrúa á Íþróttaþing ÍSÍ
19:00	Matarhlé og nefndastörf nefndastörf eru í samræmi við fjölda þingskjala
20:15	Umræður og afgreiðsla þingmála
21:00	Þingslit

Þingfulltrúar

HFH 59 iðkendur 3 þingfulltrúar	**ÍBH** 569 iðkendur 8 þingfulltrúar	**UMSS** 163 iðkendur 5 þingfulltrúar
HSH 36 iðkendur 2 þingfulltrúar	**ÍBR** 686 iðkendur 9 þingfulltrúar	**USAH** 53 iðkendur 3 þingfulltrúar
HSK 405 iðkendur 7 þingfulltrúar	**UDN** 74 iðkendur 3 þingfulltrúar	**USÚ** 36 iðkendur 2 þingfulltrúar
HSS 34 iðkendur 2 þingfulltrúar	**UÍA** 50 iðkendur 2 þingfulltrúar	**USVH** 21 iðkandi 2 þingfulltrúar
HSV 65 iðkendur 3 þingfulltrúar	**UMSB** 86 iðkendur 3 þingfulltrúar	**USVS** 41 iðkandi 2 þingfulltrúar
HSÞ 66 iðkendur 3 þingfulltrúar	**UMSE** 39 iðkendur 2 þingfulltrúar	
ÍBA 74 iðkendur 3 þingfulltrúar	**UMSK** 215 iðkendur 5 þingfulltrúar	

Efnisyfirlit

Alþjóðlegt samstarf 11
Aðstöðumál 11
RIG-leikarnir 2019 og 2020 12
Frekar af störfum stjórnar 12
Viðurkenningar 21
Íþrótta- og afreksmál 21
Fagteymi 21
Alþjóðleg keppni 23
Mót 2018 24
NM Innanhúss Uppsala, Svíþjóð 24
Vetrarkastmót Evrópu Leiria, Portúgal 26
HM í Utanvegahlaupum Penyagolosa, Spánn 28
NM U23 í fjölþrautum Ullensaker, Noregi 32
EM U18 ára Gyor, Ungverjaland 34
EM fullorðinna Berlín, Þýskalandi 36
NM Baltic U23 ára Gävle, Svíþjóð 36
Eftirfarandi árangur náðist á mótinu: 36
NM U20 ára Hvidovre, Danmörku 38
Eftirfarandi árangur náðist á mótinu: 38
Manchester International Manchester, England 40
Ólympíuleikar ungmenna Buenos Aires, Argentína 42
Norðurlandamót í Víðavangshlaupum Reykjavík, Ísland 44
EM í Víðavangshlaupum Tilburg, Hollandi 46
Mót 2019 48
NM innanhúss Bærum, Noregur 48
EM Innanhúss Glasgow, Skotland 50
Smáþjóðaleikar Budva, Svartfjallaland 52
HM í utanvegahlaupum Miranda do Corvo, Portúgal 52
NM í fjölþrautum U23 Uppsala, Svíþjóð 54
Bauhaus Junioren Galan Mannheim, Þýskaland 54
Evrópubikar í fjölþrautum, 2 deild Madeira, Portúgal 56
Evrópumeistaramót U23 Gävle, Svíþjóð 58
Evrópumeistaramót U20 Borås, Svíþjóð 60
Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar Baku, Azerbaidjan 60
Evrópubikarkeppni landsliða 3.deild Skopje, N-Makedónía 62
NM U20 ára Kristiansand, Noregur 66
Heimsmeistaramót fullorðinna Doha, Katar 66
Norðurlandamót í víðavangshlaupum Heinola, Finnlandi 66
EM í víðavangshlaupum Lissabon, Portúgal 68

Skýrslur nefnda 70
Dómaranefnd 71
Fræðslu- og útbreiðslunefnd 72
Íþrótta- og afreksnefnd 72
Íþróttamannanefnd 73
Langhlaupanefnd 74
Mótanefnd 75
Mannvirkjanefnd 76
Skráningarnefnd 77
Unglinganefnd 81
Öldungaráð 84
Íslandsmet 86
Íslandsmet og besti árangur frá upphafi árið 2018 87
Íslandsmet og besti árangur frá upphafi árið 2019 89
Íslands- og aldursflokkamet sett árið 2018 1/2 91
Íslands- og aldursflokkamet sett árið 2018 2/2 94
Íslands- og aldursflokkamet sett árið 2019 1/3 95
Íslands- og aldursflokkamet sett árið 2019 2/3 97
Íslands- og aldursflokkamet sett árið 2019 3/3 100
Lykiltölur úr ársreikningum 102
Rekstrartekjur 102
Rekstrargjöld 103
Rekstrarliður 104
Eignir 105
Eigið fé og skuldir 105

Inngangur

Starfstími þeirrar stjórnar sem hér ritar skýrslu hófst undir lok mars 2018 þar sem hún var kjörin á vel lukkuðu Frjálsíþróttaþingi í Kópavogi. Þingið í Kópavogi gekk sérstaklega vel. Þar var mikil og góð samstaða og gekk vinnan vel, bæði í nefndum sem og á sameiginlegum fundum. Á þinginu í Kópavogi urðu nokkur kynslóðaskipti, ungt fók kom inn í stað öflugra kvenna þegar Fríða Rún Þórðardóttir og Lóa Björk Hallsdóttir gengur úr stjórn en inn stigu Kári Steinn Karlsson, Ólympíufari og Fjóla Signý Hannesdóttir, ríkjandi Smáþjóðaleikameistari í 400m grindahlaupi. Var Fríðu Rún og Lóu Björk þakkað sérstaklega þeirra framlag á þingi og hlaut m.a. Fríða Rún silfurmerki ÍSÍ á þinginu. Á fyrsta fundi skipti ný stjórn með sér verkum og var aðalstjórn svo skipuð út það kjörtímabil sem nú er að ljúka.

Í aðalstjórn eru:
Freyr Ólafsson formaður
Fjóla Signý Hannesdóttir varaformaður
Guðlaug Baldvinsdóttir gjaldkeri
Gunnar Svavarsson ritari
Kári Steinn Karlsson meðstjórnandi

Í varastjórn eru:
Eiríkur Mörk Valsson
Aðalbjörg Hafsteinsdóttir
Helgi S. Haraldsson
Björg Ágústsdóttir
Þórunn Erlingsdóttir

Af ofangreindum stigu nýjar inn Aðalbjörg Hafsteinsdóttir og Þórunn Erlingsdóttir. Vegna anna og áskorana á heimavelli þurftu þau Þórunn Erlingsdóttir og Helgi Haraldsson að segja sig úr varastjórn á tímabilinu. Stjórn var mjög starfsöm og hélt til að mynda fleiri fundi á sínu starfstímabili en þekkt er a.m.k. í seinni tíma sögu stjórnar eða alls 45 formlega fundi en auk þess var margt rætt og jafnvel ákvarðað í umræðuhópi stjórnar á Facebook sem og í tölvupósti. Á COVID tímabilinu alræmda brá stjórn á það ráð að halda stjórnarfundi í gegnum fjarfundarbúnað. Gekk það svo vel að stjórn hélt áfram að halda fjarfundi fyrir valin tilefni.

Þegar stjórn sigldi inn í nýtt tímabil út af þingi í Kópavogi var um þægilegri siglingu að ræða en út af þingi í Reykjavík 2016. Réði þar mestu að stór hluti stjórnar hélt áfram störfum og framkvæmdastjórinn, Guðmundur Karlsson, var áfram við stjórnvölinn. Þá héldu áfram störfum lítið breyttar margar þær gríðar öflugu fastanefndir sem eru svo mikilvægar starfinu. Sami gjaldkeri hélt áfram störfum sem og bókari og utanumhald fjármála í góðum farvegi.

Stjórn hélt stefnumótunarfund og lagði fyrir sig helstu áhersluatriði tímabilsins. Stjórn var þá og þar eftir ofarlega í huga Hlaupa-verkefnið, eins og við köllum það. Hélst vinna við það út starfstímabil stjórnar og nú síðustu mánuði með Gunnlaug Júlíusson sem tímabundinn verkefnastjóra í hlutastarfi. Áfram var unnið af krafti að afreksmálum en þar var mikið starf unnið af afreksstjóra í góðri samvinnu við ÍSÍ en því er ekki að neita að þetta ár 2020 hefur verið í meira lagi sérstakt með frestun Ólympíuleika og niðurfellingu allra helstu verkefna erlendis.

Inngangur

Afgreiðslu og framgang einstaka mála fráfarandi stjórnar má lesa í opinberum fundargerðum stjórnar, sem og í kaflanum „Frekar af störfum stjórnar", aftar í þessari skýrslu.

Eftirfarandi gleðjumst við sérstaklega yfir á tímabilinu:

- Átaki í miðlun sem Kristófer Þorgrímsson hefur leitt svo vel að eftir er tekið.
- Spennandi vinnu við stefnumótun sambandsins og ímyndarmál, nýja táknmynd og útlit sem birt er á þessu þingi.
- Góðri vinnu hjá frábærum fastanefndum FRÍ sem kom okkur áfram í ýmsum málum s.s. Unglingamálum, afreksmálum, hlaupum utan vallar svo eitthvað sé nefnt.
- Rekstur í þokkalegu jafnvægi þrátt fyrir erfiðar aðstæður á köflum.

Vel hefur gengið á tímabilinu að vinna með okkar lykil samstarfsaðilum. Slíkt verður seint fullþakkað við eftirfarandi fyrirtæki:

- Bílaleiga Akureyrar
- Hótel Cabin
- Heilsu- og íþróttasvið Icepharma
- Svefn og heilsa
- Valitor
- WorldClass

Auk ofangreindra komu fjölmargir velviljaðir að sem samstarfsaðilar RIG 2019 og 2020.

Þá hefur sambandið hlotið eftirfarandi styrki á tímabilinu:

- Athletics Olympic Dividend styrkur Alþjóða frjálsíþróttasambandsins (IAAF), til hlaupaverkefnis FRÍ
- Verkefnastyrkur EAA til almenningshlaupaverkefna

Sérstaklega verður einnig að þakka aukna úthlutun úr Afrekssjóði ÍSÍ á tímabilinu sem hefur gefið sambandinu tækifæri til sóknar í afreksmálum.

Alþjóðlegt samstarf

Alþjóðlegt samstarf hefur verið gott á tímabilinu, en seinni hlutinn sérstaklega hefur litast af áskorunum og takmörkunum vegna COVID-19. Okkar nánasta samstarf er við vini okkar á Norðurlöndunum, Ísland var í forsæti seinni helming tímabilsins og stýrði fundi þjóðanna í Tallinn auk þess að standa fyrir gott starf í áratugistjórnarfundi haustið 2019. Hins vegar varð tímabilið endasleppt og varð að fresta þingi þjóðanna, Nordic congress, vegna COVID-19, mun þingið verða haldið með fjarfundarbúnaði seinni hluta október, með sama sniði og framkvæmdastjórafundur sambandanna sem haldinn var á Zoom í september. Áður hafði Guðmundur Karlsson framkvæmdastjóri sótt fund framkvæmdastjóra í Helsinki og formaður og framkvæmdastjóri sóttu Nordic Congress í Helsinki í mars 2019.

Góður kraftur hefur verið á starfstímabilinu hjá heildarsamtökum okkar European Athletics sem og IAAF, þau síðarnefndu stóðu raunar fyrir nafn- og auðkennisbreytingu á árinu og nefnast nú World Athletics. Var nafnabreytingin samþykkt á þingi World Athletics í Doha, þar sem Guðmundur Karlsson var fulltrúi sambandsins.

Þau sorglegu tíðindi urðu á vordögum að forseti European Athletics, Norðmaðurinn Svein Arne Hansen féll frá. Svein Arne hefur verið einstaklega kraftmikill leiðtogi sambandsins og var því sem von var syrgður af allri hreyfingunni í Evrópu og raunar víðar, enda þekktur fyrir gott starf í áratugi í þágu íþróttarinnar.

Aðstöðumál

Líkt og rakið er í kaflanum, „Nánar af störfum stjórnar“ hér að neðan fór mikill tími og kraftur í aðstöðumál. Aðstaða til alþjóðlegs mótahalds á höfuðborgarsvæðinu er verulega löskuð um þessar mundir. Er von að sjáist til lands á næsta tímabili. Formaður var m.a. skipaður í starfshóp ÍSÍ um þjóðarleikvanga þar sem reynt var að ná utanum stöðu og þarfir.

Formaður fékk annars ánægjuleg boð nú undir lok starfstímabils stjórnar. Fyrra var boð í vígslu knattspyrnu- og frjálsíþróttahúss ÍR í Mjódd, hið síðara var boð á Egilsstaði til vígslu fimleika- og frjálsíþróttahús Hattar á Egilsstöðum. Gefa þessi hús vonir um skjólgott og öflugt starf innanhúss i frjálsíþróttum. Þá er hafin vinna við byggingu fjölnota húss á Selfossi sem án vafa mun nýtast sunnlenskum frjálsíþróttamönnum vel til framtíðar.

RIG-leikarnir 2019 og 2020

FRÍ stóð að frjálsíþróttahluta Reykjavík International Games árin 2019 og 2020. Mótið er stór viðburður í frjálsíþróttalífinu. Mótið er hluti af European Athletics Indoor permit mótunum og hefur verið sýnt í beinni útsendingu á RÚV. Bæði árin kom mótið vel út, hvort heldur er íþrótta- eða fjárhagslega. Má þakka það meðal annars bráðgóðum undirtektum samstarfsaðila okkar.

Mótið fær nú orðið athygli og áhuga víðs vegar. Nú í ár, 2020, tóku alls 29 erlendir keppendur þátt í mótinu frá 6 löndum og þurfti að vísa nokkrum áhugasömum frá.

Frekar af störfum stjórnar

Stjórn FRÍ hefur fjallað um fjölmörg málefni á síðastliðnum tveimur starfsárum, enda lengdist starfsárið nokkuð og haldnir voru 45 stjórnarfundir, hér skal vikið að nokkrum þessara mála: Áfram var haldið af hálfu stjórnar FRÍ og afreksstjóra með að skilgreina regluverk vegna Afreksstefnu FRÍ og Afrekssjóð FRÍ. Eru breytingar og endurrýni vegna áskoranna inn á við en ekkert síður vegna reglu- eða áherslubreytinga hjá ÍSÍ um Afrekssjóð ÍSÍ og kröfur til sérsambanda. Aðildarfélögin hafa verið upplýst reglulega um breytingar á afreksreglum FRÍ og um málin rætt á formannafundum. Almenn ánægja var með vinnuna vegna afreksmálanna og var úthlutun á grunni reglnanna, tvisvar á ári, sú seinni á uppskeruhátíð FRÍ í vetrarbyrjun.

Áfram ræddi stjórn FRÍ nokkuð um blandaða keppni karla og kvenna þá sérstaklega í yngri aldursflokkum. Málið komst á góðan rekspöl og fyrir liggja greinargóðar reglur og túlkanir í reglum vegna þessa. Allt hefur verið gert til þess að standa á bak við fjölgun iðkenda sérstaklega í hinum dreifðari byggðum.

Á Frjálsíþróttaþingi 2018 var samþykkt breyting á lögum FRÍ þess efnis að stjórn væri heimilt milli þinga að breyta reglulgerðum. Nú eru til staðar starfsreglur sem kveða á um að stjórnin getur afgreitt án aðkomu aðildarfélaga óverulegar breytingar, en ef um verulegar breytingar er að ræða þá þarfnast slíkar tillögur aðildarfélaga, áður en stjórn afgreiðir að fullu.

Þá var einnig rætt um dómaramál og námskeiðahald og réttindi. Mikilvægt er að fjölga í dómarastéttinni og um leið að tryggja að dómarastörfin séu unnin af metnaði og alúð. Vel má vera að það þurfi að horfa til annarra sérsambanda í þessu efni t.d. með greiðslu fyrir aðkomu að viðamiklum störfum. Mikilvægast er þó að það séu dómarar á öllum mótum þ.a. þau megi fara fram skv. regluverkinu. Tímatökumál og búnaður vegna þeirra fékk ítarlega umfjöllun, en samkomulag var gert við sveitarfélög fyrir nokkrum árum vegna tímatökubúnaðar. Tímataka ehf. hefur haft þjónustusamning vegna þessa, gert var ráð fyrir að tímatökubúnaðurinn sé afskrifaður að fullu í árslok 2019 og fljótlega hugað að endurnýjun.

Breytingar hafa orðið á stjórnar þátttöku við val á landsliðsfólki eða á keppnisfólki í einstaka keppnisferðum með ríkari aðkomu afreksstjóra. Erindin berast flest frá ÍÞA, Unglinganefnd eða Langhlaupanefnd. Nú er fyrikomulagið í föstu ferli, dagsetningar um ákvarðanir fastar og vinnuferlar skilvirkari. Tryggt hefur verið, eftir fremsta megni, að viðmið/lágmörk/reglur vegna utanlandsmóta séu skýrt framsett og leikreglur öllum ljósar s.s. kostnaðarhlutdeild og styrkir. Þá hefur FRÍ komið til móts við starfsmannahald í þessum ferðum með greiðslu dagpeninga þar sem það á við.

Á nær hverjum stjórnarfundi FRÍ er fjallað um fjármál hreyfingarinnar. Rætt um innheimtu á þjónustutekjum, styrkjum og einnig gjaldahliðinni. Uppgjör á einstaka verkefnum s.s. RIG eða öðrum viðburðum FRÍ. Fjármálin tengjast með beinum og óbeinum hætti rekstri skrifstofu FRÍ og starfsmannahaldi. Það skipulag sem nú er til staðar er alltaf í skoðun en stefnan er að hafa fastráðna starfsmenn til að standa á bak við þau verkefni sem augljóst er að sambandið þarf að vinna að. Má þar m.a. nefna afreksmál, unglingamál og sérstök verkefni eins og hlaupaverkefnið.

Ráðning framkvæmda- og afreksíþróttastjóra fór fram veturinn 2016-2017 eftir að breytingar urðu í starfsmannahaldi, en Guðmundur Karlsson hefur nú starfað hjá FRÍ síðan vorið 2017 með góðum árangri sem framkvæmdastjóri og afreksstjóri FRÍ. Nokkrir verkefnastjórar hafa einnig starfað á skrifstofu FRÍ með

góðum árangri á starfstímabilnu 2018-2020, lengst af Íris Berg Bryde og Kristófer Þorgrímsson en einnig hafa í styttri tíma komið að störfum skrifstofu þau Helga Guðný Elíasdóttir, Magnea Dröfn Hlynsdóttir og Hanna Margrét Hrafnkelsdóttir. Má segja að með öllu þessu fólki hafi skrifstofa FRÍ eflst í hvívetna þrátt fyrir að stundum hafi verið um tímabundnar ráðningar að ræða, en stjórnin þakkar öllu þessu fólki fyrir góð störf og óskar þeim sem farnir eru til annarra starfa velfarnar. Það er von stjórnar FRÍ að geta eflt skrifstofu FRÍ enn frekar. Þá ber að minnast á að Þorkell Stefánsson er verkefnastjóri boðhlaupsverkefnis FRÍ, Sigurður Arnar Björnsson verkefnastjóri A-landsliðsmála og Gunnlaugur Júlíusson er verkefnastjóri hlaupaverkefnisins, allir saman vel þekktir innan hreyfingarinnar í áratugi. Framkvæmdastjórafundur Norðurlandanna var haldinn sumarið 2019 og var góður rómur gerður að mótttöku FRÍ og umsjón. Þá tóku framkvæmdastjóri, formaður og varaformaður þátt í alþjóðastarfi s.s. Evrópuráðstefnunni í Tallin.

Heimasíðan og facebook síðan voru í stöðugri uppfærslu og má þakka það öflugum starfsmönnum. Þá hefur fylgjendum á samfélagsíðu FRÍ á Facebook fjölgað gríðarlega og eru fylgjendur FRÍ einn stærsti fylgjendahópurinn innan sérsambanda ÍSÍ. Gífurlega miklu máli skiptir að halda við fréttaumfjöllun á síðunum og þegar stærri afrek hafa skilað sér í hús er ásókn á síðurnar mjög mikil. Samstarf við fjölmiðla hefur verið með ágætum. Mest er samstarfið við RÚV, en íþróttadeild RÚV verið einna duglegust að fylgja eftir frjálsíþróttakeppni hérlendis og erlendis. Má m.a. minnast á beinar útsendingar frá EM og HM. Aðrir fjölmiðlar hafa einnig flutt fréttir jafnóðum eða með samantektum en ljóst er að með tilkomu samfélagsmiðla og streymisfrétta þá hefur umfjöllun um íþróttaviðburði tekið breytingum. FRÍ telur að hreyfingin þurfi með einum eða öðrum hætti að fylgja eftir þeim breytingum og stuðla að því að mót hérlendis taki mið af þeirri áskorun sem breytingarnar hafa í för með sér. Þá setti stjórn FRÍ af stað vinnu er varðar ímyndarmál FRÍ, endurskoðun á straumum og stefnu m.a. merki hreyfingarinnar. Afraksturinn verður sýndur á Frjálsíþróttaþingi 2020.

FRÍ ehf. er einkahlutafélag í eigu sambandsins. Félagið var sett saman fyrir um 14 árum síðan er hugmyndir voru m.a. uppi um að skilja áhættu og samkeppnisrekstur frá venjubundnum verkefnum FRÍ. Félagið er eignalaust og í því fer engin starfsemi fram. Stjórnarmenn FRÍ eru stjórnarmenn FRÍ ehf. Tímaspursmál

er hvenær félagið lagt niður, en stjórn FRÍ hefur hinsvegar talið að verðmæti séu bundin í stofnun félagsins og tilvist þess og því beri að viðhalda félaginu, án starfsemi.

Stjórn FRÍ hélt færri opna stjórnarfundi á tímabilinu 2018-20, en lagt var upp. Stefnt var að ljúka því átaki sem hófst 2017 með að heimsækja sem flest aðildarfélög. Verkefnið hefur gengið vel, þegar fundir hafa verið haldnir, og vissulega vonbrigði að ekki hafi náðst að funda með öllum félögum. Miklar og góðar upplýsingar hafa farið á milli á fundum sem þessum, en einnig hefur á nokkrum stöðum verið tækifæri til að eiga samræðu við íþróttayfirvöld í sveitarfélaginu og er slík samræða af hinu góða. Er ljóst að opnir stjórnarfundir eru komnir til að vera sem einn af lykilþáttum í samræmingu og upplýsingastreymi til og frá aðildarfélögunum.

Hlaupaverkefni FRÍ sem m.a. hefur gengið undir vinnuheitinu „Hlauptu Ísland“ endurspeglar sig í gríðarlegum áhuga landsmanna á hlaupum, skokki og göngu. Í öllum landshornum eru starfandi stórir og smáir hópar sem hafa þann tilgang að örva landsmenn til þátttöku í hreyfingu s.s. hlaupum. Þessi hópar eiga sumir hverjir aðild að FRÍ í gegnum frjálsíþróttafélög og -deildir en aðrir ekki. Með innleiðingu lýðheilsverkefna á vegum FRÍ þá er ljóst að hér á landi er verðugt tækifæri fólgið í því að ná betur til iðkenda í hlaupahópum og stuðla þannig að auknu samstarfi innan hreyfingarinnar. Þá var sett í vinnslu svokallað Forsetaverkefni sem var samanburðarhæft við erlendar fyrirmyndir. Ákveðið var halda áfram með verkefnið ef það kæmu að því stuðnings- og styrktaraðilar sem því miður tókst ekki á starfstímabilinu. Þessu tengt er umræða um keppnisrétt á frjálsíþróttamótum (s.s. götuhlaupum) og viðurkenningu Íslandsmeta hjá ófélagsbundnum keppendum.

Mótahald krefst mikils utanumhalds á vegum FRÍ og störf mótanefndar gríðarlega mikilvæg, líkt og annarra fagnefnda. Miklar breytingar geta orðið á fyrirhuguðu mótahaldi sökum vallaraðstæðna, starfsmannahalds eða annarra aðstæðna s.s. sóttvarnarreglna. Mótaskráin sem áætlun getur því orðið meira lifandi en ella og þurft aðkomu skrifstofu, stjórnar og aðildarfélaga. Mótamál eru því almennt stór þáttur í starfsemi stjórnar og skrifstofu FRÍ. Án óbeinnar og beinnar aðkomu aðildarfélaga FRÍ væri framgangur mótanna ekki mögulegur. Mikilvægi þess að hreyfingin vinni saman að mótunum með hvatningu og aðkomu sín á milli er mjög mikilvægur. Alltaf vantar starfsmenn á mót og þekking starfsmanna mismikil þegar kemur að mótahaldi. Mikilvægt er að reynslan

skili sér á milli fólks innan og á milli félaga. Gott samstarf er við aðildarfélögin og hefur stjórn FRÍ oftar en einu sinni kallað til fundar, með stuttum fyrirvara, til að leita sameiginlegra lausna. Það er ómetanlegt því mótahald á vegum FRÍ verður aldrei til staðar nema með þátttöku og vilja aðildarfélaga. Stjórn FRÍ vill með einum eða öðrum hætti efla þennan þátt og boðar áherslubreytingar í þessa veru til að tryggja að mótahald, undirbúningur og áætlanir séu með ennþá markvissari framsetningu og eftirfylgni en verið hefur. Mótin eru fjöregg hvers iðkenda og verða mótin að vera það vel slípuð að þau skili tilætluðum tilgangi

Árið 2020 hefur verið FRÍ og allri íþróttastarfsemi hérlendis sem erlendis mjög erfitt. Mótahald á erlendum vettvangi 2018-2019 var með eðlilegum hætti, en keppnisárið 2020 einkenndist meira af tilviljunum heldur en hitt. Mót voru felld niður með skömm-um fyrirvara vegna sóttvarnarreglna og fá landsliðs- og afrek-sverkefni 2020. Það má þó ekki horfa fram hjá því að 18-2019 voru haldin hér á landi NM mót og þá tóku íslenskir keppendur þátt í EM, HM, NM og fleiri viðburðum á erlendum vettvangi líkt og fram kemur í umfjöllum afreksstjóra. Öll þessi umræða ratar inn á stjórnarfundi FRÍ enda eru rík tengsl á milli reksturs sambandsins og erlends mótahalds. Settar voru niður á starfstímanum skýrari reglur um viðurkenningu Íslandsmeta s.s. tilkynningar og lyfjapróf. Þá má nefna að lítið atriði eins og skipu-lag á veitingu verðlauna á mótum getur orðið stórt í vinnslu, enda mikilvæg ábyrgð þeirra semeiga að eiga að vera til staðar við veitingu verðlauna. Án þeirra fer allt í uppnám. Þá má nefna að loks tókst að halda meistaramót í 5.000 kvenna og 10.000 metrum karla á braut, sem ekki hafði verið haldið lengi, það var gleðilegur áfangi.

Málefni öldunga og málefni barna- og unglinga kallast á. Starf-andi eru tvær sérstakar nefndir sem fjalla um hvorn málaflokkinn fyrir sig. Stjórn FRÍ hefur eins og Öldungaráð og Unglinganefnd áform um að efla enn frekar þessa starfsþætti t.d. með aðkomu verkefnastjóra. Fjallað hefur verið um verkefni þessara hópa á fundum stjórnar FRÍ og hefur stjórnin reynt eftir bestu getu að styðja þessa hópa eins og frekast er unnt enda mikilvægt í heildar-samhengi hreyfingarinnar.

Í lok hvers árs er farið yfir umsögn ÍÞA vegna útnefningar á frjálsíþróttakarli og frjálsíþróttakonu ársins. Má segja að með þeirri ákvörðun sem er síðan formlega tilkynnt á uppskeruhátíð FRÍ og síðan endurtekin á viðurkenningarhátíð ÍSÍ í tengslum við val

á Íþróttamanni Íslands að þá sé punkturinn settur yfir i-ið á góðu starfsári frjálsra íþrótta. Afreksíþróttamennirnir sem koma til greina eru alltaf fleiri en einn og fleiri en tveir og virkilega gott að geta litið yfir starfs- og keppnisárið með það að leiðarljósi að meta árangurinn og stefna að því að næsta ár verði enn betra. Langt er síðan sú hefð var tekin upp að velja hvorutveggja karl og konu í lok hvers árs, en lengst af á síðustu öld var aðeins einn einstaklingur valinn fyrir afrek sín.

RIG í febrúarbyrjun á hverju ári er einn stærsti alþjóðlegi íþróttaviðburður sem FRÍ kemur að hérlendis. Undirbúningur og framkvæmd hefur vaxið ár frá ári. RIG2019 og RIG2020 tókust vel og má það þakka öllum þeim tugum sem komu að verkefninu, mótsstjórn, starfsmönnum mótsins, starfsmönnum skrifstofu en ekki hvað síst keppendum innlendum sem erlendum en án jafn öflugs hóps keppenda væri mótið ekki jafn vinsælt og raun ber vitni. RÚV með dyggri aðstoð Sigurbjörns Árna Arngrímssonar sá um beinar útsendingar þ.a. landsmenn nær og fjær gátu fylgst með mótinu allan tímann. RIG tekur mikla orku, er fjárhagslega áhættusamt en um leið skilar miklu sem einn af stærri vetraríþrótta-viðburðum á Íslandi. RIG 2020 var haldið í aðdraganda þeirra hörm-unga sem Covid hellti yfir heimsbyggðina og má segja með sanni að nokkrum dögum eftir mótið hefði það verið blásið af vegna sóttvarnarreglna.

Umræður um kynferðislegt áreiti og einelti héldu áfram enda verkefnið mikilvægt öllum og er um leið varðað af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu og ÍSÍ. Stjórn FRÍ hvatti aðildarfélög sín í hvívetna að hefja eftirfylgni í samræmi við leiðbeiningar ÍSÍ, en um leið að fylgja þeim samræmdu skrefum sem Mennta- og menningarmálaráðuneytið lagði til í formi leiðbeinandi reglna og tilkomu þjónustu. Þá var einnig rætt um innleiðingu á GDPR, en ÍSÍ kynnti reglur um nýja persónuverndarlöggjöf (GDPR) sem tók gildi á Íslandi. ÍSÍ útbjó staðlað form að vinnsluskrá fyrir allar einingar íþróttahreyfingarinnar auk persónuverndarstefnu. Auk voru útbúin form og leiðbeiningar fyrir áhættumat, persónu-verndarstefnu, vinnslusamninga og innleiðingar og úrbótaáætlun fyrir ábyrgðaraðila í hreyfingunni. Þá var tekið til umræðu átröskun og staða barnshafandi afreksiðkenda.

Samstarf ÍSÍ við Frjálsíþróttasamband Íslands (FRÍ) er með ýmsum hætti. Ekki eingöngu vegna rekstrar Felix sem iðkenda- og stjórnarmannatal í hreyfingunni, heldur miklu frekar m.a. vegna

stefnumörkunar um ýmis mál s.s. afreksmál. FRÍ hlaut á árunum 2018-2020 styrkveitingar úr Afrekssjóði ÍSÍ vegna afreksvinnu FRÍ. Fjármunir þessir renna til afreksstarfs í samræmi við afreksstefnu FRÍ. Þá skiptir miklu að fá sérstaka styrki úr verkefnasjóði ÍSÍ til framgangs einstakra verkefna hvort sem er sem samvinnuverkefni eða sérverkefni á vegum FRÍ.

FRÍ lagði upp úr að halda góðar og skemmtilegar uppskeruhátíðir 2018 og 2019. Þær voru haldnar í Frjálsíþróttahöllinni í Laugardal og mættu nær hundrað manns í hvort skiptið. Um skemmtilega og kröftuga dagskrá var að ræða þar sem heiðursviðurkenningar voru veittar og farið var yfir keppnisárin í máli og myndum. Þessu tengt má nefna að styrktaraðilar og stuðningur fyrirtækja skiptir FRÍ gríðarlegu máli. Aðalstyrktaraðilar FRÍ 2020 eru Valitor, Svefn & heilsa, Bílaleiga Akureyrar, Hotel Cabin, Icepharma (Nike) og World Class.

Tveir formannafundir voru haldnir á starfstímabili stjórnar. Formannafundur að hausti 2018 og hausti 2019 voru haldnir. Formannafundur að vori 2019 féll niður vegna dræmrar þátttöku aðildarfélaga. Á formannafundina mættu formenn og annað lykilfólk úr félögunum, jafnt sem formönnum fastanefnda var sérstaklega boðið að taka þátt. Stjórn kynnti ýmsar nýjar hugmyndir um hreyfinguna auk fastra atriða skv. lögum FRÍ. Á fundunum var einnig farið yfir mótadagskrá. Fjármál voru til umræðu. Þá var í lokin starf vinnuhópa fundarins kynnt auk þess þess almennar umræður voru um einstök mál. Ljóst er að starfstíma stjórnarinnar 2018-2020 verður minnst fyrir miklar umræður um vallaraðstæður og æfinga- og keppnisskilyrði, ekki hvað síst á höfuðborgarsvæðinu. FRÍ á sérlega auðvelt með að þakka stuðning og velvilja sveitarfélaga almennt í garð íþrótta þ.m.t. frjálsíþrótta en FRÍ hefur í kjölfar hvatningar sinnar sl. sumar til sveitarfélaga er varðar áframhaldandi uppbyggingu og viðhald á íþróttamannvirkjum minnt á mikilvægi þess, í aðdraganda fjárhagsáætlunargerðar ár hvert, að fyrirliggjandi keppnis- og æfingaaðstæður séu fullnægjandi s.s. með viðhaldi keppnisbrauta og öðrum svæðum. Tilefni ályktunarinnar var sú niðurstaða að aðildarfélag FRÍ sá sér ekki fært, í ljósi vallaraðstæðna í sveitarfélagi, að halda aðalhluta Meistarmóts Íslands, flytja þurfti því keppnishaldið til innanlands með tilheyrandi kostnaði og óhagræði. Um leið voru aðstæður víða ófullnægjandi og ekki aðstæður til æfinga- og keppni lengst af. Mannvirkjanefnd FRÍ hefur verið mjög virk er varðar úttektir og yfirferð og gott að

eiga fagfólk innan hreyfingarinnar sem þekkir vel til þeirra krafna sem gerðar eru á alþjóða vettvangi. Það er von stjórnar FRÍ að hægt verði að gera ráð fyrir fullnægjandi keppnisaðstæðum í sem flestum sveitarfélögum þ.a. íþróttafélögin og sveitarfélögin geti í sameiningu tekið á móti vaxandi fjölda frjálsíþróttafólks frá öllum landshlutum. Stuðningur sveitarfélaga við íþróttastarfsemi er ómetanlegur enda er gildi íþrótta einn af meginstoðum sterks samfélags.

Þessu samhliða hafa þjóðarleikvangur í Laugardal og öll almenn aðstöðumál verið reglulega til umræðu á stjórnarfundum FRÍ. Stjórn FRÍ ályktaði strax um Laugardalsvöll haustið 2017 þegar ljóst var hvert stefndi með umræðu um völlinn m.a. tengt vinnu KSÍ um nýjan þjóðarleikvang fyrir knattspyrnu. Í upphafi árs 2018 sendi FRÍ stjórnvöldum erindi til að árétta ályktun sína og leggja áherslu á skipan starfshóps til að fara yfir málin með FRÍ, enda ljóst að samtal um framtíð þjóðarleikvangs, sem uppfyllir alþjóðlegar keppniskröfur, fyrir frjálsíþróttir í Laugardal þarf að eiga sér stað áður en lengra er haldið um breytingar á Laugardalsvelli. Frjálsíþróttasamband Íslands er alltaf tilbúið í slíkt samtal og skorast ekki undan lausnarmiðuðum viðræðum öllum íþróttum á Íslandi til heilla. Þrátt fyrir ítrekuð erindi og hvatningu til mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Reykjavíkurborgar, þá hefur illa gengið að skipa til vinnu og verkefna. Afar bágborið ástand Laugardalsvallar á árinu 2020 ætti að vera hvatning frekar en hitt.

Stjórn FRÍ hefur í þessu sambandi látið hafa eftir sér í ályktun „Fyrir liggur að vilji og áhugi er hjá mennta- og menningarmálaráðherra, Lilju D. Alfreðsdóttur, borgarstjóra, Degi B. Eggertssyni og borgarráði til að skipa starfshóp til að fara yfir aðstöðumál frjálsra íþrótta í ljósi hugsanlegrar uppbyggingar Laugardalsvallar fyrir knattspyrnu. Stjórn Frjálsíþróttasambands Íslands fagnar væntanlegri skipan starfshópsins sem settur verður á laggirnar til undirbúnings þessa mikilvæga verkefnis. Stjórn FRÍ mun taka heilshugar þátt í starfshópnum sem ráðherra mun á næstunni skipa með fulltrúum frá Reykjavíkurborg, ÍSÍ, FRÍ og ráðuneytinu til þess að fara yfir málið og gera tillögu um áframhald þess. Stjórn FRÍ ítrekar mikilvægi þess að leita þurfi leiða til uppbyggingar þjóðarleikvangs á alþjóða mælikvarða fyrir frjálsíþróttir í Laugardal í samræmi við reglugerð um viðurkenningu þjóðarleikvanga í íþróttum. Frjálsíþróttasamband Íslands fagnar allri umræðu um framtíð þjóðarleikvangs fyrir íþróttir í Laugardal. Gleðiefni er að sjá fram á tímabæra aðkomu ríkisvaldsins og um leið Reykjavíkurborgar að þjóðar-

leikvangi í nokkrum af höfuðíþróttum okkar Íslendinga. Laugardalsvöllur er nú heimavöllur Íslands í frjálsíþróttum, alþjóðlegur keppnisvöllur, sem og í knattspyrnu. Ljóst er að samtal um framtíð þjóðarleikvangs, sem uppfyllir alþjóðlegar keppniskröfur, fyrir frjálsíþróttir í Laugardal þarf að eiga sér stað áður en lengra er haldið með breytingar á Laugardalsvelli. Frjálsíþróttasamband Íslands er ávallt reiðubúið í slíkt samtal og skorast ekki undan lausnamiðuðum viðræðum öllum íþróttum á Íslandi til heilla“

Þá hefur Frjálsíþróttasamband Íslands (FRÍ) sumarið 2020 ítrekað að á síðastliðnum árum hafi Reykjavíkurborg og Mennta- og menningarmálaráðuneytið verið upplýst um erfiða stöðu frjálsra íþrótta á Laugardalsvelli m.a. með formlegum erindum. Þá hefur FRÍ ítrekað mikilvægi þess að horfa til framtíðar með nýja staðsetningu fyrir þjóðarleikvang fyrir frjálsar íþróttir í Laugardal í ljósi þeirrar vinnu sem á sér stað á vegum stjórnvalda, ríkis og borgar, ásamt KSÍ. Stjórn FRÍ horfir til þess að fljótlega muni Mennta- og menningarmálaráðaherra skipa starfshóp ríkis og borgar með FRÍ til að leita lausna á málefnum þjóðarleikvangs fyrir frjálsar íþróttir í Laugardal, líkt og gert hefur verið með HSÍ og KKÍ. FRÍ hefur í ljósi þessa bent á um nokkurt skeið að úrlausnir í aðstöðumálum til framtíðar megi finna, með uppbyggingu alþjóðlegs æfinga- og keppnisvallar, fyrir neðan Suðurlandsbraut, tengt frjálsíþróttahöllinni í Laugardal. Þar yrði hinn nýji þjóðarleikvangur.

FRÍ skorar á Mennta- og menningarmálaráðuneytið og Reykjavíkurborg að hlutast til um annars vegar að við þá vinnu sem nú á sér stað við endurskoðun fjármálaáætlunar stjórnvalda, sem leggja á framsamhliða fjárlagafrumvarpi á þingsetningarfundi haustið 2020, og þá hins vegar að við gerð 5 ára fjárhagsáætlunar Reykjavíkurborgar að minnst sé þjóðarleikvangsverkefnis frjálsra íþrótta í texta og tölum þ.a. ljóst sé að bæði stjórn- og borgaryfirvöld séu á sama hátt að horfa til framtíðar með úrlausnir fyrir frjálsar íþróttir, samhljóða FRÍ.

Viðurkenningar

- Viðurkenningar árið 2018.
- Uppskeruhátíð FRÍ fór fram í nóvember 2018 í Laugardalshöll. Veittar voru eftirfarandi viðurkenningar.
- Viðurkenningar árið 2019.
- Uppskeruhátíð FRÍ var haldin í nóvember 2019 í Laugardalshöll.

Íþrótta- og afreksmál

Hér á eftir fylgir samantekt um skipulag og helstu viðburði á íþrótta- og afrekssviði FRÍ á liðnu starfstímabili.

Fagteymi

Undanfarið hefur verið unnið að því að koma á nýju fagteymi FRÍ. Fagteymið vinnur með afreksfólki FRÍ bæði í hópi fullorðinna og ungmenna.

- Ásmundur Jónsson `nuddari`
- Atlas endurhæfing `sjúkraþjálfun`
- Fríða Rún Þórðardóttir `næringarráðgjöf`
- Berglind Gunnarsdóttir `læknir`
- Hjörtur Gíslason `læknir`
- Hallur Hallsson `sálfræðingur`

Alþjóðleg keppni

NM Innanhúss Uppsala, Svíþjóð

Að venju var valið sameiginlegt lið Íslendinga og Dana til keppni á móti Norðmönnum, Svíum og Finnum. Keppnin fór fram í Uppsala Svíþjóð 11. febrúar. Íslenski hópurinn var sterkur, alls ellefu keppendur sem er með mesta móti. Bestum árangri okkar keppenda náði Arna Stefanía Guðmundsdóttir þegar hún varð Norðurlandameistari í 400m hlaupi.

HM Innanhúss Birmingham, England

Heimsmeistaramótið innanhúss fór fram í Birmingham í Englandi dagana 2.–4. mars og Aníta Hinriksdóttir ÍR var með lágmark í 800m og 1500m og ákvað að einbeita sér að 1500m að þessu sinni þar sem dag-skráin var mjög þétt. Aníta var í þriðja og síðasta riðli og ljóst var að góður tími gæfi henni möguleika á að komast áfram. Hún ákvað því eftir taktíska byrjun að taka forystu og hélt henni í gegnum 800m markið en þá þéttist hlaupið og endaði hún í 8. sæti riðilsins og kom í mark á 4:15,73 mínútum en komst ekki áfram. Góð reynsla á stóra 1500m sviðinu.

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Arna Stefanía Guðmundsdóttir	FH	400 m	NM	54.33 sek
Bjarki Gíslason	KFA	Stangarstökk	8. sæti	4.86 m
Einar Daði Lárusson	ÍR	60m grindahl.	7. sæti	8.46 sek
Guðni Valur Guðnason	ÍR	Kúluvarp	8. sæti	16.36 m
Hulda Þorsteinsdóttir	ÍR	Stangarstökk	3. sæti	4.24 m
Irma Gunnarsdóttir	Breiðablik	Langstökk	7. sæti	5.66 m
Ívar Kristinn Jasonarson	ÍR	400 m	7. sæti	49.57 sek
Kristinn Torfason	FH	Langstökk	8. sæti	6.93 m
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	60 m	8. sæti	7.65 sek
Þóranna Ósk Sigurjónsdóttir	UMSS	Hástökk	7. sæti	1.73 m
Þórdís Eva Steinsdóttir	FH	400 m	6. sæti	56.10 sek

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Aníta Hinriksdóttir	ÍR	1500 m	8. sæti	4:15.73 mín

Mót 2018

Vetrarkastmót Evrópu Leiria, Portúgal

FRÍ valdi þrjá keppendur að þessu sinni og keppnin fór fram í Leiria í Portugal 10. og 11. mars. Guðni Valur Guðnason ÍR sem var að keppa í fyrsta sinn í fullorðinsflokki náði 7. sæti kringlukastkeppninnar með kasti upp á 61,82 m. Örn Davíðsson FH kastaði 67,42m í spjótkasti karla og endaði í 16. sæti eða rétt neðan við miðjan hóp. Thelma Lind Kristjánsdóttir ÍR kastaði kringlunni 47,52m í flokki U23 ára og náði í 9. sæti.

HM í ½ Maraþoni Valencia, Spánn

Heimsmeistaramótinð í 1/2 maraþoni fór fram í Valencia á Spáni 24. mars. Ísland átti þrjá keppendur af tæplega 300. Elín Edda Sigurðardóttir ÍR bætti sinn besta tíma um 5 sekúndur þegar hún kom í mark á tímanum 1; 21:20 klst. Með þessu árangri náði hún 104 sæti. Andrea Kolbeinsdóttir ÍR bætti einnig sinn fyrri árangur verulega og hljóp önnur íslenskra kvenna undir 80 mínútna markinu þegar hún kom í mark í 99. sæti á tímanum 1; 19:46 klst. Alls 122 keppendur í kv. flokki.

Arnar Pétursson ÍR kom í mark á tímanum 1:07:29 klst. og endaði 117. sæti af 160 keppendum.

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Guðni Valur Guðnason	ÍR	Kringlukast	7. sæti	61.82 m
Örn Davíðsson	FH	Spjótkast	16. sæti	67.42 m
Thelma Lind Kristjánsdóttir	ÍR	Kringlukast U23	9. sæti	47.52 m

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Elín Edda Sigurðardóttir	ÍR	½ Maraþon	104. sæti	1:21.20 klst
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	½ Maraþon	99. sæti	1:19.46 klst
Arnar Pétursson	ÍR	½ Maraþon	117. sæti	1:07.29 klst

HM í Utanvegahlaupum   Penyagolosa, Spánn

Sigurjón Ernir Sturluson kom fyrstur íslendinga í mark í Trail World Championship hluta HM í utanvegahlaupum sem fram fór í Penyagolosa þjóðgarðinum á Spáni 14. maí. Hlaupavegalendin var alls 85 km með 5000m hækkun. Þess má geta að um 20% keppenda náðu ekki að klára hlaupið. Sæti og tíma okkar keppenda má sjá í töflunni.

Smáþjóðameistaramót   Liechtenstein

Annað hvert ár fer fram Smáþjóðameistaramót en þá er keppt á einum degi í stað þriggja og mótið því smærra í sniðum en Smáþjóðaleikarnir. Keppnin fór fram 9. júní í Liechtenstein og í íslenska landsliðinu voru 15 keppendur.

Töflur með árangri má finna á næstu blaðsíðu.
Árangurinn var til fyrirmyndar og sérlega ánægjulegt að sjá unga keppendur stíga upp og gaman að vinna bæði boðhlaupin.

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Sigurjón Ernir Sturluson	FH	85 km	121. sæti	11:23.34 klst
Daníel Reynisson	ISL	85 km	190. sæti	12:42.05 klst
Ragnheiður Sveinbjörnsdóttir	ÍR	85 km	230. sæti	13:29.55 klst
Guðni Páll Pálsson	ÍR	85 km	244. sæti	14:10.38 klst
Þórdís Hrafnkelsdóttir	FH	85 km	248. sæti	14:20.47 klst
Hildur Aðalsteinsdóttir	Haukar	85 km	263. sæti	14:59.28 klst
Sigríður Einarsdóttir	UFA	85 km	266. sæti	15:13.43 klst
Elísabet Margeirsdóttir	Á	85 km	lauk ekki keppni.	

Mót 2018 — Smáþjóðameistaramót — Liechtenstein

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur	
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	100 m	4. sæti	11.72 sek	
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	100 m	5. sæti	11.87 sek	
María Rún Gunnlaugsdóttir	FH	100 m grindahl.	4. sæti	14.38 sek	
Guðbjörg Jóna		200 m	2. sæti	23.61 sek	ÍM
Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir	ÍR	200 m	6. sæti	24.30 sek	
Þórdís Eva Steinsdóttir	FH	400 m	4. sæti	56.49 sek	
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	3000 m	5. sæti	9:45.93 mín	
Tiana, Þórdís, Guðbjörg og Hrafnhildur		1000 m boðhl.	1. sæti	1:11.36 mín	
Erna Sóley Gunnarsdóttir	ÍR	Kúluvarp	4. sæti	14.26 m	
Thelma Lind Kristjánsdóttir	ÍR	Kringlukast	2. sæti	52.80 m	AFM
Þóranna Ósk Sigurjónsdóttir	UMSS	Hástökk	3. sæti	1.73 m	
Ari Bragi Kárason	FH	100 m	8. sæti	10.94 sek	
Kolbeinn Höður Gunnarsson	FH	100 m	4. sæti	10.79 sek	
Kolbeinn Höður Gunnarsson	FH	200 m	1. sæti	20.89 sek	
Ívar Kristinn Jasonarson	ÍR	400 m	1. sæti	47.76 sek	
Kristinn Þór Kristinsson	HSK	800 m	7. sæti	1:53.50 mín	
Kristinn, Ari, Kolbeinn og Ívar		1000 m boðhl.	1. sæti	1:52.71 mín	
Kristinn Torfason	FH	Langstökk	5. sæti	7.31 m	
Guðni Valur Guðnason	ÍR	Kringlukast	1. sæti	60.25 m	

NM U23 í fjölþrautum Ullensaker, Noregi

Níu keppendur náðu tilskildum lágmörkum á mótið sem að þessu sinni fór fram í Ullensaker Noregi helgina 9.–10. júní. Tveir gátu ekki keppt vegna meiðsla og einnig má að hámarki senda þrjá keppendur í hvern aldursflokk. Fjórir voru með lágmark í flokki 20–22 ára karla og því varð einn heima að sitja. Bestum árangri náði Irma Gunnarsdóttir Breiðablik þegar hún gerði sér lítið fyrir og varð Norðulandameistari í flokki 20-22 ára í sjöþraut.

Bauhaus Junioren Gala Mannheim, Þýskaland

Ísland átti 5 keppendur á Bauhaus Junioren Gala mótinu sem haldið var í Mannheim Þýskalandi í 23.–25. júní.

Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir ÍR keppti í 100m og 200m hlaupi. Guðbjörg þjófstartaði í 100m hlaupinu og var því úr leik en barðist um verðlaun í 200m hlaupinu og endaði í 4.sæti á 23,64 sek. Tiana Ósk Whitworth ÍR keppti einnig í 100m og 200m hlaupi. Hún hljóp frábærlega í 100m hlaupinu og jafnaði aldursflokkametin í 18-19 ára og 20-22 ára þegar hún kom fjórða í mark á 11,68 sek. Í 200m hlaupinu kom hún í mark á 24,44 sek og hafnaði í 19. sæti. Þórdís Eva Steinsdóttir FH keppti í 200m og 400m hlaupi. Hún kom í mark í 200m hlaupinu á 24,80 sek. sem gaf henni 25. sætið. Í 400m hlaupi kom hún níunda í mark á tímanum 55,34 sek. Erna Sóley Gunnarsdóttir ÍR keppti í kúluvarpi, varpaði 4 kg kúlunni 14,38 m og hafnaði í 6. sæti. Mímir Sigurðsson FH keppti í kringlukasti og varð í 12.sæti með kasti uppá 48,71m.

Fínn árangur hjá íslensku keppendunum á þessu sterka móti. Það er mjög mikilvægt að okkar bestu unglingar taki þátt í alþjóðlegum mótum og öðlist þannig dýrmæta reynslu.

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Irma Gunnarsdóttir	Breiðablik	Sjöþraut 20-22 ára	1.sæti	5.403 stig
Helga Margrét Haraldsdóttir	ÍR	Sjöþraut 16-17 ára	lauk ekki keppni	
Guðmundur Karl Úlfarsson	Ármann	Tugþraut 20-22 ára	4.sæti	6.281 stig
Ari Sigþór Eiríksson	Breiðablik	Tugþraut 20-22 ára	5.sæti	6.086 stig
Benjamín Jóhann Johnsen	ÍR	Tugþraut 20-22 ára	2.sæti	6.443 stig
Ragúel Pino Alexandersson	UFA	Tugþraut 16-17 ára	7. sæti	6.096 stig

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	100 m	—	—
		200 m	4. sæti	23.64 sek
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	100 m	4. sæti	11.68 sek
		200 m	19. sæti	24.44 sek
Þórdís Eva Steinsdóttir	FH	200 m	25. sæti	24.80 sek
		400 m	9. sæti	55.34 sek
Erna Sóley Gunnarsdóttir	ÍR	Kúluvarp	6. sæti	14.38 m
Mímir Sigurðsson	FH	Kringlukast	12. sæti	48.71 m

EM U18 ára Gyor, Ungverjaland

Evrópumeistaramót U18 fór fram í Gyor í Ungverjalandi 5.–8. júlí. Það voru fimm íslenskir keppendur sem náðu lágmarki og undirbúningur góður. Árangur langt umfram væntingar og að ná þremur íþróttamönnum í úrslit, vinna Evrópumeistaratitil og taka að auki ein bronsverðlaun er ólýsanlegt og mikið afrek sem vakti verðskuldaða athygli. Að auki tryggðu Valdimar Hjalti, Guðbjörg Jóna og Elísabet Rut sér farseðilinn á Ólympíuleika ungmenna með árangrinum.

HM U20 ára Tampere, Finnland

Heimsmeistaramót 19 ára og yngri fór fram í Tampere Finnlandi dagana 10.–15. júlí. Þrír íslenskir keppendur náðu mjög stífum lágmörkum og það voru allt stelpur að þessu sinni og allar í ÍR. Andrea Kolbeinsdóttir keppti í 3000m hindrunarhlaupi og setti nýtt íslandsmet og kom í mark á tímanum 10:21,26 mín. Hún varð í 22.sæti af 40 keppendum.

Erna Sóley Gunnarsdóttir keppti í kúluvarpi og kastaði 14,56m sem skilaði henni 14. sæti af 28 keppendum. Hún var mjög nálægt því að komast í úrslit en 12 fóru í úrslitin. Tiana Ósk Whitworth keppti í 100m hlaupi og kom í mark á 11,87sek og uppskar 29. sæti af 37 keppendum. Hún komst ekki í undanúrslit en var þó ekki langt frá því.

Mjög góður árangur hjá Andreu sem bætti sig og Ernu Sóleyju sem steig hér inn á alþjóðasviðið og var aðeins hársbreidd frá því að komast í úrslit. Tiana náði ekki alveg að standa undir væntingum en á framtíðina fyrir sér.

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur	
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	100 m	1. sæti	11.75 sek	
	ÍR	200 m	3. sæti	23.70 sek	
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	Sleggjukast (3,0 kg)	7. sæti	61.94 m	
Valdimar Hjalti Erlendsson	FH	Kringlukast (1,5 kg)	9. sæti	52.31 m	
Birna Kristín Kristjánsdóttir	Breiðablik	Langstökk	22. sæti	5.48 m	
Helga Margrét Haraldsdóttir	ÍR	Kúluvarp (3,0 kg)	19. sæti	13.82 m	PB

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	3000 m hindrunarhl.	22. sæti	10:21.26 mín
Erna Sóley Gunnarsdóttir	ÍR	Kúluvarp	14. sæti	14.56 m
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	100 m	29. sæti	11.87 sek

EM fullorðinna Berlín, Þýskalandi

Alls náðu 5 íslenskir keppendur lágmörkum á Evrópumeistaramótið sem fram fór í Berlín dagana 6.–13. ágúst. Arna Stefanía Guðmundsdóttir FH sem var með lágmark í 400m grindahlaupi varð að segja sig frá verkefninu þar sem hún var þunguð.

Aníta Hinriksdóttir ÍR náði lágmarki í 800m og 1500m, Guðni Valur Guðnason ÍR í kringlukasti og Ásdís Hjálmsdóttir Ármanni og Sindri Hrafn Guðmundsson Breiðabliki í spjótkasti.

Árangurinn var viðunandi en til að vera alveg sátt hefðum við viljað sjá einn til tvo ná alla leið í úrslitin. Ekki má gleyma að Aníta, Sindri Hrafn og Guðni Valur eru öll mjög ung og þetta er gott veganesti á vegferð þeirra.

NM Baltic U23 ára Gävle, Svíþjóð

Norðurlandameistarmót 22 ára og yngir fór fram í Gävle í Svíþjóð dagana 10.–11. ágúst og voru sjö Íslendingar á meðal keppenda. Auk Íslands senda Danmörk, Svíþjóð, Noregur, Finnland og Eistland keppendur á mótið.

Aðstæður á keppnisstað voru góðar en veður gerði keppendum erfitt fyrir. Eftir góðviðri á Norðurlöndum í sumar kom haustið með roki og kulda þá daga sem mótið fór fram.

Eftirfarandi árangur náðist á mótinu:

Veðrið var ekki gott og því horfum við frekar á sætin en árangurinn að þessu sinni og þar stóð hópurinn sig með sóma og Hilmar Örn með góð bronsverðlaun í sleggjukasti. Einnig má geta þess að Þóranna Ósk bætti sig í hástökkinu og er að nálgast 1,80m sem aðeins tvær konur hafa stokkið frá upphafi.

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Aníta Hinriksdóttir	ÍR	800 m	11. sæti	2:02.15 mín
Guðni Valur Guðnason	ÍR	Kringlukast	14. sæti	61.36 m
Sindri Hrafn Guðmundsson	Breiðablik	Spjótkast	20. sæti	74.91 m
Ásdís Hjálmsdóttir	Ármann	Spjótkast	13. sæti	58.64 m

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Hilmar Örn Jónsson	FH	Sleggjuk. (7,26 kg)	3. sæti	68.32 m
Dagbjartur Daði Jónsson	ÍR	Spjótkast (800 gr)	4. sæti	72.06 m
Irma Gunnarsdóttir	Breiðablik	Langstökk	4. sæti	5.79 m
Andrea Torfadóttir	FH	100 m	5. sæti	12.25 sek
Þóranna Ósk Sigurjónsdóttir	UMSS	Hástökk	5. sæti	1.77 m
Thelma Lind Kristjánsdóttir	ÍR	Kringluk. (1,0 kg)	5. sæti	48.51 m
Vigdís Jónsdóttir	FH	Sleggjuk. (4,0 kg)	6. sæti	57.63 m
Irma Gunnarsdóttir	Breiðablik	Kúluvarp (4,0 kg)	6. sæti	13.19 m
Thelma Lind Kristjánsdóttir	ÍR	Kúluvarp (4,0 kg)	7. sæti	13.14 m

NM U20 ára Hvidovre, Danmörku

Norðurlandameistarmót 19 ára og yngri fór fram helgina 10-11 ágúst í Hvidovre Danmörku. Ísland tefldi fram 20 keppendum í sameiginlegu liði Íslands og Danmerkur á móti hinum Norðurlöndunum. Þetta er hæsta hlutfall sem við höfum náð en valreglur eru að tveir keppendur sem hafa bestan árangur eru valdir í allar greinar, óháð því hvort keppandinn er danskur eða íslenskur. Hér að neðan má sjá lista yfir íslenska keppendur, keppnisgreinar og árangur.

Eftirfarandi árangur náðist á mótinu:
Niðurstaðan var mjög góð hjá ungu liði okkar og Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir varð tvöfaldur Norðurlandameistari, Tiana Ósk Whitwort með tvenn silfurverðlaun og Erna Sóley einnig með silfur. Þórdís Eva og Birna Kristín náðu svo í bronsverðlaun. Mikil og björt framtíð hjá okkur og magnað að sjá tvo íslenska spretthlaupara í efstu sætunum.

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur	
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	100 m	1. sæti	11.47 sek	
		200 m	1. sæti	23.49 sek	
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	100 m	2. sæti	11.53 sek	
		200 m	2. sæti	24.00 sek	
Erna Sóley Gunnarsdóttir	ÍR	Kúluvarp	2. sæti	14.21 m	
Þórdís Eva Steinsdóttir	FH	400 m	3. sæti	55.48 sek	
Birna Kristín Kristjánsdóttir	Breiðablik	Langstökk	3. sæti	5.86 m	
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	Sleggjukast (4,0 kg)	5. sæti	54.13 m	
Helga Þóra Sigurjónsdóttir	Fjölnir	Hástökk	6. sæti	1.66 m	
Sara Hlín Jóhannsdóttir	Breiðablik	400 m grindahl.	6. sæti	1:05.46	PB
Vilborg María Loftsdóttir	ÍR	Langstökk	7. sæti	5.30 m	
Eva María Baldursdóttir	Selfoss	Hástökk	8. sæti	1.63 m	
Vilborg María Loftsdóttir	ÍR	Þrístökk	8. sæti	11.25 m	
Þórdís Eva Steinsdóttir	FH	400 m grindahl.	Lauk ekki keppni		
Boðhlaupssveit stúlkna		4×100 m boðhl.	Lauk ekki keppni		
Helga Margrét Haraldsdóttir	ÍR	100 m (aukahlaup)	5. sæti	12.38 sek	
Birna Kristín Kristjánsdóttir	Breiðablik	100 m (aukahlaup)	3. sæti	12.24 sek	
Tómas Gunnar Gunnarsson S.	FH	Kúluvarp (6,0 kg)	4. sæti	16.22 m	
Baldvin Þór Magnússon	UFA	5000 m	5. sæti	16:40.77 m	
Mímir Sigurðsson	FH	Kringlukast	7. sæti	48.67 m	
Hinrik Snær Steinsson	FH	400 m	7. sæti	50.22 sek	
Dagur Fannar Einarsson	Selfoss	400 m grindahl.	8. sæti	57.36 sek	PB
Birgir Jóhannes Jónsson	ÍR	Þrístökk	8. sæti	13.19 m	
Róbert Khorchai Angeluson	Selfoss	Spjótkast	8. sæti	48.90 m	

Manchester International   Manchester, England

Manchester International fór fram þriðja árið í röð og að þessu sinni 15 ágúst. Ísland var með keppendur á mótinu í fyrsta skiptið. Hér keppir lið Englands gegn Skotlandi, Norður Írlandi, Wales, Bretlandi 19 ára og yngri og alþjóðlegu liði, auk einstaklingskeppni. Í alþjóðlega liðinu voru níu íslenskir keppendur ásamt keppendum frá Danmörku, Jamaíku og Nýja Sjálandi.

Eftirfarandi árangur náðist á mótinu:
Í heildina mjög góður árangur og glæsilegt hjá Guðna Val og Hafdísi sem bæðu náðu sigri og mótsmeti og vakti það verðskuldaða athygli.

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur	
Guðni Valur Guðnason	ÍR	Kringlukast	1. sæti	62.91 m	MM
		Kúluvarp	3. sæti	17.35 m	
Hafdís Sigurðardóttir	UFA	Langstökk	1. sæti	6.24 m	MM
Hilmar Örn Jónsson	FH	Sleggjukast	4. sæti	64.42 m	
Hlynur Andrésson	ÍR	1500 m	4. sæti	3:49.47 mín	
Ívar Kristinn Jasonarson	ÍR	400 m grindahl.	5. sæti	51.76 sek	PB
Kristín Karlsdóttir	FH	Kringlukast	5. sæti	46.39 m	
Kristinn Þór Kristinsson	HSK	800 m	6. sæti	1:53.90 mín	
Jóhann Björn Sigurbjörnsson	UMSS	100 m	7. sæti	10.70 sek	
Hrafnhild Eir R. Hermóðsdóttir	ÍR	100 m	8. sæti	12.03 sek	
		200 m	7. sæti	24.56 sek	

Ólympíuleikar ungmenna Buenos Aires, Argentína

Leikarnir fóru fram í Buenos Aires dagana 6-18 október. Upplegggið er að keppendur eru frá 15 ára aldri og að hámarki 18 ára. Þrír íslenskir keppendur náðu lágmörkum að þessu sinni og er það besti árangur okkar hingað til. Það var frábær árangur þeirra á EM U18 ára fyrr á árinu sem gerði útslagið en í grunninn var reiknað með einum keppanda frá FRÍ og þá á kvóta.

Valdimar Hjalti Erlendsson FH keppti í kringlukasti og ÍR-stelpurnar Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir í 200m hlaupi og Elísabet Rut Rúnarsdóttir í sleggukasti. Nýtt fyrirkomulag var notað en allir keppendur fengu að taka þátt í forkeppni og úrslitum og gilti samanlagður árangur til að ákvarða sæti. Þetta gerði forkeppnina enn mikilvægari en áður og var þetta almennt vel séð. Öll stóðu þau sig með mikilli prýði en svekkjandi var fyrir Elísabetu að gera öll fjögur köst forkeppni sleggjukastins ógild en í úrslitum kastaði hún 63,52m og náði þar 3ja sætinu en endaði mun neðar í heildina.

Valdirmar Hjalti gerði sér lítið fyrir og bætti sinn persónulega árangur í úrslitum þegar hann kastaði 57,46m og endaði hann samanlagt í sjötta sæti sem er mjög góður árangur.

Hápunktur keppninnar var síðan stórkostlegur árangur Guðbjargar Jónu sem setti Íslandsmet í 200m hlaupinu í forkeppninni þegar hún sigraði með yfirburðum á tímanum 23,55sek. Hún gerði sér svo lítið fyrir og bætti metið aftur í úrslitunum og varð Ólympíumeistari ungmenna. Hún kom í mark á tímanum 23,47sek.

Algjörlega magnað ár hjá Guðbjörgu, Evrópumeistari í 100m hlaupi og bronsverðlaun í 200m hlaupi og svo að enda með því að vinna Ólympíugull á þessum leikum er draumi líkast og vel yfir væntingum okkar.

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur	
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	Sleggjukast	3. sæti	63.52 m	
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	200 m	1. sæti	23.47 sek	ÍM
Valdimar Hjalti Erlendsson	FH	Kringlukast	6. sæti	57.46 m	

Norðurlandamót í Víðavangshlaupum
Reykjavík, Ísland

Norðurlandameistaramótið í víðavangshlaupum fór fram í Laugardalnum 10.nóvember og alls voru 92 keppendur skráðir til leiks frá Norðurlöndunum ásamt Færeyjum. Keppt var bæði í einstaklings- og liðakeppni í fjórum flokkum; karla- og kvennaflokki og flokki stúlkna og pilta 19 ára og yngri. Stúlkurnar hlupu 4,5 km, piltarnir 6 km, konurnar 7,5 km og karlarnir 9 km. Í liðakeppninni voru stig reiknuð út frá þremur efstu keppendum frá hverju landi fyrir sig. Í karlakeppninni voru það hins vegar fjórir efstu.

Sjö íslenskar konur hófu keppni. Elín Edda Sigurðardóttir varð 16. á tímanum 31:09 mínútum, Íris Anna Skúladóttir varð 17. á 31:21 mínútum, Arndís Ýr Hafþórsdóttir var 18. á 31:50 mínútum, Helga Guðný Elíasdóttir varð 19. á 32:22 mínútum, Rannveig Oddsdóttir varð 20. á 32:40 mínútum og Anna Berglind Pálmadóttir varð 21. á 34:25 mínútum.

Aníta Hinriksdóttir kláraði ekki hlaupið, en 20 keppendur af þeim 24 sem voru skráðir til leiks kláruðu. Í liðakeppninni sigraði Svíþjóð og urðu íslensku konurnur í fjórða sæti.

Sex íslenskir karlar voru skráðir til keppni í karlakeppninni. Hlynur Andrésson náði þar bestum árangri, 7. sæti á tímanum 29:26 mínútum. Guðni Páll Pálsson varð 23. á 32:27 mínútum, Þórólfur Ingi Þórsson varð 24. á 32:37 mínútum, Sæmundur Ólafs-son varð 25. á 33:23 mínútum, Vignir Már Lýðsson varð 26. á 34:27 mínútum og Vilhjálmur Þór Svansson varð 27. á 35:18 mínútum.

Í liðakeppninni sigraði Danmörk og íslenska liðið endaði í fimmta sæti.

Tvær íslenskar stúlkur voru skráðar til keppni í flokki 19 ára og yngri. Sara Mjöll Smáradóttir var í 15. sæti á tímanum 20:02 mínútum og í 16. sæti varð Sólrún Soffía Arnardóttir á tímanum 20:50 mínútum. Í liðakeppninni sigraði Finnland og íslensku stelpurnar urðu í fimmta sæti. Í flokki pilta 19 ára og yngri voru fjórir íslenskir keppendur.

Daði Arnarson kom þeirra fyrstur í mark og varð í 16. sæti á tímanum 22:59 mínútum, Dagbjartur Kristjánsson hafnaði í 17. sæti á 23:05 mínútum og Andri Már Hannesson hafnaði í 18. sæti á 23:55 mínútum. Hlynur Ólason lauk ekki keppni en 18 keppendur kláruðu hlaupið af þeim 22 sem skráðir voru til leiks. Í liðakeppninni sigraði Noregur og Ísland varð í fimmta sæti. Frammistaðan var mjög viðunandi en mótið er gríðarlega sterkt og við höfum ekki mikla hefð í víðavangshlaupum. Endurgjöf gestanna var mjög jákvæð og umgjörðin til sóma.

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Elín Edda Sigurðardóttir	ÍR	6 km	16. sæti	31:09 mín
Íris Anna Skúladóttir	Fjölnir	6 km	17. sæti	31:21 mín
Arndís Ýr Hafþórsdóttir	Fjölnir	6 km	18. sæti	31:50 mín
Helga Guðný Elíasdóttir	Fjölnir	6 km	19. sæti	32:22 mín
Rannveig Oddsdóttir	UFA	6 km	20. sæti	32:40 mín
Anna Berglind Pálmadóttir	UFA	6 km	21. sæti	34:25 mín
Aníta Hinriksdóttir	ÍR	6 km	lauk ekki keppni	
Hlynur Andrésson	ÍR	9 km	7. sæti	29:26 mín
Guðni Páll Pálsson	ÍR	9 km	23. sæti	32:27 mín
Þórólfur Ingi Þórsson	ÍR	9 km	24. sæti	32:37 mín
Sæmundur Ólafsson	ÍR	9 km	25. sæti	33:23 mín
Vignir Már Lýðsson	ÍR	9 km	26. sæti	34:27 mín
Vilhjálmur Þór Svansson	ÍR	9 km	27. sæti	35:18 mín
Sara Mjöll Smáradóttir	Breiðablik	4,5 km	15. sæti	20:02 mín
Sólrún Soffía Arnardóttir	FH	4,5 km	16. sæti	20:50 mín
Daði Arnarson	FjölElding	7,5 km	16. sæti	22:59 mín
Dagbjartur Kristjánsson	ÍR	7,5 km	17. sæti	23:05 mín
Andri Már Hannesson	ÍR	7,5 km	18. sæti	23:55 mín
Hlynur Ólason	ÍR	7,5 km	lauk ekki keppni	

EM í Víðavangshlaupum Tilburg, Hollandi

Evrópumótið í víðavangshlaupum fór fram í Tilburg í Hollandi 9. desember. Þetta var stærsta mótið hingað til með 590 keppendur frá 38 löndum. Hlynur Andrésson ÍR keppti fyrir okkar hönd og var keppnisvegalendin 10300 metrar á mjög erfiðu undirlagi.

Hlynur kom í mark á tímanum 30:25 mínútum. 1:36 mínútum á eftir fyrsta manni sem var Norðmaðurinn Filip Ingebrigtsen og í 41. sæti af þeim 85 sem luku keppni í hans flokki. Flottur árangur þar sem hann var að keppa við sterkustu hlaupara í Evrópu.

Hlynur setti mörg Íslandsmet á árinu og var valinn mikilvægasti frjálsíþróttakarl ársins í lokahófi FRÍ. Hann stóðst vissulega undir væntingum árið 2018. Framtíðarmaður.

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Hlynur Andrésson	ÍR	10.300 m	41. sæti	30:25 mín

NM innanhúss Bærum, Noregur

NM innanhúss eða Nordenkampen fór fram í Bærum Noregi 10 febrúar. Að þessu sinni voru sex keppendur frá Íslandi. Guðbjörg Jóna, Þórdís Eva, Aníta, María Rún, Kormákur Ari og Hafdís Sigurðar. Hafdís vann silfur með stökki uppá 6,34 m og María Rún setti persónulegt met í hástökki, fór yfir 1,75 m.

EM Innanhúss Glasgow, Skotland

Þrír keppendur voru með lágmark á EM innanhúss sem fram fór í Glasgow 1-3 mars. Aníta Hinriksdóttir ÍR gat ekki tekið þátt vegna meiðsla. Hlynur Andrésson ÍR keppti á sínu fyrsta stórmóti í 3000m hlaupi. Hlynur kom í mark á tímanum 8:06,97 mín og endaði í 23. sæti af 33 keppendum. Hafdís Sigurðardóttir UFA keppt á sínu fjórða stórmóti í langstökki og stökk 6,34m og endaði í 16. sæti af 32 keppendum

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur	
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	200 m	8. sæti	24.19 sek	
Þórdís Eva Steinsdóttir	FH	400 m	5. sæti	55.75 sek	
Aníta Hinriksdóttir	ÍR	800 m	4. sæti	2:06.40 mín	
María Rún Gunnlaugsdóttir	FH	Hástökk	7. sæti	1.75 m	PB
Kormákur Ari Hafliðason	FH	400 m	6. sæti	48.55 sek	
Hafdís Sigurðardóttir	UFA	Langstökk	2. sæti	6.34 m	

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Hlynur Andrésson	ÍR	3000 m	23. sæti	8:06.97 mín
Hafdís Sigurðardóttir	UFA	Langstökk	16. sæti	6.34 m

Smáþjóðaleikar Budva, Svartfjallaland

Að þessu sinni voru 21 keppandi frá FRÍ valdir. Íslenska liðið varð í öðru sæti yfir fjölda verðlauna í frjálsíþróttakeppninni. Níu gull, níu silfur og átta brons. Samtals 26 verðlaun sem er glæsilegt fyrir 21 manna lið.

Á ljósmynd f.v
Þórdís Eva Steinsdóttir
Tiana Ósk Withworth
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir
Birna Kristín Kristjánsdóttir

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	5000 m	3. sæti	17:01.65 mín
Aníta Hinriksdóttir	ÍR	1500 m	2. sæti	4:22.34 mín
Arnar Pétursson	ÍR	5000 m	5. sæti	15:05.79 mín
		10.000 m	3 sæti	31:01.54 mín
Birna Kristín Kristjánsdóttir	Breiðablik	Langstökk	5. sæti	5,85 m
		Hástökk	6. sæti	1,71 m
Dagbjartur Daði Jónsson	ÍR	Spjótkast	1. sæti	77.58 m
Elín Edda Sigurðardóttir	ÍR	10.000 m	5. sæti	37:26.83 mín
Fjóla Signý Hannesdóttir	HSK	400 grindahl.	1. sæti	1:02.60 mín
		100 grindahl.	4. sæti	14.82 sek
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	100 m	1. sæti	11,79 sek
		200 m	1. sæti	24.26 sek
Guðni Valur Guðnason	ÍR	Kringla	2. sæti	57.64 m
		Kúluvarp	3. sæti	17,83 m
Hafdís Sigurðardóttir	UFA	Langstökk	1. sæti	6,42 m

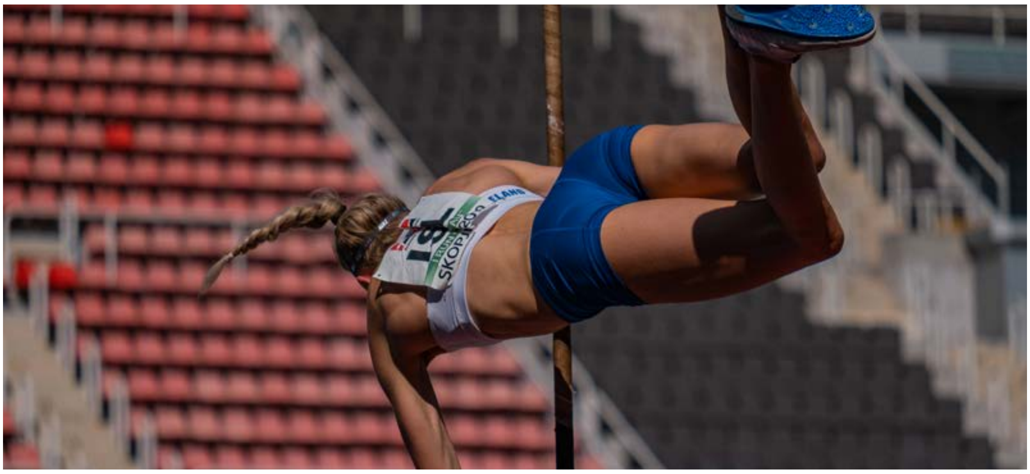
Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Hlynur Andrésson	ÍR	3000 hindrun	1. sæti	8:57.20 mín
		5000 m	2. sæti	14:23.21 mín
Irma Gunnarsdóttir	Breiðablik	Þrístökk	3. sæti	12,09 m
		Spjótkast	4. sæti	41.10 m
Ísak Óli Traustason	UMSS	110 grindahl.	2. sæti	14.85 sek
		Langstökk	5. sæti	7.01 m
Ívar Kristinn Jasonarson	ÍR	400 grindahl.	1. sæti	52.31 sek
		200 m	2. sæti	21.90 sek
Jóhann Björn Sigurbjörnsson	UMSS	100 m	5. sæti	11.05 sek
		200 m	7.sæti	22.22 sek
Kormákur Ari Hafliðason	FH	400 m	6. sæti	49.44 sek
Kristín Karlsdóttir	FH	Kringla	3. sæti	49.77 m
Kristinn Torfason	FH	Langstökk	5. sæti	6.79 m
		Þrístökk	4. sæti	14.18 m
María Rún Gunnlaugsdóttir	FH	100 grindahl.	3. sæti	14.65 sek
		Hástökk	4. sæti	1.74 m
		Spjótkast	2. sæti	46.72 m
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	100 m	2. sæti	11.88 sek
		200 m	2. sæti	24.52 sek
Þórdís Eva Steinsdóttir	FH	400 m	1. sæti	56.39 sek
Kristinn, Ívar, Kormákur og Ísak		4×100 m boðhl.	3. sæti	42.54 sek
Birna, Þórdís, Tiana og Guðbjörg		4×100 m boðhl.	2. sæti	45.96 sek
Ísak, Hlynur, Kormákur og Ívar		4×400 m boðhl.	3. sæti	3:18.45 mín
Guðbjörg, Fjóla, María og Þórdís		4×400 m boðhl.	1. sæti	3:49.42 mín

HM í utanvegahlaupum Miranda do Corvo, Portúgal

HM í utanvegahlaupum fór fram í Miranda do Corvo Portúgal 8 júní. Átta keppendur komu frá Íslandi, fjórir karlar og fjórar konur en keppnin er bæði einstaklings- og liðakeppni . Karlarnir sem tóku þátt voru Ingvar Hjartarson, Örvar Steingrímsson, Sigurjón Örn Sturluson og Þórólfur Ingi Jónsson. Konurnar voru þær Anna Berglind Pálmadóttir, Rannveig Oddsdóttir, Melkorka Árný Kvaran og Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir. Hlaupalengdin var um 44 km með 2200 m hækkun og því mjög krefjandi. Alls voru um 450 keppendur frá 50 löndum á mótinu og árangur okkar keppenda var vonum framar. Bestum árangri íslensku karlanna í einstaklingskeppni náði Sigurjón en hann kom í mark í sæti 113 á tímanum 4:29,49 klst, bestum árangri okkar kvenna náði Anna Berglind Pálmadóttir sem varð í 80.sæti á tímanum 5;17,04 klst. Kvennaliðið náði mjög góðu 22. sæti og karlaliðið 28.sætinu í liðakeppninni sem var sérlega vel gert enda mikil afföll þar. Ljóst er að mikil gróska er í utanvega-hlaupum og nú er ljóst World Athletics tekur þessi mót undir sinn hatt frá og með 2021 og mun það enn frekar auka á áhuga og gæði mótsins.

NM í fjölþrautum U23 Uppsala, Svíþjóð

Norðurlandamótið í fjölþrautum 22 ára og yngri fór fram í Uppsala Svíþjóð dagana 8. og 9. júní. Sjö keppendur náðu settum lág-mörkum á mótið en það voru þau Glódís Edda Þuríðardóttir KFA, Dagur Fannar Einarsson Selfoss og Jón Þorri Hermannsson KFA sem kepptu í U18 og Irma Gunnarsdóttir, Sindri Magnússon, Ari Sigþór Eiríksson öll úr Breiðabliki og Gunnar Eyjólfsson UFA í U23. Bestum árangri náði Sindri Magnússon en hann vann til brons-verðlauna í sínum flokki og fékk 6183 stig.



Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Ingvar Hjartarson	Fjölnir	44 km	116. sæti	4:31.06 klst
Örvar Steingrímsson	ÍR	44 km	140. sæti	4:43.50 klst
Sigurjón Örn Sturluson	FH	44 km	113. sæti	4:29.49 klst
Þórólfur Ingi Jónsson	ÍR	44 km	Lauk ekki keppni	
Anna Berglind Pálmadóttir	UFA	44 km	80. sæti	5:17.04 klst
Rannveig Oddsdóttir	UFA	44 km	93. sæti	5:23.08 klst
Melkorka Árný Kvaran	ÍSÍ	44 km	121 sæti	5:39.00 klst
Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir	FH	44 km	136 sæti	5:56.11 klst

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Glódís Edda Þuríðardóttir	KFA	U18	12. sæti	4.061 stig
Dagur Fannar Einarsson	Selfoss	U18	9. sæti	5.996 stig
Jón Þorri Hermannsson	KFA	U18	8. sæti	6.046 stig
Irma Gunnarsdóttir	Breiðablik	U23	7. sæti	4.880 stig
Sindri Magnússon	Breiðablik	U23	3. sæti	6.183 stig
Ari Sigþór Eiríksson	Breiðablik	U23	4. sæti	6.034 stig
Gunnar Eyjólfsson	UFA	U23	5. sæti	5.980 stig

Bauhaus Junioren Galan Mannheim, Þýskaland

Átta keppendur náðu lágmarki til keppni á þessu alþjóðlega sterka móti sem fram fer árlega. Mótið fór að venju fram í Mannheim dagana 29 og 30 júní. Keppendur Íslands voru; Birna Kristín Kristjánsdóttir Breiðablik, Erna Sóley Gunnarsdóttir ÍR, Elísabet Rut Rúnarsdóttir ÍR, Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir ÍR, Hinrik Snær Steinsson FH, Tiana Ósk Whitworth ÍR, Valdimar Hjalti Erlendsson FH og Þórdís Eva Steinsdóttir FH. Árangur þeirra vakti mikla athygli og unnu þau til tveggja gullverðlauna, tveggja silfurverðlauna og einna bronsverðlauna en hápunkturinn var að Tiana Ósk bætti 15 ára gamalt Íslandsmet Sunnu Gestsdóttur í 100m hlaupi í undanriðlum þegar hún kom í mark á 11,57 sek. Guðbjörg Jóna bætti svo metið um 1/100 í úrslitum og tryggði tvöfaldan íslenskan sigur um leið. Tími og nýtt met Guðbjargar var 11,56 sek.

Evrópubikar í fjölþrautum, 2 deild Madeira, Portúgal

Evrópubikarkeppnin í fjölþraut 2.deild fór fram á Madeira 6 og 7 júlí. Sex keppendur voru valdir til keppni að þessu sinni. María Rún Gunnlaugsdóttir FH náði bestum árangri íslensku keppendanna og fékk bronsverðlaun á mótinu. Hún bætti sinn besta persónulega árangur og náði 5562 stig í sjöþraut. Benjamín Jóhann Johnsen ÍR bætti einnig sinn persónulega árangur og endaði í fimmta sæti í tugþraut með 7146 stig. Glódís Edda Þuríðardóttir KFA kláraði sína fyrstu sjöþraut með kvennaáhöldum en hún var aðeins sextán ára gömul í keppninni. Glódís fékk 4777 stig og endaði í þrettánda sæti. Ísak Óli Traustason UMSS varð einnig þrettándi með 6695 stig. Að auki kepptu Andri Fannar Gíslason KFA og Sindri Magnússon Breiðabliki í tugþraut en luku ekki keppni. Þetta var því miður í síðasta sinn í bili sem keppnin fer fram en það er ákvörðun Evrópusambandins og ljóst að það þarf að finna önnur verkefni fyrir okkar þrautafólk.

Þórdís Lilja Gísladóttir, Sigurður Arnar Björnsson, Ísak Óli Traustason, Benjamín Jóhann Johnsen, Andri Fannar Gíslason, Sindri Magnússon, María Rún Gunnlaugsdóttir, Glódís Edda Þuríðardóttir, Þráinn Hafsteinsson.

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Hinrik Snær Steinsson	FH	200 m	25. sæti	22.39 sek
		400 m	12. sæti	49.04 sek
Valdimar Hjalti Erlendsson	FH	Kringlukast	4. sæti	57.16 m
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	100 m	1. sæti	11.56 sek
		200 m	2. sæti	23.51 sek
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	100 m	2. sæti	11.57 sek
		200 m	5. sæti	23.79 sek
Þórdís Eva Steinsdóttir	FH	200 m	21. sæti	25.08 sek
		400 m	16. sæti	57.24 sek
Birna Kristín Kristjánsdóttir	Breiðablik	Langstökk	10. sæti	6.12 m
Erna Sóley Gunnarsdóttir	ÍR	Kúluvarp	1. sæti	15.90 m
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	Sleggjukast	lauk ekki keppni	
Boðhlaupssveit kvenna		4×100 m boðhl.	3. sæti	45.75 sek

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
María Rún Gunnlaugsdóttir	FH	Sjöþraut	3. sæti	5.562 stig
Benjamín Jóhann Johnsen	ÍR	Tugþraut	5. sæti	7.146 stig
Glódís Edda Þuríðardóttir	KFA	Sjöþraut	13. sæti	4.777 stig
Ísak Óli Traustason	UMSS		13. sæti	6.695 stig
Andri Fannar Gíslason	KFA	Tugþraut	—	—
Sindri Magnússon	Breiðablik	Tugþraut	—	—

Evrópumeistaramót U23 Gävle, Svíþjóð

Fjórir keppendur náðu lágmarki til keppni á EM 22 ára og yngri sem fram fór í Gävle Svíþjóð dagana 11-14 júlí. Íslandsmethafinn í kringlukasti kvenna, Thelma Lind Kristjánsdóttir ÍR þurfti að hætta við þátttöku vegna meiðsla. Irma Gunnarsdóttir Breiðabliki keppti í sjöþraut en náði ekki að klára þrautina vegna meiðsla. Andrea Kolbeinsdóttir ÍR keppti í 10.000m hlaupi og kom í mark í 20.sæti á tímanum 36;04,22 mín. Andrea var einnig með lágmark í 3000m hindrunarhlaupi en valdi 10.000m að þessu sinni. Dagbjartur Daði Jónsson ÍR náði hinsvegar glæsilegu 6.sæti í spjótkasti með kasti uppá 76,85 m og stimplaði sig þar með inn á meðal þeirra fremstu í heiminum í þessum aldursflokki.

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Thelma Lind Kristjánsdóttir	ÍR	Kringlukast	N/A	N/A
Irma Gunnarsdóttir	Breiðablik	Sjöþraut	N/A	N/A
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	10.000 m	20. sæti	36:04.22 mín
Dagbjartur Daði Jónsson	ÍR	Spjótkast	6. sæti	76.85 m

Evrópumeistaramót U20 Borås, Svíþjóð

Evrópumeistaramót 19 ára og yngri fór fram í Borås Svíþjóð dagana 18-21 júlí. Við áttum fjóra keppendur á mótinu. Erna Sóley Gunnarsdóttir ÍR keppti í kúluvarpi, Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir ÍR í 200 metra hlaupi, Valdimar Hjalti Erlendsson FH í kringlukasti og Þórdís Eva Steinsdóttir FH í 400 metra hlaupi. Einnig höfðu Birna Kristín Kristjánsdóttir Breiðabliki í langstökki, Elísabet Rut Rúnarsdóttir ÍR í sleggjukasti og Tiana Ósk Whitworth ÍR í 100m hlaupi náð lág-marki á mótið. Birna og Elísabet völdu að keppa á Ólympíuhátíð Evrópu-æskunnar sem fram fór á sama tíma. Tiana Ósk gat ekki keppt vegna meiðsla. Einnig hafði Rut Sigurðardóttir verið valin til þess að hlaupa boðhlaup en við þurftum að draga boðhlaups-sveitina úr keppni vegna meiðsla.

Þórdís Eva hljóp 400m á 56,70 sek og endaði í 26.sæti. Guðbjörg Jóna náði frábæru 4. sæti í 200m hlaupinu og kom í mark á 23,64 sek í 1,7m/s mótvindi. Hún var hársbreidd frá verðlaunum en aðeins 1/100 úr sekúndu munaði á henni og þeirri sem fékk bronsið og 4/100 úr sekúndu í silfrið. Valdimar Hjalti komst í 12 manna úrslit í kringlukastinu með því að kasta 56,04m en það var níunda lengsta kast undankeppninar. Valdimar kastaði síðan 55,75m og endaði í tólfa sæti en gott hjá honum að komast í úrslit.

Erna Sóley Gunnarsdóttir tryggði sér glæsileg bronsverðlaun í kúluvarpi með því að ná sínu lengsta kasti í síðustu umferð. Kastið var 15,65m og voru aðstæður vægast sagt erfiðar í vindi og úrhelli. Glæsilegur árangur Ernu!

Á ljósmynd
Þórdís Eva
Steinsdóttir

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Erna Sóley Gunnarsdóttir	ÍR	Kúluvarp	3. sæti	15.65 m
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	200 m	4. sæti	23.64 sek
Valdimar Hjalti Erlendsson	FH	Kringlukast	12. sæti	55.75 m
Þórdís Eva Steinsdóttir	FH	400 m	26. sæti	56.70 sek

Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar Baku, Azerbaidjan

Keppni að þessu sinni fór fram í Azerbaidjan 22-27 júlí en keppt er í fjölda greina. Í frjálsíþróttakeppni leikanna voru sex íslenskir keppendur. Birna Kristín Kristjánsdóttir Breiðabliki og Dagur Fannar Einarsson Selfossi kepptu í langstökki, Elísabet Rut Rúnarsdóttir ÍR í sleggjukasti, Eva María Baldursdóttir Selfossi og Kristján Viggó Sigfinnsson Ármanni í hástökki og Ólíver Máni Samúelsson Ármanni í 100 metra hlaupi.

Birna Kristín náði ekki gildu stökki í langstökkinu en Dagur Fannar stökk 6,24 m og komst ekki í úrslit. Eva María stökk 1,72 m í hástökki og var hársbreidd frá verðlaunasæti og Óliver Máni bætti sig í 100m hlaupi og kom í mark á 11,06 sek og var tveimur sætum frá úrslitum. Elísabet Rut komst í úrslit sleggjukastins með kasti uppá 64,99 m og var það sjöunda lengsta kast undankeppninnar. Hún gerði hinsvegar öll þrjú köst sín ógild í úrslitum. Kristján Viggó komst í úrslitin með stökki uppá 1,99 m. Í úrslitum stökk hann 2,00 m og endaði í 7.sæti.

Evrópubikarkeppni landsliða 3.deild Skopje, N-Makedónía

Annað hvert ár er keppt í Evrópubikarkeppni landsliða og að þessu sinni var 3.deild keppninnar í Skopje Norður Makedóníu. Ísland sendi 4 keppendur og 10 þjálfarara og aðstoðarmenn. Ísland fór niður um deild 2017 og stefnan sett á að komast upp aftur en forsendur voru erfiðar þar sem að með breyttu fyrirkomulagi Evrópu-sambandsins ljóst var að aðeins eitt lið af tólf færi upp um deild og Serbar, heimamenn og Bosnía í raun sigurstranglegri en okkar lið. Eftir fyrri keppnisdaginn sem var frábær hjá okkar liði var fram-undan mikil barátta við Serba á seinni deginum. Hver einn og einasti keppenda íslenska liðsins átti frábært mót og fyrir síðustu greinar mótsins sem voru 4x400 metra boðhlaup karla og kvenna sat Ísland í öðru sæti skammt á eftir Serbíu. Kvennasveitin kom önnur í mark en karlasveitin í þriðja sæti í mjög jöfnu og umdeildu hlaupi. Serbneska karlasveitin sem kom fyrst í mark var hins vegar dæmd úr leik og fékk því engin stig fyrir þá grein. Þar með skaust Ísland þremur stigum fram úr Serbíu og hrepptu gullið í mikilli dramtík sem erfitt er að lýsa. Lokaniðurstaðan var því 430 stig fyrir Ísland og 427 fyrir Serbíu. Magnaður árangur hjá stórefnilegu og ungu liði við krefjandi aðstæður. Í heildina vann íslenska liðið til 25 verðlauna, 6 gull, 13 silfur og 6 bronsverðlaun auk þess að vinna heildarbikarinn!

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Birna Kristín Kristjánsdóttir	Breiðablik	Langstökk	Lauk ekki keppni	
Dagur Fannar Einarsson	Selfoss	Langstökk	18.sæti	6.24 m
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	Sleggjukast	12.sæti	64.99 m
Eva María Baldursdóttir	Selfoss	Hástökk	13. sæti	1.72 m
Kristján Viggó Sigfinnsson	Ármann	Hástökk	7. sæti	2.00 m
Ólíver Máni Samúelsson	Ármann	100 m	13.sæti	11.06 sek

Töflur með árangri má finna á næstu blaðsíðu.

Evrópubikarkeppni landsliða 3.deild Skopje, N-Makedónía

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Andrea Kristjánsdóttir	ÍR	4×100 m	1. sæti	45.81 sek
		4×400 m	2. sæti	3:45.47 mín
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	3000 m	3. sæti	9:47.66 mín
		5000 m	4. sæti	4:36.33 mín
Andrea Torfadóttir	FH	4×100 m	1. sæti	45.81 sek
Aníta Hinriksdóttir	ÍR	800 m	2. sæti	2:06.16 mín
		1500 m	2. sæti	4:36.33 mín
Ásdís Hjálmsdóttir	Ármann	Spjótkast	1. sæti	54.04 m
Birna Kristín Kristjánsdóttir	Breiðablik	Langstökk	3. sæti	5.73 m
Dóróthea Jóhannesdóttir	FH	4×100 m	1. sæti	45.81 sek
Erna Sóley Gunnarsdóttir	ÍR	Kúluvarp	2. sæti	15.85 m
Glódís Edda Þuríðardóttir	KFA	400 m grindahl.	5. sæti	1:11.73 mín
		4×400 m	2. sæti	3:45.47 mín
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	100 m	2. sæti	11.58 sek
		200 m	1. sæti	23.74 sek
		4×100 m	1. sæti	45.81 sek
		4×400 m	2.sæti	3:45.47 mín
Helga Guðný Elíasdóttir	Fjölnir	3000 m hindrun	7. sæti	12:21.11 mín
Hulda Þorsteinsdóttir	ÍR	Stangarstökk	1. sæti	3.60 m
Irma Gunnarsdóttir	Breiðablik	Þrístökk	6. sæti	12.42 m
Kristín Karlsdóttir	FH	Kringlukast	4. sæti	45.90 m
María Rún Gunnlaugsdóttir	FH	100 m grindahl.	2. sæti	14.21 sek
		Hástökk	3. sæti	1.75 m
Vigdís Jónsdóttir	FH	Sleggjukast	3. sæti	61.52 m
Þórdís Eva Steinsdóttir	FH	400 m	2. sæti	56.23 sek
		4×100 m	1. sæti	45.81 sek
		4×400 m	2. sæti	3:45.47 mín

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Ari Bragi Kárason	FH	4×100 m	1. sæti	40.44 sek
Arnar Pétursson	ÍR	3000 m hindrun	5. sæti	9:18.59 mín
		5000 m hindrun	4. sæti	15:25.67 mín
Benjamín Jóhann Johnsen	ÍR	Stangarstökk	3. sæti	4.51 m
		Hástökk	6. sæti	1.95 m
Dagbjartur Daði Jónsson	ÍR	Spjótkast	3.sæti	74.18 m
Hilmar Örn Jónsson	FH	Sleggjukast	2. sæti	72.43 m
Hinrik Snær Steinsson	FH	400 m	7. sæti	48.84 sek
		4×400 m	2. sæti	3:14.28 mín
Hlynur Andrésson	ÍR	1500 m	2. sæti	3:49.29 mín
		3000 m	2. sæti	8:15.18 mín
Ísak Óli Traustason	UMSS	Langstökk	6. sæti	6.92 m
		110 m grindarhl.	4. sæti	15.18 sek
Ívar Kristinn Jasonarson	ÍR	400 m grindarhl.	2. sæti	52.56 sek
		4×400 m	2. sæti	3:14.28 mín
Jóhann Björn Sigurbjörnsson	UMSS	100 m	4. sæti	10.81 sek
		4×100 m	1. sæti	40.44 sek
Juan Ramon Borges Bosque	Breiðablik	4×100 m	1. sæti	40.44 sek
Kolbeinn Höður Gunnarsson	FH	200 m	2. sæti	21.53 sek
		4×100 m	1. sæti	40.44 sek
		4×400 m	2. sæti	3:14.28 mín
		4×400 m	2. sæti	3:14.28 mín
Kristinn Torfason	FH	Þrístökk	7. sæti	13.43 mín
Sæmundur Ólafsson	ÍR	800 m	5. sæti	1:50.47 mín
Stefán Velemir	FH	Kúluvarp	4. sæti	15.49 m
Valdimar Hjalti Erlendsson	FH	Kringlukast	3. sæti	51.20 m

Mót 2019

NM U20 ára

Kristiansand, Noregur

Norðurlandamót 19 ára og yngri fór fram í Kristiansand Noregi 16-17 ágúst. Sameiginlegt lið okkar og Dana atti kappi við Svíþjóð, Noreg og Finnland. Að þessu sinni áttum við sextán keppendur;

Agla María Kristjánsdóttir Breiðablik, Birna Kristín Kristjánsdóttir Breiðablik, Elísabet Rut Rúnarsdóttir ÍR, Erna Sóley Gunnarsdóttir ÍR Eva María Baldursdóttir Selfoss, Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir ÍR, Hildur Helga Einarsdóttir Selfoss, Ingibjörg Sigurðar-dóttir ÍR, Katla Rut Robertsdóttir Kluvers Breiðablik, Þórdís Eva Steinsdóttir FH, Birgir Jóhannes Jónsson ÍR, Hinrik Snær Steinsson FH, Ingvar Freyr Snorrason ÍR, Kristján Viggó Sigfinsson Ármann, Sigursteinn Ásgeirsson UMSB, Valdimar Hjalti Erlendsson FH.

Í heildina voru verðlaun íslenska liðsins tíu, þrjú gull, sex silfur og eitt brons sem er frábært. Einnig féll eitt mótsmet og tvö aldursflokkamet. Norðurlandameistarar urðu Kristján Viggó Sigfinnsson í hástökki en hann stökk 2,13 m og bætti sinn fyrri árangur um 10 sm og einnig aldursflokkamet sem var orðið 22 ára gamalt. Erna Sóley Gunnarsdóttir fylgdi eftir bronsverðlaunum sínum frá EMU20 með því að sigra í kúluvarpinu með kasti uppá 15,85 m og setti um leið mótsmet. Þriðja gullið kom svo frá alíslenskri boðhlaupssveit okkar í 4×400 metra boðhlaupi kvenna. Sveitina skipuðu Katla Rut Robertsdóttir Kluvers, Þórdís Eva Steinsdóttir, Ingibjörg Sigurðardóttir og Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir. Tími þeirra var 3:44,99 mínútur sem er stúlknamet 18-19 og 20-22 ára og um leið rós í hnappagat boðhlaupsverkefnis sambandsins.

Á ljósmynd
Hópurinn
á NM U20

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Valdimar Hjalti Erlendsson	FH	Kringlukast	2. sæti	57.59 m
		Kúluvarp	4. sæti	16.08 m
Ingvar Freyr Snorrason	ÍR	Kringlukast	8. sæti	42.43 m
Kristján Viggó Sigfinnsson	Ármann	Hástökk	1. sæti	2.13 m
Sigursteinn Ásgeirsson	ÍR	Kúluvarp	7. sæti	13.84 m
Hinrik Snær Steinsson	FH	400 m	2. sæti	48.74 sek
Birgir Jóhannes Jónsson	ÍR	Þrístökk	8. sæti	13.04 m
Þórdís Eva Steinsdóttir	FH	200 m	7. sæti	25.28 sek
		400 m	2. sæti	55.64 sek
Ingibjörg Sigurðardóttir	ÍR	400 m grindahl.	7. sæti	1.03.83 sek
Eva María Baldursdóttir	Selfoss	Hástökk	2. sæti	1.76 m
Katla Rut Robertsdóttir Kluvers	Breiðablik	400 m	8. sæti	58.83 sek
Hildur Helga Einarsdóttir	Selfoss	Spjótkast	7. sæti	37.19 m
Erna Sóley Gunnarsdóttir	ÍR	Kúluvarp	1. sæti	15.85 m
Agla María Kristjánsdóttir	Breiðablik	Þrístökk	5. sæti	12.24 m
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	100 m	2. sæti	12.08 sek
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	Sleggjukast	lauk ekki keppni	
Birna Kristín Kristjánsdóttir	Breiðablik	Langstökk	2. sæti	6.01 m
Boðhlaupssveit kvenna		4×100 m	3. sæti	47.48 sek
Boðhlaupssveit kvenna		4×400 m	1.sæti	3:44.99 mín

Heimsmeistaramót fullorðinna Doha, Katar

HM í frjálsum fór fram í Doha, Katar dagana 27 september til 6 október. Að þessu sinni áttum við aðeins einn keppanda á þessu stóra sviði en það var Guðni Valur Guðnason kringlukastari úr ÍR. Guðni Valur náði sér ekki á strik og kastaði 53,91m sem dugði honum ekki til að komast í úrslit. Engu að síður mikilvægt skref fyrir Guðna Val í átt að stóru ári 2020.

Norðurlandamót í víðavangshlaupum Heinola, Finnlandi

NM í víðavangshlaupum fór fram í Heinola Finnlandi 10 nóvember á skemmtilegri og krefjandi braut. Við áttum þrjá keppendur að þessu sinni og öll úr ÍR. Hlynur Andrésson keppti í karlaflokki, Guðlaug Edda Hannesdóttir í kvennaflokki og Hlynur Ólason í flokki ungkarla U20 ára. Guðlaug Edda Hannesdóttir hljóp 7,5 km og varð í 12. sæti í kvennaflokki á tímanum 27:21 mínútu. Hlynur Ólason varð í 19. sæti í flokki ungkarla sem hlupu 6 km og kom hann í mark á 20:12 mínútum. Hlynur Andrésson gerði sér lítið fyrir og varð annar í 9 km hlaupinu og kom í mark á 27:09 mínútum, aðeins tveimur sekúndum á eftir David Nilsson frá Svíþjóð sem sigraði. Alls voru keppendur í karlaflokki 28 talsins. Glæsilegt hjá Hlyni sem sannaði enn og aftur að hann er á meðal fremstu hlaupara norðurlandanna.

EM í víðavangshlaupum Lissabon, Portúgal

Evrópumótið í víðavangshlaupum var í Lissabon Portúgal 8 desember og alls tóku 602 keppendur þátt í mótinu frá 40 löndum og mótið stækkar ár frá ári.

Hlynur Andrésson ÍR var valinn til keppni í karlaflokki og hlaupnir voru 10.225 m á mjög krefjandi braut. Hlynur kom í mark í 40 sæti af 92 keppendum í karlaflokki á tímanum 31;56 mín sem er glæsilegur árangur.

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Guðni Valur Guðnason	ÍR	Kringlukast	—	53.91 m

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Hlynur Andrésson	ÍR	9 km	2. sæt	27:09 mín
Guðlaug Edda Hannesdóttir	ÍR	7,5 km	12. sæti	27:21 mín
Hlynur Ólason	ÍR	6 km	19. sæti	20:12 mín

Nafn	Félag	Grein	Sæti	Árangur
Hlynur Andrésson	ÍR	10,225 km	40. sæti	31:56 mín

Skýrslur nefnda

Dómaranefnd

Dómaranefnd FRÍ hefur starfað síðan á Frjálsíþróttaþingi vorið 2016 og fékk formaður nefndarinnar áframhaldandi umboð á FRÍ þingi 2018. Fyrst og fremst eru það reyndustu frjálsíþróttadómarar okkar skipaðir í nefndina sem jafnframt eru tilbúnir til að taka að sé starf yfirdómara á mótum þeim sem FRÍ skipar í slík embætti.

Eftirtaldir einstaklingar hafa gengt störfum yfirdómara á síðustu tvö ár:

- Guðmundur Víðir Gunnlaugsson
- Gunnhildur Hinriksdóttir
- Rósa Marinósdóttir
- Sigurður Haraldsson
- Þorsteinn Þorsteinsson

Breytingar á skipan nefndarinnar frá 2016-17 voru þær að þau Björgvin Brynjarsson og Kristín Birna Ólafsdóttir komu í stað Katrínar Sveinsdóttur og Magnúsar Jakobssonar, sem áttu áratuga feril að baki. Er þeim þakkað framúrskarandi starf í dómaramálum frjálsíþrótta á Íslandi.

Þróun sem byrjaði fyrir nær áratug hefur verið sú að þeim fjölgar sífellt mótunum sem FRÍ skipar yfirdómara og var síðasta tímabil engin undantekning. Auk meistaramóta á öllum aldursstigum þá eru einnig Landsmót UMFÍ, Unglingalandsmót UMFÍ og Landsmót 50+, bikarkeppnir og sótt er eftir aðkomu FRÍ að skipa dómara á enn fleiri mótum, ekki síst götuhlaupum. Auk þess hefur nefndin með höndum dómarafræðslu, þ.e. að halda reglulega dómaranámskeið. Tveir úr dómaranefndinni, Þorsteinn Þorsteinsson og Sigurður Haraldsson, hafa séð um kennsluna á námskeiðunum, yfirleitt með því að skipta tveggja daga námskeiðunum á milli sín. Ef dómaranámskeið eru haldin utan höfuðborgarsvæðisins er að jafnaði aðeins annar þeirra tveggja sem kenna heilt námskeið. Á árunum 2018 og 2019 voru haldin sex námskeið, með 56 einstaklingum sem luku héraðdómaraprófi, á móti níu námskeiðum 2016-2017 og 90 sem luku héraðsdómaraprófi. Alltaf eru einhverjir sem koma á dómaranámskeið án þess þó að taka próf til héraðdómarastigs. Á heimasíðu FRÍ má finna skrá um alla þá sem hafa gilt héraðsdómarapróf í frjálsíþróttum á hverjum tíma. Það er einnig umtalsverð vinna sem nefndarmenn í dómaranefndinni leggja af mörkum við alþjóðleg mót, sem nú eru árlegir atburðir, svo sem Reykjavik International Games (RIG). Aðrir alþjóðlegir viðburðir, svo sem Reykjavíkurmaraþon, eru einnig á dagskrá dómaranefndar FRÍ og stjórnar FRÍ að skipa yfirdómara. Vegna sérþekk-

ingar sinnar og reynslu koma nefndarmenn dómaranefndar oft að undirbúningi móta, bæði heima í héraði og við undirbúning alþjóðamóta. Þá er áframhaldandi samstarf milli dómaranefndarinnar og langhlaupanefndar FRÍ um mál sem snerta báðar nefndirnar, m.a. hvað kröfur þurfi að gera til dómara í hlaupum utan valla og íþróttahúsa.

Dómaranefndin mun halda áfram að sinna sínu meginhlutverki, þ.e. að mennta og viðurkenna héraðsdómara í frjálsíþróttum auk þess að skipa, í samvinnu við stjórn FRÍ, yfirdómara á helstu mót í íþróttinni. Það er og verkefni nefndarinnar að vera stjórn FRÍ og öðrum nefndum sambandsins til ráðgjafar hvað snertir dómgæslu og framgang móta eftir því sem tök eru á. Til að dómarastarfið sé ákjósanlegt og brottfall minna en raunin er þarf að leita frekari leiða til að gera það eftirsóknarvert.

— Þorsteinn Þorsteinsson formaður dómaranefndar

Fræðslu- og útbreiðslunefnd

Fræðslu- og útbreiðslunefnd hefur ekki verið nægjanlega virk á árinu. Engir formlegir fundir hafa verið haldnir og nefndarfólk helst hist á frjálsíþróttamótum og verið í samskiptum á netinu. Það liggur helst fyrir nefndinni að koma skikki á fræðslumál sambandsins. Eftir að hafa haldið kennaranámskeið haustið 2018 datt botninn úr og enginn dampur komst á að halda þjálfaranámskeið. IAAF hefur breytt sínu kerfi og er ekki lengur með krakkafrjálsar sem sérstakt þrep innan síns fræðslukerfis. Fræðslu- og útbreiðslunefnd hefur unnið gróf drög að skipulagi þjálfaranámskeiða sem yrðu unnin samhliða þjálfaramenntunarkerfi ÍSÍ. Fyrir liggur að ákveða þarf nánara innihald námskeiðanna og útbúa námskefni á íslensku. Nauðsynlegt er að koma reglulegum þjálfaranámskeiðum aftur á innan sambandsins og gera skipulagið betra.

— Gunnhildur Hinriksdóttir formaður fræðslu- og útbreiðslunefndar

Íþrótta- og afreksnefnd

1. Í hverju fólust helstu verkefni nefndarinnar á starfstímanum?

   Verkefni ÍÞA þetta árið voru ekki mörg í ljósi aðstæðna, þar sem öll erlend mótaþátttaka féll niður, ber þar helst að nefna Olympíuleikana, HM innanhúss og EM. Nefndin valdi níu flotta íþróttamenn til keppni á Norðurlandamótinu innanhúss í góðu samstarfi við afreksstjóra, en það var eina erlenda mót ársins þar sem FRÍ sendi keppendur á. Nefndin á þó nokkur verkefni eftir á árinu m.a. að tilnefna Frjálsíþróttakarl og -konu ársins. Nefndin hefur eins og áður átt í mjög góðu samstarfi við Guðmund Karlsson íþróttastjóra og hlakkar nefndin til frekara samstarfs með honum.

2. Hvað er nefndin ánægðust með af starfi sínu á tímabilinu?

   Þessum lið er því miður erfitt að svara á þessum tímum. En nefndin er almennt hvað ánægðust með jákvæð og góð samskipti alla þá þjálfara og forsvarsmenn íþróttafélaga. Að öllu jöfnu hefur gengið vel að fá upplýsingar hratt og fljótt, því oft er verið að vinna málin í tímapressu og reynir oft mikið á þjálfara að svara fljótt.

3. Hvað ætti nefndin helst að afreka á næsta starfstímabili?

   Auk þess að sinna sínum föstu verkefnum langar okkur að fara í stefnumótun með íþróttastjóra um framtíðarsýn varðandi íþrótta- og afreksmál hjá sambandinu. Að halda vinnustofu varðandi framtíðarsýn bæði með þátttakendur úr IÞA, þjálfarateymi FRÍ og kannski ennfremur formönnum frjálsíþróttadeilda félaga á Íslandi. Inni í þeirri vinnustofu væru góðir fyrirlesarar og eftirfylgni af hálfu íþróttastjóra og ÍÞA.

— Magnús Valgeir Gíslason formaður íþrótta- og afreksnefndar

Íþróttamannanefnd

Íþróttamannanefnd starfaði ekki sem slík á tímabilinu en þó komu nefndarmenn að einstaka kynningarverkefnum í samstarfi við skrifstofu FRÍ

— Hrafnhild Eir R. Hermóðsdóttir f.h. íþróttamannanefndar

Laganefnd
Laganefnd fundaði sumarið 2018 en hefur að öðru leiti átt í samskiptum í gegnum tölvupóst og síma. Helstu verkefni nefndarinnar hefur verið að uppfæra lög og reglur sambandsins eftir síðasta Frjálsíþróttarþing ásamt því að vera stjórn, skrifstofu og öðrum nefndum FRÍ til lögfræðilegrar ráðgjafar. Nefndin hefur á starfstíma sínum afgreitt á annan tug mála og fyrirspurna. Uppsetning laga og reglna sambandsins hefur verið samræmd og er nú sett fram mun skýrar en áður. Þá hefur nefndin leitast við að veita hraða og góða þjónustu þegar til hennar hefur verið leitað. Engin mál eru útistandandi hjá nefndinni og hefur hún ekki sérstakar tillögur að úrbótum að svo stöddu.

— Guðmundur Heiðar Guðmundsson `formaður laganefndar`

Langhlaupanefnd
Langhlaupanefnd hélt uppteknum hætti eins og undanfarin ár og fundaði alla jafna einu sinni í viku, þó hlé hafi verið gert á fundum í vor meðan covid gekk yfir og eins yfir blásumarið. Að venju fékk nefndin til liðs við sig aðila til að framkvæma meistaramótin og valdi keppendur til keppni í hinum ýmsu mótum ársins. Margt af þessum áætlunum hefur ekki gengið eftir vegna covid, og margir fundir nefndarinnar snérust um hvernig mætti koma Íslandsmótum í götu- og víðavangshlaupum. Einnig útbjó nefndin almennar leiðbeiningar til hlaupahaldara um framkvæmd viðburða í covid faraldri, sem og leiðbeiningar um framkvæmd utanvegahlaupa.

— Sigurður Þórarinsson `formaður langhlaupanefndar`

`Tveir nýir nefndarmenn komu inn í nefndina á árinu`
- Óskar Jakobsson
- Gunnlaugur Júlíusson

Orðunefnd
Orðunefnd FRÍ hélt áfram óbreytt frá fyrra tímabili og óbreytt var einnig gott samstarf. Í nefndinni sátu Freyr Ólafsson formaður, líkt og lög segja til um, en auk þess Magnús Jakobsson og Aðalbjörg Hafsteinsdóttir. Þrír fundir voru haldnir á starfstímabilinu. Þess fyrir utan stillti nefndin saman strengi sína í tilfallandi spjalli en þó fyrst og fremst með tölvupósti. Nefndin samþykkti tilnefningar sem afhentar voru á þingi ÍBH í Hafnarfirði 2019 þar sem Fjóla Signý

Hannesdóttir varaformaður afhenti verðugum fulltrúum heiðursmerki. Á tímabilinu uppfærði nefndin reglulega yfirliti yfir orðuhafa FRÍ sem má nálgast á vefnum. Eitt stærsta verkefni nefndarinnar var sú áskorun að gera tillögu að heiðrunum á 62. Frjálsíþróttaþingi í Hafnarfirði.

— Freyr Ólafsson formaður orðunefndar

Mótanefnd

Mótanefnd vinnur að „langtímaskipulagi frjálsíþróttamóta“. Rammi um starf/verkefni Mótanefndar er því nokkuð óskýr, en nokkurra ára hefð er komin fyrir því að Mótanefnd dagsetji FRÍ-mót hvers árs. Önnur hefð er einnig áragömul, en sú er að mótanefnd úthluti mótum, þ.e. raði mótum á félög. Núverandi Mótanefnd hefur fylgt báðum þessum hefðum og gert tillögur til stjórnar FRÍ um hvort tveggja. Það er svo stjórnarinnar að taka ákvörðun (svipað fyrirkomulag og hjá Þórólfi og Svandísi).

Þegar Mótanefnd dagsetti mót hefur einkum tvennt verið haft í huga. Annars vegar var tekið tillit til alþjóðlegra móta og þeirra móta íslenskra sem FRÍ ekki ræður (RIG, RM og ULM). Hins vegar að velja hverju mótanna „ákveðinn stað“ í dagatalinu. Gera þannig tilraun til að festa hvert mótanna við ákveðna „viku“ eða tímabil. Þetta til að auðvelda iðkendum, þjálfurum og öðrum að skipuleggja æfingar og starf (og frí) með nokkurri vissu fram í tímann. Inn í skipulagið kom svo „meistaramótsgluggi“ WA (World Athletics), þ.e. helgi sem helguð er meistaramótum aðildarlanda. Fyrir árið 2020 stönguðust hins vegar á þessi gluggi og tímamörk vegna lágmarka á ÓL. Vonandi endurtekur það sig ekki. En næstu ár eru gluggarnir tveir, fyrsta og síðasta helgi í júní. Nema 2023, þá eru það fyrsta og síðasta helgi júlímánaðar. Rökin fyrir að setja MÍ í þennan glugga eru að þá er vitað að það rekst ekki á erlend stórmót. Þá hlýtur að mega vænta þess að bæði WA og EAA stilli tímamörk vegna lágmarka í samræmi hér við.

Við úthlutun móta var gengið út frá fjölda keppenda frá hverju félagi í Meistaramótum þá næstliðin 3 ár. Þetta til að forðast að úthlutun væri einungis byggð á „tilfinningu“. Aðferðin breytti ekki miklu með tilliti til úthlutana fyrri ára. En það kom í ljós að mjög mörg „atkvæði“ féllu dauð, mörg lítil félög komust ekki á blað hvert og eitt en saman áttu þau „rétt á“ að vera með í úthlutun. Mótanefnd ákvað því að hafa með í úthlutun „Reykjavík“ og „Norðurland“ auk þess hefðbundna. Þessi aðferð gekk ekki, hverju sem um er að kenna. Hugsanlegar ástæður eru inngróinn hreppa-

rígur innan frjálsíþróttahreyfingarinnar, þróttleysi félaganna og/eða tregða hreyfingarinnar til að vinna/hugsa á öðrum nótum en áður.

Árið 2020 varð öðru vísi en ætlað var. Fyrst skal nefna innanhússútgáfu MÍ 11-14 ára, sem ekki tókst að halda sl. vetur. Þegar Covid-okinu var af okkur lyft í vor endurgerði Mótanefnd mótaskrá sumarsins. Mótshaldarar almennt tóku breytingunum vel og gekk mótahald samkvæmt áætlun – til að byrja með. Veirukvikindið greip aftur inn í gang mála í byrjun ágúst, þegar þetta er sett á blað er ekki ljóst hvort tekst að ljúka mótahaldi ársins. Mótanefnd finnst vanta frekari umgjörð um úthlutun móta. Með núverandi umgjörð eru nefndinni ekki lagðar neinar línur, það er slæmt. Skýrar línur myndu auðvelda nýrri nefnd hverju sinni að hefja störf og jafnframt auka líkur á samfellu í starfi nefndarinnar til lengri tíma litið.

Hvaða skilyrði þarf félag/samband að uppfylla til að fá að halda FRÍ-mót (meistaramót og bikarar)? Á t.d. að gefa einkunn fyrir hvert mót haldið og láta hana hafa áhrif á möguleika félaga? Væri umsóknakerfi betra en úthlutun? Aðstæður (vellir og hús) ættu að skipta máli við úthlutun. En það er ekki hlutverk Mótanefndar að fjalla um þau mál. Þar koma til Mannvirkjanefnd, reglur og stjórn FRÍ.

— Eiríkur Mörk Valsson formaður mótanefndar

Aðrir í Mótanefnd FRÍ 2018-2020

- Arndís Ýr Hafþórsdóttir
- Þuríður Ingvarsdóttir

Mannvirkjanefnd

Mannvirkjanefnd FRÍ hefur starfað síðan á Frjálsíþróttaþingi vorið 2018, þegar Móta- og mannvirkjanefnd var skipt í tvær nefndir.

Aðalverkefnið á þessum tíma hefur verið að skoða nýjan Þjóðarleikvang og vinna með stjórn FRÍ að því máli. Annars vegar var skoðuð krafan til alþjóðlegra keppna og þá voru skoðaðar sérkröfur til móta, mælinga (vísindamælinga) og æfinga á Íslandi í þessari vinnu. Á von á að stjórn fari yfir stöðu þessa máls á þinginu. Þá voru einstaka vellir teknir út formlega í tengslum við umsóknir um meistaramót á vegum FRÍ og þegar meistaramót fóru fram.

Úttektir voru gerðar á eftirtöldum völlum á tímabilinu:
Laugardalsvöllur, Kastsvæðið í Laugardal, Kópavogsvöllur og þá sérstaklega nýtt kastsvæði utan aðalvallar, Akureyrarvöllur og frjálsíþróttavöllurinn í Mosfellsbæ.

Næsta mannvirkjanefnd mun halda áfram með vinnu við Þjóðarleikvang og einnig þyrfti að vinna gögn vegna krafna um rekstur á frjálsíþróttavöllum.

— Sigurður Haraldsson formaður

Aðrir í mannvirkjanefnd FRÍ 2018–2020:
- Auður Ólafsdóttir
- Vilhjálmur Ásgeirsson

Skráningarnefnd

Bergur Hallgrímsson Formaður
Kristinn Torfason
Þorsteinn Kristinn Ingólfsson

Fundir

Nefndin fundar einu sinni í viku. Á þeim fundum er farið yfir þær áskoranir sem liggja fyrir ásamt þeim úrlausnum sem eru í boði. Verkefnum er úthlutað eftir því sem við á. Þar fyrir utan notast nefndin við sameiginlega spjallrás þar sem samskipti fara fram daglega.

Verkefni

Stóra verkefnið er að taka tækniumhverfi FRÍ í gegn frá A-Ö. Mjög snemma var tekin sú ákvörðun að reyna plástra ekki upp á eldri kerfi heldur hanna lausnir frá grunni sem gætu leyst eldri kerfi af hólmi. Markmið nefndarinnar er að skrifa sambandið úr þeirri stöðu að þurfa treysta á einn umsjónarmann sem kann allt. Nefndin leggur kappkost á að öll þau tól sem verði smíðuð hafi einfalt og gott notendaviðmót þar sem skrifstofa FRÍ, keppendur og mótshaldarar geta framkvæmt þær aðgerðir sem þurfa án þess að kalla til þriðja aðila.

Félagatal

Fyrsta verkefni nefndarinnar var að tækla félagatal FR enda er réttur listi yfir keppendur grunnurinn að starfsemi FRÍ. Keppendalistinn tengist mótaforriti, afrekaskrá, móta- og hlaupapössum, félags- og/eða iðkendagjöldum, stærð félaga, hefur sögulegt gildi, auk þess sem það býður upp á tengingar við ytri kerfi t.d. Roster Athletics eða evrópska frjálsíþróttasambandinu. Þetta verkefni er á lokametrunum.

Mótaskráning

Tímabundin lausn til að koma stjórn á skráningu móta. Í dag hefur FRÍ litla yfirsýnyfir skráningu móta og hvort þar sé reglum fylgt t.d. hvað varðar tilkynningaskyldu og/eða dómara. Hér er verið að reyna koma þeim skráningum í rétt ferli.

Afrekaskrá

Markmið nefndarinnar í dag er ekki að endurskrifa afrekaskrána frá grunni, heldur koma henni í nothæft horf svo að úrslit og met birtist rétt. Nefndin vill að núverandi kerfi séu nothæf svo hægt sé að setja tímann í að endurskrifa og laga.

Önnur verkefni sem nefndin hefur rætt

- Nýtt mótaforrit frá grunni til leysa Þór af hólmi.
- Reiknivél til að einfalda íslensku afreksfólki að reikna út power-rankings skv. nýjum reglum IAAF.
- Umsóknarferli fyrir mótshald og sjálfvirk mótarótering.
- Sjálfvirkar keyrslur við evrópska frjálsíþróttasambandið

— Bergur Hallgrímsson formaður skráningarnefndar

Unglinganefnd

Ný stjórn tók til starfa að loknu FRÍ þingi í mars 2018. Í byrjun var nefndin skipuð sömu meðlimum og fyrri nefnd sem skiptu þó með sér hlutverkum að nýju (Súsanna tók við af Aðalheiði Maríu sem formaður) og inn fyrir Aðalheiði Maríu kom Linda Björk Lárusdóttir inn í hennar stað þar til hún fór í fæðingarorlof.

Nefndin var þannig skipuð:

- Súsanna B. Helgadóttir formaður nefndarinnar
- Haraldur Úlfarsson
- Linda Björk Lárusdóttir
- Aðalheiður María Vigfúsdóttir starfaði til upphaf sumars 2018

Samstarf stjórnar unglinganefndar hélst áfram í mjög góðum farvegi og hefur ekki borið skugga á samstarfið þessi tvö sl. ár frekar en árin á undan. Fundir nefndarinnar hafa verið haldnir með reglulegu millibili og hefur starfið verið áfram unnið samkvæmt þeim vinnureglum sem fyrri nefnd útbjó. Nefndarstörf og fundir að hausti hafa að mestu farið í að líta yfir sumarið sem leið ásamt því að leggja línur fyrir komandi keppnisár. Þar er í mörg horn að líta s.s. að fara yfir og endurmeta stefnu FRÍ í unglingamálum sem og lág-

mörk í Úrvalshóp og í Stórmótahóp, útbúa nafnalista þeirra sem tilheyra hvorum hópi fyrir sig og að útbúa skjal þar sem tekin eru saman þau alþjóðlegu mót sem FRÍ mun senda keppendur á sumarið eftir, þar sem allar nauðsynlegar upplýsingar eru tilgreindar (hvar, hvenær, lágmörk, lokadagsetningar og hvernig val á mótið fer fram). Eftir áramót hefur vinna við komandi æfingabúðir Úrvalshóps að vori hafist þar sem í mörg horn er að líta við skipulagið, en vorið 2019 fór sá undirbúningur og skipulag fram með dyggri aðstoð Írisar Berg Bryde verkefnastjóra á skrifstofu FRÍ sem reyndist nefndinni dýrmætt. Þegar líður nær sumri hefur sjálf „vertíðin" hafist en þar sem nefndin hefur verið í nánast daglegum tölvupóst-samskiptum ásamt því að fylgjast reglulega með úrslitum allra móta sem fram fara í viku hverri til þess að kanna hvaða íþrótta-menn hafa náð lágmarki á mót sumarsins og hverjir hafa bæst við. Auk þess hefur nefndin hist á fundi fyrir endanlegt val á hvert alþjóðlegt mót og eftir að valið hefur verið samþykkt af stjórn FRÍ hefur nefndin skipt með sér að hringja í alla íþróttamenn/foreldra til að tilkynna þeim persónulega um valið.

Eins og fram kemur að ofan hefur unglinganefnd verið mjög samstíga í sínum verkefnum þrátt að umræðan hafi verið hreinskiptin, skiptst hafi verið á skoðunum og málin skoðuð frá öllum mögulega hliðum. Nefndin hefur borið ábyrgð á að uppfæra vinnureglur, lágmörk og valreglur sem hafa svo farið fyrir stjórn FRÍ til samþykktar. Það sama á við um val á mót erlendis, en við endan-legt val hefur unglinganefnd fundað og farið yfir val á íþróttamönnum, þjálfurum og fararstjórum og lagt fyrir FRÍ til samþykktar áður en farið hefur verið í að að hringja í þá sem valdir hafa verið. Nefndin hefur unnið í nánu samstarfi við Guðmund afreksstjóra/framkvæmdastjóra FRÍ og Íris Berg Bryde verkefna-stjóra og hefur það samstarf verið ánægjulegt og farsælt, og jafnframt mjög hreinskiptið.

Áfram hefur verið gott samstarf við þjálfara og forráðamenn og nefndin hefur áfram leitast við að leyfa þjálfurum og forráða-mönnum að fylgjast vel með starfi okkar og því sem er framundan — haldinn kynningarfundur í upphafi árs á því sem unglinganefnd ber ábyrgð á, fundur haldinn fyrir hvert mót með íþróttamönnum, þjálfurum (og forráðamönnum íþróttamanna sem yngri eru og þeirra sem hafa haft áhuga á að mæta.

Vorið 2018 og 2019 voru haldnar æfingabúðir og hefur verið reynt að skipta æfingabúðum á milli Frjálsíþróttahallar í Laugardal og frjálsíþróttahússins í Kaplakrika, en þó hefur reynst erfitt að finna lausar dagsetningar í Laugardalnum þar sem höllinn virðist vera notuð meira undir annars konar viðburði en frjálsíþróttir.

Æfingabúðirnar heppnuðust í bæði skiptin mjög vel en í bland við hefðbundar frjálsíþróttaæfingar að morgni og seinni part hefur verið boðið upp á hádegisverð og fræðslu- og hópefliserindi. Íþróttamenn sem tilheyra Úrvalshópi og mætt hafa í æfingabúðirnar hafa fengið að gjöf veglegan stuttermabol. Íþróttamenn Stórmótahóps hittust á vinnustofum m.a. með íþróttasálfræðingi og höfðu aukið aðgengi að fagteymi FRÍ eftir þörfum með milligöngu afreksstjóra FRÍ.

Fjöldi íþróttamanna sem ná lágmörkum á stórmót hefur aukist ár frá ári og hefur stórkostlegur árangur náðst á mótunum m.a. Ólympíumeistari Ungmenna, Evrópumeistaratitill og verðlaun á EM U18, verðlaun á EM U20, verðlaun á EM U23, Norðurlandameistaratitlar og fjöldi verðlauna auk þess sem fjöldi íþróttamanna hefur náð í úrslit á stórmótum. Árangurinn hefur því ekki látið á sér standa sumurin 2018 og 2019 og hefur verið heiður fyrir nefndina að starfa með öllu þessu frábæra íþróttafólki, foreldrum og þjálfurum. Hér fyrir neðan má sjá yfirlit síðustu 4 ára hvað varðar fjölda íþróttamanna sem hafa náð lágmarki (fjölda keppenda) á hvert mót, fjölda í úrslitum og fjölda verðlauna:

Líkt og fyrri ár hefur nefndin unnið margar klukkustundir í sjálfboðavinnu sl. 2 ár og hefur lagt allan sinn metnað í að sinna verkinu eins vel og kostur er. Ófáar klukkustundir hafa farið í fundarstörf, yfirlegu á skjölum og úrslitum móta innanlands ásamt afrekalistum til þess að taka saman öll nauðsynleg gögn fyrir starfið. Facebook síða unglinganefndar hefur einnig verið virk yfir keppnistímabilið þar sem lagt hefur verið kapp á að miðla fréttum af ungmennum. Sumarið 2018 var einstaklega krefjandi og í raun nokkuð strembið þar sem verkefnastjóri unglingamála hætti skyndilega í upphafi sumars eftir nokkurra daga/vikna? Starf og ekki náðist að manna stöðuna fyrr en að loknu sumrinu. Allt hefur þetta verið gert af einskærum áhuga og metnaði nefndarmanna við að gera ungmennum í frjálsum sem besta umgjörð og til þess að hafa starfið sýnilegt og allar upplýsingar aðgengilegar og „upp á borðinu“.

Auðveldara var að fá þjálfara til að manna ferðir árið 2018 en sumrin á undan og enn betur gekk sumarið 2019. Lögð var áhersla á að senda til þjálfara skjal þar sem þeir gátu skráð niður hvaða mót þeir hefðu áhuga á að fara á og hvort sá áhugi væri bundinn því að „þeirra“ íþróttamenn næðu lágmarki á þessi tilteknu mót. Þetta reyndist vel og skráði hópur þjálfara sig á flest mótin. Lagt var upp með að velja þjálfara sem þekktu til íþróttamanna sem náðu lágmarki/voru þjálfarar einhverra þeirra íþróttamanna og að þeir þjálfarar sem valdir voru gætu sinnt þeim keppendum sem kepptu á mótinu. Frá og með sumrinu 2018 fylgdi sjúkraþjálfari/nuddari

íþróttamönnum á flest mótin (á einstaka náðist ekki að manna) og sumarið 2019 var lögð áhersla á að fararstjórar væru einnig sendir á helstu mótin til að vinna við þá ýmsu umsýslu sem fylgir þátttöku á mótunum og utanumhald um hópinn. Við það minnkaði álag á þjálfara sem gátu þá sinnt sínu starfi enn frekar. Mikillar ánægju gætti meðal þeirra þjálfara/fararstjóra sem ferðuðust á mótin að FRÍ gat farið að bjóða dagpeninga. Fagteymi FRÍ sem Stórmótahópi stendur til boða stækkaði og er nú búið öllum helstu sérfræðingum s.s. nuddara, sjúkraþjálfurum, næringafræðingi, íþróttasálfræðingi og lækni.

Margt hefur breyst undanfarin 5,5 ár sem undirrituð hefur verið starfandi í unglingamálum/setið í unglinganefnd. Má þar í fljótu bragði telja að FRÍ hefur undanfarin ár verið skipuð virkri stjórn, áhugasömum og dugmiklum framkvæmdastjóra/afrekstjóra (Guðmund Karls), sl. ár verið með öflugan verkefnastjóra unglingamála sem hefur verið nefndinni ómetanlegur (Íris Berg) og verið með verkefnastjóra miðlunarmála í hlutastarfi sem hefur tekið að sér það hlutverk að skrifa fréttir sem nefndin hefur getað deilt á facebook síðu unglinganefndar (Kristófer Þorgríms). Fjármagn til afreksmála þ.á m. til unglingamála hefur aukist til muna með nýju úthlutunarkerfi ÍSÍ og með tilkomu samnings við Nike hafa íþróttamenn verið vel gallaðir í alþjólegum keppnum.

Unglinganefnd FRÍ 2018-2020 hefur lagt sig fram við að gera afreksstarf unglinga í frjálsum á Íslandi eins og best verður á kosið. Nú horfir nefndin enn lengra inn í framtíðina og sér fyrir sér að á skrifstofu FRÍ verði ráðinn afreksstjóri unglingamála. Sá afreksstjóri gæti þá ásamt verkefnastjóra unglingamála haldið utan um það mikla starf sem unglinganefnd hefur séð um og þá myndu þær klst. sem nefndarmenn unglinganefndar leggja til starfsins mögulega geta talist eðlileg miðað við að vinnan sé unnin algjörlega í sjálfboðavinnu. Unglinganefnd þakkar kærlega fyrir sig undanfarin 2 ár. Starfið hefur verið einstaklega skemmtilegt og gefandi, annasamt og krefjandi. Við hlökkum til að fylgast áfram með íþróttamönnum af hliðarlínunni og óskum nýrri unglinganefnd góðs gengis.
Áfram frjálsar!

— Súsanna B. Helgadóttir formaður unglinganefndar

Unglinganefnd

- Haraldur Úlfarsson
- Aðalheiður María Vigfúsdóttir
- Linda Björk Lárusdóttir

Öldungaráð

Á síðasta þingi FRÍ, var Hafsteinn Óskarsson kjörinn formaður, en með honum í ráðinu hafa verið þau Jón Bjarni Bragason og Malgorzata Sambor Zyrek. Fyrrverandi formaður nefndarinnar, Fríða Rún Þórðardóttir, hefur verið ráðinu innan handar með ýmislegt, sérstaklega hvað varðar þátttöku í alþjóðlegu samstarfi. Miðað er við að starfið taki til þátttakenda í frjálsíþróttum sem náð hafa 30 ára aldri. Reynt hefur verið að skrásetja helstu atriði mótahalds á Facebook-síðu ráðsins, Frjálsíþróttir eldri iðkenda, og greina frá því helsta, svo sem þegar met hafa verið slegin. Þar er einnig að finna talsvert af myndum.

Árið 2018

Öldungaráðið stóð fyrir Vormóti í Laugardal þann 2. júní. Þar mættu til leiks 11 keppendur í kastgreinum. Þá var Meistaramótið var haldið í Reykjavík og sá ÍR um framkvæmd þess. Alls mættu 32 karlar og 8 konur til leiks. Í stigakeppni kvenna sigraði USAH en ÍR í karlaflokki og í samanlögðu. Besta afrek mótsins í karlaflokki vann Jón H. Magnússon (80-84 ára), ÍR, fyrir sleggjukast en í kvennaflokki Árný Hreiðarsdóttir (60-64 ára), Óðni, fyrir langstökk.

Norðurlandamótið var haldið í Borås, Svíþjóð, 6.-8. júlí. Þrír kastarar tóku þátt í mótinu, þeir Jón H. Magnússon, Jón Bjarni Bragason og Stefán Ragnar Jónsson. Alls tóku þeir heim með sér sex gullverðlaun, fern silfurverðlaun og tvenn bronsverðlaun.

Heimsmeistaramótið var haldið á Malaga á Spáni í byrjun september. Stefán Hallgrímsson, Jón Bjarni Bragason og Kristján Gissurarson náðu allir bronsverðlaunum og settu ný met, Stefán í tugþraut í flokki 70-74 ára, Jón í kastþraut 45-49 ára og Kristján í stangarstökki í flokki 65-69 ára. Fríða Rún Þórðardóttir náði 5. sæti í 8 km víðavangshlaupi, 12. sæti í 5000 m hlaupi og 13. sæti í 10 km götuhlaupi í flokki 45-49 ára. Jafnframt því að Stefán setti met í tugþraut þá setti hann met í 4 greinum þrautarinnar.

Við mat á bestu afrek ársin er notuð reikniformúla kennd við Howard Grubb. Samkvæmt henni urðu þau Anna Sofia Rapich, 54 ára, og Óskar Hlynsson, 56 ára, efst fyrir 60 m hlaup innanhúss.

Árið 2019

MÍ innanhúss var haldið í Laugardalshöll 16.-17. febrúar og sá Umf. Fjölnir framkvæmdina. Keppendur voru 112 talsins, þar af 21 kona. Ungmennafélag Akureyrar vann þar bæði stigakeppni karla og kvenna. Bestu afrekin unnu þau Anna Sofia Rapich og Sigurður Haraldsson. Heimsmeistaramótið innanhúss var haldið í Torun í Póllandi 24.-30 mars. Þar áttum við 4 keppendur. Sigurður

Haraldsson, í flokki 90-94, gerði sér lítið fyrir og náði 4 heimsmeistaratitlum í kastgreinum. Kristján Gissurarson í flokki 65-69 varð 4. í stangastökki, Fríða Rún Þórðardóttir varð 8. í 3000 m, 22. í 8 km víðavangshlaupi og 124. í 10 km götuhlaupi og Malgorzata Sambor Zyrek varð 13. í 60 m og 16. í 200 m hlaupi.

Vormótið var haldið á vegum öldungaráðs 25. maí á Laugardalsvelli þar sem 10 kastarar mættu til keppni. Viku seinna stóð ráðið fyrir öðru litlu móti í Laugardalnum.

Meistaramótið var haldið á Akureyri 17.-18. ágúst í frekar köldu veðri. Keppendur voru 38 talsins frá 9 félögum. UFA fór með sigur af hómi bæði í karla- og kvennaflokki. Besta afrek í karlaflokki vann stangarstökkvarinn Kristján Gissurarson en í kvennaflokki spretthlauparinn Anna Sofia Rapich.

Evrópumeistaramótið fór fram í Feneyjum í byrjun september. Þar náði Fríða Rún Þórðardóttir 2. sæti í 4 km víðavangshlaupi og 3. sæti í 10 km götuhlaupi og Jón BjarniBragason 2. sæti í kastþraut. Halldór Matthíasson varð 4. í tugþraut í 70-74 ára flokki en Kristján Gissurarson missti af keppni í stangarstökki þar sem keppni var frestað vegna veðurs.

Öldungaráðið stóð fyrir keppni í tugþraut seint í október þar sem Halldór Matthíasson náði að setja nýtt met met þrátt fyrir að hiti væri nálægt frostmarki.

Besta afrek ársins í kvennaflokki vann Árný Hreiðarsdóttir, Óðni, fyrir 60 m innanhúss, orðin 60 ára og í karlaflokki var það Ari Bragi Kárason, FH, orðinn 30 ára, fyrir 100 m hlaup.

Árið 2020

Öllum alþjóðlegum mótum var frestað vegna Covid-19 en hér heima var mótahald í elstu flokkunum með hefðbundnu sniði.

Meistaramótið innanhúss fór fram í Laugardal 8.-9. febrúar. ÍR-ingar sáu um framkvæmd mótsins. Þar mættu 58 keppendur, þar af 13 konur, frá 15 félögum. FH sigraði í stigakeppni karla en UFA í kvennaflokki og samanlögðu. Bestu afrekin unnu þau Anna Sofia Rapich, UFA, í 60 m hlaupi í 55-59, og Kristján Gissurarson, Breiðabliki, í stangarstökki í 65-69 ára flokki.

Meistarmótið utanhúss var einnig í höndum ÍR en þar sem Covid-19 hafði náð sér aftur á strik var mótinu frestað til 22.-23. ágúst. Vegna viðhaldsframkvæmda á Laugardalsvelli var mótið haldið í Kaplakrika. Keppni þurfti að vera eftir hádegi báða dagana sem gerði það að verkum að þátttaka landbyggðafólks varð mikið lakari en efni stóðu til seinni daginn. Alls tóku þó 36 keppendur þátt í mótinu. Besta afrek unnu Anna Sofia Rapich, UFA, er hún sigraði í 100 m hlaupi í 55 ára flokki og Hafsteinn Óskarsson, ÍR, er hann

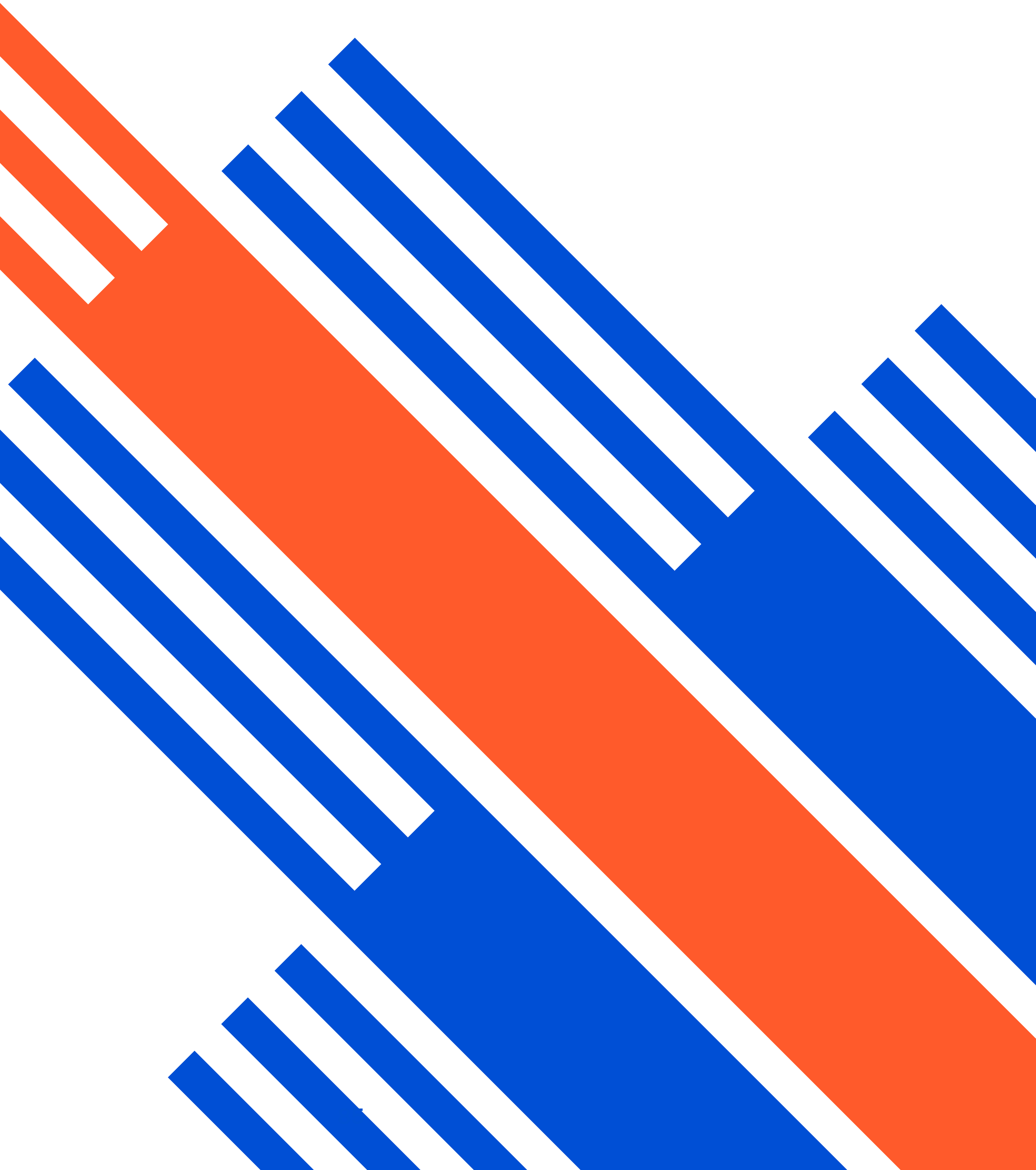
sigraði í 400 m hlaupi í 60 ára flokki.

Alþjóðleg mót 2021

Fulltrúar ráðsins hafa tekið þátt í fundum Norðurlandanna sem haldnir hafa verið í tengslum við Norðurlandamót heimsmeistaramót og Evrópumót. Samkvæmt áætlun hefur staðið til að Norðurlandamótið innanhúss verði haldið hér á landi árið 2021. Undirbúningur hefur staðið yfir en í miklum hægagangi. Dagsetning hefur verið ákveðin 12.-14. mars en þar sem Laugardalshöll er að mestu upptekin í marsmánuði hefur verið leitað til FH-inga með að hýsa mótið. Vel hefur verið tekið í þá málaleitan. Nú horfir hins vegar svo við að mikil óvissa er með þróun ferðalaga í byrjun næsta árs vegna Covid-19. Þegar þetta er skrifað er ekki vitað um hver verða afdrif mótsins en það lítur ekki vel út sem stendur. Niðurstaða gæti legið fyrir í byrjun október eftir fjarfund Norðurlandaráðanna. Evrópumótinu innanhúss sem frestað var fram í janúar hefur nú verið blásið af og boðið upp á utanhússmót sem að lang mestum hluta er kastmót. Heimsmeistaramótið sem fram átti að fara í Toronto í fyrra var blásið af en Finnar hafa boðist til að halda það í Tampere í júlí 2021.

— Hafsteinn Óskarsson formaður öldungaráðs FRÍ

Íslandsmet



Innanhúss

Karlar							
Hlynur Andrésson	ÍR	1993	3000 metra hlaup	8:02,08	3.2.2018	Notre Dame, US	KA

Besti árangur frá upphafi							
Hilmar Örn Jónsson	FH	1996	Lóðkast (15,0 kg)	21,37	3.2.2018	Ann Arbor, US	KA

Konur							
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	2000	60 metra hlaup	7,47	20.1.2018	Reykjavík	KO
Aníta Hinriksdóttir	ÍR	1996	1500 metra hlaup	4:09,54	6.2.2018	Dusseldorf, GER	KO
Sveit ÍR	ÍR	1989	4×200 metra boðhlaup	1:38,43	10.3.2018	Hafnarfjörður	KO

Besti árangur frá upphafi							
Vigdís Jónsdóttir	FH	1996	Lóðkast (9,08 kg)	16,28	26.1.2018	Lake Charles, US	KO

Utanhúss

Karlar							
Hlynur Andrésson	ÍR	1993	5000 metra hlaup	13:58,91	21.4.2018	Charlottesville, US	KA
Hlynur Andrésson	ÍR	1993	10.000 metra hlaup	29:20,92	31.3.2018	Raleigh, US	KA
Hlynur Andrésson	ÍR	1993	3000 metra hindrunarhlaup	8:44,11	24.5.2018	Tampa, US	KA
Sveit Íslands	ÍSÍ	1995	1000 metra boðhlaup	1:52,75	9.6.2018	Vaduz, LIE	KA

Konur							
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,61	9.6.2018	Vaduz, LIE	KO
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,55	13.10.2018	Buenos Aires, AR	KO
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,47	16.10.2018	Buenos Aires, AR	KO
Thelma Lind Kristjánsdóttir	ÍR	1997	Kringlukast (1,0 kg)	54,69	19.7.2018	Borgarnes	KO
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	3000 metra hindrunarhlaup	10:31,69	20.6.2018	Reykjavík	KO
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	3000 metra hindrunarhlaup	10:21,26	10.7.2018	Tampere, FI	KO
Sveit ÍR	ÍR	1995	4×100 metra boðhlaup	46,29	14.7.2018	Sauðárkrókur	KO

Besti árangur frá upphafi							
Aníta Hinriksdóttir	ÍR	1996	1 míla	4:29,20	3.6.2018	Henglo, NED	KO
Irma Gunnarsdóttir	BBLIK	1998	Kúluvarp 4kg b. handa	21,31	22.8.2018	Kópavogur	KO
Irma Gunnarsdóttir	BBLIK	1998	Spjótkast 600g b. handa	58,54	22.8.2018	Kópavogur	KO

Innanhúss

Karlar							
Hlynur Andrésson	ISL	1993	1500 metra hlaup	3:45,97	3.2.2019	Reykjavík	KA
Hlynur Andrésson	ÍR	1993	3000 metra hlaup	8:08,24	9.2.2019	Gent, BE	KA
Hlynur Andrésson	ÍR	1993	3000 metra hlaup	7:59,11	20.2.2019	Bergen, NO	KA
Team Iceland A	ISL	1996	4×200 metra boðhlaup	1:27,13	3.2.2019	Reykjavík	KA

Besti árangur frá upphafi							
Sæmundur Ólafsson	ÍR	1995	600 metra hlaup	1:20,26	6.3.2019	Reykjavík	KA

Konur							
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	60 metra hlaup	7,47	2.3.2019	Hafnarfjörður	KO
Team Iceland A	ISL	1997	4×200 metra boðhlaup	1:37,72	3.2.2019	Reykjavík	KO
Sveit FH-A	FH-A	1996	4×200 metra boðhlaup	1:38,29	2.3.2019	Hafnarfjörður	KO

Besti árangur frá upphafi							
Vigdís Jónsdóttir	FH	1996	Lóðkast (9,08 kg)	16,54	25.1.2019	Jonesboro, US	KO
Vigdís Jónsdóttir	FH	1996	Lóðkast (9,08 kg)	16,68	15.2.2019	Cape Girardeau, US	KO
Vigdís Jónsdóttir	FH	1996	Lóðkast (9,08 kg)	17,66	22.2.2019	Birmingham, US	KO

Utanhúss

Karlar							
Hlynur Andrésson	ÍR	1993	5000 metra hlaup	13:57,89	20.7.2019	Heusden, Belgium	KA
Hlynur Andrésson	ÍR	1993	10 km götuhlaup	29:49	24.3.2019	Brunssum, NL	KA
Hilmar Örn Jónsson	FH	1996	Sleggjukast (7,26 kg)	75,26	27.4.2019	Lannigan Field, US	KA

Konur							
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	2000	100 metra hlaup	11,57	29.6.2019	Mannheim, DE	KO
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	100 metra hlaup	11,56	29.6.2019	Mannheim, DE	KO
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,45	16.6.2019	Selfoss	KO
Ásdís Hjálmsdóttir	Á	1985	Kúluvarp (4,0 kg)	16,53	12.10.2019	Göteborg, SE	KO
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	2002	Sleggjukast (4,0 kg)	62,16	16.5.2019	Borgarnes	KO

Innanhúss

Karlar							
Hlynur Andrésson	ÍR	1993	3000 metra hlaup	8:02,08	3.2.2018	Notre Dame, USA	KA
Hlynur Ólason	ÍR	2001	3000 metra hlaup	9:10,02	28.12.2018	Reykjavík	PI17
Kristján Viggó Sigfinnsson	Á	2003	Hástökk	2,01	21.1.2018	Reykjavík	PI15
Hilmar Örn Jónsson	FH	1996	Lóðkast (15,0 kg)	21,37	3.2.2018	Ann Arbor, USA	KA
Hilmar Örn Jónsson	FH	1996	Lóðkast (15,0 kg)	21,37	3.2.2018	Ann Arbor, USA	PI22

Konur							
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	1995	600 metra hlaup	1:20,26	6.3.2019	Reykjavík	KA
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	2000	60 metra hlaup	7,47	20.1.2018	Reykjavík	KO
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	2000	60 metra hlaup	7,47	20.1.2018	Reykjavík	ST19
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	2000	60 metra hlaup	7,47	20.1.2018	Reykjavík	ST22
Þórdís Eva Steinsdóttir	FH	2000	300 metra hlaup	39,17	12.12.2018	Hafnarfjörður	ST19
Björg Gunnlaugsdóttir	UÍA	2006	600 metra hlaup	1:43,87	24.11.2018	Reykjavík	ST12
Aníta Hinriksdóttir	ÍR	1996	1500 metra hlaup	4:09,54	6.2.2018	Dusseldorf, GER	KO
Aníta Hinriksdóttir	ÍR	1996	1500 metra hlaup	4:09,54	6.2.2018	Dusseldorf, GER	ST22
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	3000 metra hlaup	9:53,37	16.5.2018	Reykjavík	ST19
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	3000 metra hlaup	9:53,37	16.5.2018	Reykjavík	ST22
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	5000 metra hlaup	17:43,61	17.3.2018	Hafnarfjörður	ST22
Sveit ÍR	ÍR	1989	4x200 metra boðhlaup	1:38,43	10.3.2018	Hafnarfjörður	KO
Bríet Bragadóttir	Selfoss	2002	60 m grind (76,2 cm) gr	9,25	14.1.2018	Hafnarfjörður	KO
Bríet Bragadóttir	Selfoss	2002	60 m grind (76,2 cm) gr	9,25	14.1.2018	Hafnarfjörður	ST17
Bríet Bragadóttir	Selfoss	2002	60 m grind (76,2 cm) gr	9,25	14.1.2018	Hafnarfjörður	ST19
Bríet Bragadóttir	Selfoss	2002	60 m grind (76,2 cm) gr	9,25	14.1.2018	Hafnarfjörður	ST22
Eva María Baldursdóttir	HSK-A	2003	Hástökk	1,72	11.3.2018	Hafnarfjörður	ST15
Erna Sóley Gunnarsdóttir	ÍR	2000	Kúluvarp (4,0 kg)	14,98	19.12.2018	Reykjavík	ST19
Vigdís Jónsdóttir	FH	1996	Lóðkast (9,08 kg)	16,28	26.1.2018	Lake Charles, USA	KO
Vigdís Jónsdóttir	FH	1996	Lóðkast (9,08 kg)	16,28	26.1.2018	Lake Charles, USA	ST22

Utanhúss

Karlar							
Hlynur Andrésson	ÍR	1993	5000 metra hlaup	13:57,89	20.7.2019	Heusden, Belgium	KA
Hlynur Andrésson	ÍR	1993	10 km götuhlaup	29:49	24.3.2019	Brunssum, NL	KA
Hilmar Örn Jónsson	FH	1996	Sleggjukast (7,26 kg)	75,26	27.4.2019	Lannigan Field, US	KA

Konur							
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	100 metra hlaup	11,68	30.5.2018	Selfoss	ST17
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	100 metra hlaup	11,68	30.5.2018	Selfoss	ST19
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	100 metra hlaup	11,68	30.5.2018	Selfoss	ST22
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	2000	100 metra hlaup	11,68	23.6.2018	Mannheim, DE	ST19
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	2000	100 metra hlaup	11,68	23.6.2018	Mannheim, DE	ST22
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,61	9.6.2018	Vaduz, LIE	KO
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,61	9.6.2018	Vaduz, LIE	ST17
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,61	9.6.2018	Vaduz, LIE	ST19
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,61	9.6.2018	Vaduz, LIE	ST22
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,55	13.10.2018	Buenos Aires, AR	KO
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,55	13.10.2018	Buenos Aires, AR	ST17
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,55	13.10.2018	Buenos Aires, AR	ST19
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,55	13.10.2018	Buenos Aires, AR	ST22
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,47	16.10.2018	Buenos Aires, AR	KO
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,47	16.10.2018	Buenos Aires, AR	ST17
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,47	16.10.2018	Buenos Aires, AR	ST19
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,47	16.10.2018	Buenos Aires, AR	ST22
Aníta Hinriksdóttir	ÍR	1996	1 míla	4:29,20	3.6.2018	Henglo, NED	KO
Aníta Hinriksdóttir	ÍR	1996	1 míla	4:29,20	3.6.2018	Henglo, NED	ST22
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	5000 metra hlaup	17:13,01	14.6.2018	Reykjavík	ST19
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	10 km götuhlaup	35:45	4.7.2018	Reykjavík	ST19
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	10 km götuhlaup	35:45	4.7.2018	Reykjavík	ST22
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	Hálft maraþon	1:19:46	24.3.2018	Valencia, ESP	ST19
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	Hálft maraþon	1:19:46	24.3.2018	Valencia, ESP	ST22

Utanhúss

Konur							
Glódís E. Þuríðard. hjaltd.	KFA	2003	80 metra grind (76,2 cm)	11,67	29.6.2018	Gautaborg	ST15
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	3000 metra hindrunarhlaup	10:31,69	20.6.2018	Reykjavík	KO
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	3000 metra hindrunarhlaup	10:31,69	20.6.2018	Reykjavík	ST19
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	3000 metra hindrunarhlaup	10:31,69	20.6.2018	Reykjavík	ST22
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	3000 metra hindrunarhlaup	10:21,26	10.7.2018	Tampere, FI	KO
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	3000 metra hindrunarhlaup	10:21,26	10.7.2018	Tampere, FI	ST19
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	3000 metra hindrunarhlaup	10:21,26	10.7.2018	Tampere, FI	ST22
Sveit ÍR	ÍR	1995	4x100 metra boðhlaup	46,29	14.7.2018	Sauðárkrókur	KO
Birna Kristín Kristjánsdóttir	BBLIK	2002	Langstökk	6,10	14.7.2018	Sauðárkrókur	ST17
Erna Sóley Gunnarsdóttir	ÍR	2000	Kúluvarp (4,0 kg)	14,54	4.6.2018	Borgarnes	ST19
Irma Gunnarsdóttir	BBLIK	1998	Kúluvarp 4kg beggja handa	21,31	22.8.2018	Kópavogur	KO
Katharina Ósk Emilsdóttir	BBLIK	2001	Kúluvarp 4kg beggja handa	16,42	22.8.2018	Kópavogur	ST17
Thelma Lind Kristjánsdóttir	ÍR	1997	Kringlukast (1,0 kg)	52,80	9.6.2018	Vaduz, LIE	ST22
Thelma Lind Kristjánsdóttir	ÍR	1997	Kringlukast (1,0 kg)	52,80	18.6.2018	Hafnarfjörður	ST22
Thelma Lind Kristjánsdóttir	ÍR	1997	Kringlukast (1,0 kg)	54,69	19.7.2018	Borgarnes	KO
Thelma Lind Kristjánsdóttir	ÍR	1997	Kringlukast (1,0 kg)	54,69	19.7.2018	Borgarnes	ST22
Irma Gunnarsdóttir	BBLIK	1998	Spjótkast 600g b. handa	58,54	22.8.2018	Kópavogur	KO
Katla Rut Robertsd. Kluvers	BBLIK	2001	Spjótkast 600g b. handa	38,27	22.8.2018	Kópavogur	ST17
Irma Gunnarsdóttir	BBLIK	1998	Spjótkast 600g b. handa	58,54	22.8.2018	Kópavogur	ST22
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	2002	Sleggjukast (4,0 kg)	55,20	3.6.2018	Reykjavík	ST17
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	2002	Sleggjukast (4,0 kg)	55,33	16.8.2018	Reykjavík	ST17
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	2002	Sleggjukast (3,0 kg)	61,91	19.3.2018	Reykjavík	ST17
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	2002	Sleggjukast (3,0 kg)	64,39	21.3.2018	Reykjavík	ST17
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	2002	Sleggjukast (3,0 kg)	66,81	26.9.2018	Reykjavík	ST17
Álfrún Diljá Kristínardóttir	Selfoss	2006	Sleggjukast (2,0 kg)	31,43	14.11.2018	Selfoss	ST12
Irma Gunnarsdóttir	BBLIK	1998	Beggja handa kastþraut	3290	22.8.2018	Kópavogur	ST22

Innanhúss

Karlar							
Bergur S. Sigurðsson	ÍR	2004	300 metra hlaup	36,92	21.12.2019	Reykjavík	PI15
Stefán Torrini Davíðsson	FH	2004	400 metra hlaup	52,55	19.12.2019	Hafnarfjörður	PI15
Sæmundur Ólafsson	ÍR	1995	600 metra hlaup	1:20,26	6.3.2019	Reykjavík	KA
Hlynur Andrésson	ISL	1993	1500 metra hlaup	3:45,97	3.2.2019	Reykjavík	KA
Trausti Þór Þorsteins	Á	1998	1 míla	4:07,41	1.3.2019	Boston, USA	PI22
Hlynur Andrésson	ÍR	1993	3000 metra hlaup	8:08,24	9.2.2019	Gent, BE	KA
Hlynur Andrésson	ÍR	1993	3000 metra hlaup	7:59,11	20.2.2019	Bergen, NO	KA
Team Iceland A	ISL	1996	4x200 metra boðhlaup	1:27,13	3.2.2019	Reykjavík	KA
Thomas Ari Arnarsson	Á	2007	Langstökk	5,32	14.12.2019	Reykjavík	PI12
Sebastian Þór Bjarnason	Selfoss	2004	Fimmtarþraut pilta 15 ára	2644	16.2.2019	Reykjavík	KA
Markús Birgisson	BBLIK	2005	Fimmtarþraut pilta 15 ára	2221	16.2.2019	Reykjavík	PI14
Sebastian Þór Bjarnason	Selfoss	2004	Fimmtarþraut pilta 15 ára	2644	16.2.2019	Reykjavík	PI15
Sebastian Þór Bjarnason	Selfoss	2004	Fimmtarþraut pilta 15 ára	2644	16.2.2019	Reykjavík	PI17
Sebastian Þór Bjarnason	Selfoss	2004	Fimmtarþraut pilta 15 ára	2644	16.2.2019	Reykjavík	PI19
Sebastian Þór Bjarnason	Selfoss	2004	Fimmtarþraut pilta 15 ára	2644	16.2.2019	Reykjavík	PI22
Sebastian Þór Bjarnason	Selfoss	2004	Fimmtarþraut pilta 15 ára	2644	16.2.2019	Reykjavík	PI22

Innanhúss

Konur							
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	60 metra hlaup	7,47	2.3.2019	Hafnarfjörður	KO
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	60 metra hlaup	7,47	2.3.2019	Hafnarfjörður	ST19
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	60 metra hlaup	7,47	2.3.2019	Hafnarfjörður	ST22
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	24,09	20.1.2019	Reykjavík	ST19
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	24,09	20.1.2019	Reykjavík	ST22
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	24,05	27.1.2019	Hafnarfjörður	ST19
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	24,05	27.1.2019	Hafnarfjörður	ST22
Jónína Linnet	FH	2007	600 metra hlaup	1:42,30	9.2.2019	Reykjavík	ST12
Ísold Sævarsdóttir	FH	2007	1500 metra hlaup	5:03,74	11.12.2019	Hafnarfjörður	ST12
Team Iceland A	ISL	1997	4x200 metra boðhlaup	1:37,72	3.2.2019	Reykjavík	KO
Team Iceland A	ISL	1997	4x200 metra boðhlaup	1:37,72	3.2.2019	Reykjavík	ST22
Sveit FH-A	FH-A	1996	4x200 metra boðhlaup	1:38,29	2.3.2019	Hafnarfjörður	KO
Erna Sóley Gunnarsdóttir	ÍR	2000	Kúluvarp (4,0 kg)	15,64	11.1.2019	Houston, USA	ST19
Erna Sóley Gunnarsdóttir	ÍR	2000	Kúluvarp (4,0 kg)	15,64	11.1.2019	Houston, USA	ST22
Vigdís Jónsdóttir	FH	1996	Lóðkast (9,08 kg)	16,54	25.1.2019	Jonesboro, USA	KO
Vigdís Jónsdóttir	FH	1996	Lóðkast (9,08 kg)	16,68	15.2.2019	Cape Girardeau, USA	KO
Vigdís Jónsdóttir	FH	1996	Lóðkast (9,08 kg)	17,66	22.2.2019	Birmingham, USA	KO

Utannhúss

Karlar							
Hinrik Snær Steinsson	FH	2000	300 metra hlaup	34,65	20.5.2019	Selfoss	PI19
Hinrik Snær Steinsson	FH	2000	300 metra hlaup	34,65	20.5.2019	Selfoss	PI22
Hlynur Andrésson	ÍR	1993	5000 metra hlaup	13:57,89	20.7.2019	Heusden, Belgium	KA
Hlynur Andrésson	ÍR	1993	10 km götuhlaup	29:49	24.3.2019	Brunssum, NL	KA
Valdimar Hjalti Erlendsson	FH	2001	Kringlukast (1,75kg)	54,78	13.4.2019	Hafnarfjörður	PI19
Valdimar Hjalti Erlendsson	FH	2001	Kringlukast (1,75kg)	56,73	6.6.2019	Hafnarfjörður	PI19
Valdimar Hjalti Erlendsson	FH	2001	Kringlukast (1,75kg)	56,96	21.6.2019	Hafnarfjörður	KA
Valdimar Hjalti Erlendsson	FH	2001	Kringlukast (1,75kg)	56,96	21.6.2019	Hafnarfjörður	PI19
Valdimar Hjalti Erlendsson	FH	2001	Kringlukast (1,75kg)	56,96	21.6.2019	Hafnarfjörður	PI22
Valdimar Hjalti Erlendsson	FH	2001	Kringlukast (1,75kg)	57,54	25.6.2019	Reykjavík	PI19
Valdimar Hjalti Erlendsson	FH	2001	Kringlukast (1,75kg)	58,45	6.7.2019	Hafnarfjörður	PI19
Valdimar Hjalti Erlendsson	FH	2001	Kringlukast (1,75kg)	58,50	27.9.2019	Hafnarfjörður	PI19
Valdimar Hjalti Erlendsson	FH	2001	Kringlukast (2,0 kg)	57,16	30.6.2019	Mannheim, DE	PI19
Hilmar Örn Jónsson	FH	1996	Sleggjukast (7,26 kg)	75,26	27.4.2019	Lannigan Field, USA	KA
Hilmar Örn Jónsson	FH	1996	Sleggjukast (7,26 kg)	75,26	27.4.2019	Lannigan Field, USA	PI22
Dagbjartur Daði Jónsson	ÍR	1997	Spjótkast (800 gr)	77,58	31.5.2019	Bar, Montenegro	PI22
Dagbjartur Daði Jónsson	ÍR	1997	Spjótkast (800 gr)	78,30	30.6.2019	Bottnaryd, SE	PI22

Utannhúss

Konur							
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	2000	100 metra hlaup	11,57	29.6.2019	Mannheim, DE	KO
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	100 metra hlaup	11,56	29.6.2019	Mannheim, DE	KO
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	2000	100 metra hlaup	11,57	29.6.2019	Mannheim, DE	KO
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	2000	100 metra hlaup	11,57	29.6.2019	Mannheim, DE	ST19
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	100 metra hlaup	11,56	29.6.2019	Mannheim, DE	ST19
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	2000	100 metra hlaup	11,57	29.6.2019	Mannheim, DE	ST19
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	2000	100 metra hlaup	11,57	29.6.2019	Mannheim, DE	ST22
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	100 metra hlaup	11,56	29.6.2019	Mannheim, DE	ST22
Tiana Ósk Whitworth	ÍR	2000	100 metra hlaup	11,57	29.6.2019	Mannheim, DE	ST22
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,45	16.6.2019	Selfoss	KO
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,45	16.6.2019	Selfoss	ST19
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	2001	200 metra hlaup	23,45	16.6.2019	Selfoss	ST22
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	5000 metra hlaup	17:01,65	29.5.2019	Bar, Montenegro	ST22
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	10.000 metra hlaup	35:25,58	25.6.2019	Reykjavík	ST22
Glódís Edda Þuríðardóttir	KFA	2003	100 metra grind (76,2 cm)	14,35	30.6.2019	Gautaborg	KO
Glódís Edda Þuríðardóttir	KFA	2003	100 metra grind (76,2 cm)	14,35	30.6.2019	Gautaborg	ST17
Glódís Edda Þuríðardóttir	KFA	2003	100 metra grind (76,2 cm)	14,35	30.6.2019	Gautaborg	ST19
Glódís Edda Þuríðardóttir	KFA	2003	100 metra grind (76,2 cm)	14,35	30.6.2019	Gautaborg	ST22
Glódís Edda Þuríðardóttir	KFA	2003	100 metra grind (76,2 cm)	14,29	17.8.2019	Akureyri	KO
Glódís Edda Þuríðardóttir	KFA	2003	100 metra grind (76,2 cm)	14,29	17.8.2019	Akureyri	ST17
Glódís Edda Þuríðardóttir	KFA	2003	100 metra grind (76,2 cm)	14,29	17.8.2019	Akureyri	ST19
Glódís Edda Þuríðardóttir	KFA	2003	100 metra grind (76,2 cm)	14,29	17.8.2019	Akureyri	ST22

Utannhúss

Konur							
Iceland	ISL	2000	4x100 metra boðhlaup	45,96	31.5.2019	Bar, Montenegro	ST19
Iceland	ISL	2000	4x100 metra boðhlaup	45,96	31.5.2019	Bar, Montenegro	ST22
Stephanie Ósk Ingvarsdóttir	KATLA	2007	Hástökk	1,56	22.6.2019	Reykjavík	ST12
Stephanie Ósk Ingvarsdóttir	KATLA	2007	Hástökk	1,57	20.7.2019	Þorlákshöfn	ST12
Birna Kristín Kristjánsdóttir	BBLIK	2002	Langstökk	6,12	30.6.2019	Mannheim, DE	ST17
Irma Gunnarsdóttir	BBLIK	1998	Þrístökk	12,42	10.8.2019	Skopje, MKD	ST22
Agla María Kristjánsdóttir	BBLIK	2002	Þrístökk	12,24	18.8.2019	Kristiansand, NOR	ST17
Erna Sóley Gunnarsdóttir	ÍR	2000	Kúluvarp (4,0 kg)	15,39	21.3.2019	Houston, USA	ST19
Erna Sóley Gunnarsdóttir	ÍR	2000	Kúluvarp (4,0 kg)	15,78	6.4.2019	Houston, USA	ST19
Erna Sóley Gunnarsdóttir	ÍR	2000	Kúluvarp (4,0 kg)	16,13	20.4.2019	Houston, USA	ST19
Ásdís Hjálmsdóttir	Á	1985	Kúluvarp (4,0 kg)	16,53	12.10.2019	Göteborg, SE	KO
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	2002	Sleggjukast (4,0 kg)	62,16	16.5.2019	Borgarnes	KO
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	2002	Sleggjukast (4,0 kg)	62,16	16.5.2019	Borgarnes	ST17
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	2002	Sleggjukast (4,0 kg)	62,16	16.5.2019	Borgarnes	ST19
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	2002	Sleggjukast (4,0 kg)	62,16	16.5.2019	Borgarnes	ST22
Álfrún Diljá Kristínardóttir	Selfoss	2006	Sleggjukast (4,0 kg)	26,02	8.9.2019	Selfoss	ST13
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	2002	Sleggjukast (3,0 kg)	71,19	5.4.2019	Reykjavík	ST17
Álfrún Diljá Kristínardóttir	Selfoss	2006	Sleggjukast (3,0 kg)	32,37	6.9.2019	Selfoss	ST13
Álfrún Diljá Kristínardóttir	Selfoss	2006	Sleggjukast (2,0 kg)	44,94	22.8.2019	Selfoss	ST13
Álfrún Diljá Kristínardóttir	Selfoss	2006	Lóðkast (9,08 kg)	8,43	8.9.2019	Selfoss	ST13
Álfrún Diljá Kristínardóttir	Selfoss	2006	Lóðkast (9,08 kg)	8,43	8.9.2019	Selfoss	ST14
Ísold Sævarsdóttir	FH	2007	Fimmtarþr. unglingastig	3049	17.8.2019	Akureyri	ST13
Eyhildur Ragnarsdóttir	HSÞ	2006	Fimmtarþr. unglingastig	2483	17.8.2019	Akureyri	ST13

Lykiltölur úr ársreikningum

Rekstrartekjur

–	2019	2018
Framlög og styrkir	82.427	53.242
Tekjur af mótum	9.441	13.022
Aðrar tekjur	8.334	9.398
Samtals	**100.202**	**75.663**

Rekstrargjöld

–	2019	2018
Laun og tengd gjöld	25.086	17.280
Greiðslur til keppenda	28.181	18.349
Móta- og ferðakostnaður	32.110	23.227
Rekstur skrifstofu	7.353	6.938
Kynning, fræðsla og útbreiðsla	4.068	2.384
Niðurfærsla á kröfum	1.385	0
Ýmis kostnaður	1.670	2.327
Samtals	**99.882**	**70,505**

Rekstrarliður

–	2019	2018
Rekstrartekjur	100.202	75.662
Rekstrargiöld	99.882	70.505
Hagnaður fyrir fjármt. og gjöld	320	5.158
Vaxtatekjur	844	284
Vaxtagjöld	(3)	(3)
Hagnaður af reglul. starfsemi	1.161	5.439
Afskriftir tímaökutækja	(798)	(994)
Gjöld af eignarhl. í dótturfélagi	(11)	(21)
Samtals hagnaður	**355**	**5.424**

Eignir

–	2019	2018
Fastafjármunir	3.182	3.978
Áhættufjárm. og langtímakröfur		
Verðbréf	20.964	20.122
FRÍ ehf.	500	500
Alls áhættufj. og langtímakr	21.464	20.622
Veltufjármunir		
Viðskiptakröfur	8.390	9.576
Bankainnistæður	14.082	8.723
Alls veltufjárm.	22.472	18.299
Samtals eignir	**47.118**	**42.899**

Eigið fé og skuldir

–	2019	2018
Eigið fé		
Flutt frá fyrri ári	35.456	31.032
Hagnaður ársins	355	4.424
Samtals eigið fé	35.811	35.456
Skammtímaskuldir		
Laun og launatengd gjöld	1.872	2.509
Ýmsar skammtímaskuldir	6.524	2.032
Skuldbinding v. eignar í FRÍ	2.913	2.902
Samtals skammtímask.	11.308	7.443
Samtals eigið fé og skuldir	**47.118**	**42.899**

Útgefandi
Frjálsíþróttasamband Íslands

Ritstjórn
Freyr Ólafsson
Fjóla Signý Hannesdóttir
Guðlaug Baldvinsdóttir
Gunnar Svavarsson
Kári Steinn Karlsson

Yfirlestur
Eiríkur Mörk Valsson

Hönnun og umbrot
Anton Jónas Illugason
Simon Viðarsson

Prentun
Pixel ehf.

Pappír
Arctic Volume 250 gm²
Magno Satin 115 gm²

Letur
Beausite Classic
ABC Diatype