



Ársskýrsla 2022-2024

Dagskrá 64. Frjálsíþróttapings FRÍ

Sauðárkrókur, 15.-16. mars 2024

Dagskrá

 Föstudagurinn 15. mars

Timi	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	Stutt hlé
17:55	Skýrsla stjórnar og reikningar lagðir fram Umræður um skýrslu stjórnar og reikninga Framlagning mála
19:15	Matarhlé
20:00	Nefndastörf (nefndastörf eru í samræmi við fjölda þingskjala)

Dagskrá 64. Frjálsíþróttapings FRÍ

Sauðárkrókur, 15.-16. mars 2024

Dagskrá

 Laugardagurinn 16. mars

Timi	Dagskrárliður
09:00	Morgunhressing og lokastörf í nefndum
09:30	Málstofur: FRÍ - heimili hlaupanna Öflugri félög - öflugri íþrótt
11:00	Umræður og afgreiðsla þingmála
12:30	Hádegisverðarhlé
13:00	Kosningar: Kosning formanns og annarra stjórnarmanna Kosning formanna fastanefnda Kosning uppstillingarnefndar Kosning tveggja skoðunarmanna reikninga Kosning fulltrúa á Íþróttaping ÍSÍ
13:30	Þingstörf halda áfram að kosningum loknum, ef þörf krefur
14:00	Áætluð þingslit

Ávarp formanns

Kæru þingfulltrúar,

Verið velkomin á Sauðárkrók, í Skagafjörð, í hérað sem hefur alið af sér margt af okkar fremsta frjálsíþróttafólki á öllum sviðum, þ.e. afreksíþróttafólk, félagsmálafólk og þjálfara. Allt sem við vitum að er uppskrift að öflugri frjálsíþróttastarfi.

Þetta þing á Sauðárkróki er okkar 64. þing, en í fyrsta sinn er þing nú haldið í Skagafirði. Tími til kominn mætti segja.

Ég vil þakka sérstaklega öllum þeim sem hafa lagt sitt af mörkum við undirbúning þessa þings. Hafa lagt fram tillögur, skrifað skýrslur, lagt á ráðin. Sérstakar þakkir til heimamanna í UMSS sem taka okkur opnum örmum.

Síðast en ekki síst þakka ég þingfulltrúum fyrir að mæta til þessa æðsta viðburðar í frjálsíþróttahreyfingunni. Á þinginu fjöllum við saman um fjölda tillagna sem skipta máli fyrir starfið næstu árin.

Freyr Ólafsson,

formaður FRÍ



Pingfulltrúar 2024

Félag	Fjöldi iðkenda	Pingfulltrúar
HHF	60	3
HSH	65	3
HSK	295	6
HSS	22	2
HSV	8	2
HSP	102	4
ÍBA	156	5
ÍBH	500	9
ÍBR	832	12
UDN	31	2
UÍA	96	3
UMSB	30	2
UMSE	62	3
UMSK	306	7
UMSS	182	5
USAH	134	4
USÚ	83	3
USVH	18	2
USVS	31	2
SAMTALS	3013	79

Efnisyfirlit

Dagskrá 64. Frjálsíþróttapings FRÍ	1	Norðurlandameistaramót utanhúss, Kaupmannahöfn 27-28.5.2023	24
Ávarp formanns	3		
Þingfulltrúar 2024	4	Smáþjóðaleikar, Malta, 28.5-04.06.2023	24
Starfsskýrsla stjórnar – samantekt	7	Norðurlandameistaramót í fjölþrautum, Boras Svíþjóð, 10-11.06.2023	25
Viðurkenningar	12	Evrópubikarkeppni landsliða, Silesia Pólland 20-22.06.2023	26
Viðurkenningar árið 2022	12	Bauhaus Junioren Gala 24-25.06.2023	28
Viðurkenningar árið 2023	14	EM U23 ára 12-17.07.2023	28
Íþrótt- og afreksmál	17	NM U20 ára 22-23.07.2023	29
Fagteymi	17	EM U20 ára 07-10.08.2023	30
Alþjóðleg keppni 2022	17	Heimsmeistararamót í Búdapest, 15-23.8.2023	30
NM Innanhúss 13.02.2022	17	NM í víðavangshlaupum 05.11.2023	31
Evrópukastmótið 12-13.03.2022	17	EM í víðavangshlaupum, Brussel 10.12.2023	32
HM Innanhúss 18-20.03.2022	18		
Smáþjóðameistaramótið 11.06.2022	18	Skýrslur nefnda FRÍ	33
Norðurlandmeistaramót í fjölþrautum 11-12.06.2022	19	Dómaranefnd	33
Bauhaus Junioren Gala 1-3.7.2022	19	Fræðslu- og útbreiðslunefnd	34
Heimsmeistararamót í Eugene, Oregon 15-24.7.2022	19	Íþrótt- og afreksnefnd	34
NM U20 og NM Baltic U23	19	Laganefnd	34
Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar (EYOF)	20	Langhlaupanefnd	35
Heimsmeistaramót U20 ára, Cali Kólumbía	20	Mótanefnd	36
Evrópumeistaramót, München 15-22.08.	21	Mannvirkjanefnd	36
NM í víðavangshlaupum 05.11.2022	22	Orðunefnd	38
HM í utanvegahlaupum 04.11.2022	22	Skráningarnefnd	39
EM í Víðavangshlaupum 11.12.2022	22	Unglinganefnd	39
Alþjóðleg keppni 2023	23	Öldungaráð	39
NM Innanhúss 12.02.2023	23	Íslands- og aldursflokkamet 2022	43
EM Innanhúss, Istanbul 02-05.03.2023	23	Íslands- og aldursflokkamet 2023	46
Evrópubikarkastmótið, Leiria Portúgal, 11-12.03.2023	23	Ársreikningur	49



Starfsskýrsla stjórnar – samantekt



Á 63. Frjálsþróttapingi Frjálsþróttasambands Íslands, sem haldið var á Selfossi dagana 25.-26. mars 2022, var kjörin ný stjórn sambandsins.

Á fyrsta fundi skipti ný stjórn með sér verkum og var aðalstjórn svo skipuð út það kjörtímabil sem nú er að ljúka:

Freyr Ólafsson, *formaður*

Aðalbjörg Hafsteinsdóttir, *varaformaður*

Auður Árnadóttir, *gjaldkeri*

Bergþóra Guðjónsdóttir, *ritari*

Jóhann Haukur Björnsson, *meðstjórnandi*

Í varastjórn voru kjörin:

Björgvin Víkingsson

Kári Steinn Karlsson

Hjördís Ólafsdóttir

Eiríkur Mörk Valsson

Rannveig Oddsdóttir

Aðalbjörg Hafsteinsdóttir féll frá um mitt ár 2023 og tók þá Auður Árnadóttir, gjaldkeri einnig við kefli varaformanns. Björgvin Víkingsson, tók á sama tíma við sæti aðalmanns.

Stjórn fundaði að jafnaði einu sinni í mánuði, en oftast og sjaldnar eftir því sem tilefni gáfu. Flestir fundir voru í fjarfundum enda stjórnarmeðlimir dreifðir um landið. Þó voru nokkrir fundir haldnir í Íþróttamiðstöðinni í Laugardal.

Það sem stjórn tekur fram sem jákvæða þætti að loknu þessu tímabili er:

- Frábær árangur á vellinum, úrslit og verðlaun á alþjóðamótum unglunga og fullorðinna
- Tök náðust á rekstri, með samhentum átaki
- Hlaupin eru loksins að koma heim til FRÍ
 - Viðurkennd FRÍ haldin og greitt fyrir hlaupara sem ljúka keppni
 - Götu og utanvegahlauparar farnir að skrá sig í FRÍ
 - Hlaupahópar koma inn sem aðilar að FRÍ.
- Þátttaka að aukast á ný í frjálsum
- Námskeiðahald loks að komast af stað á ný eftir langa bið
- Glæsileg birting sögugagna á vef FRÍ sem og á opinum kynningu

Áskoranir tímabilsins voru þónokkrar:

- Enn ríkir óvissa um uppbyggingu þjóðarleikvangs í frjálsíþróttum og sambandið illa stóð með að bjóða upp á heimavöll í alþjóðlegu samstarfi fyrir stærri viðburði.
- Mörg verkefni og mikið álag var á skrifstofu á tímabilinu sérstaklega þegar kemur að mótahaldi innanlands og alþjóðlegum keppnisverkefnum,

fjármögnun áskorun.

- Tryggja þarf fjárhagslegan stöðugleika, eða öryggi sambandsins til lengri tíma.
- Mikil tækifæri ónýtt í útbreiðsluverkefnum.

Eftir nokkur ár sem einkenndust af Heimsfaraldri Covid 19 og annmarka á íþróttastarfi vegna hans má segja að starfsárin 2022-2024 hafi verið frekar hefðbundin. Þó verkefni hafi að venju verið fjölbreytt má segja að útbreiðslumál, í víðasta skilningi þess orðs, hafi verið rauður þráður í gegnum starfið á líðandi tímabili. Hvernig fjölgum við iðkendum, hvernig aukum við fagmennsku, hvernig tryggjum við meiri umfjöllun um íþróttina í fjölmiðlum, hvernig tryggjum við aukið fjármagn inn í starfið? Allar þessar spurningar snúa í raun að því sama, að efla frjálsar íþróttir á Íslandi. Þær komu ítrekað upp, í tengslum við ólík verkefni og þó ýmislegt hafi verið gert eru næg verkefni framundan.

Hér verður stiklað á stóru í starfi stjórnar síðustu misseri. Áhugasömum sem vilja nánari upplýsingar er bent á fréttir á vef FRÍ sem og fundargerðir sem eru aðgengilegar á vef FRÍ (<https://fri.is/um-fri/stjorn-og-nefndir/fundargerdir-stjornar/>).

Eins og fram kemur hér að ofan má segja að útbreiðslumál, í víðum skilningi, hafi verið í forgrunni starfa fráfara stjórnar, og koma fjölmargar nefndir þar að, auk félaganna sjálfra. Þarna er um að ræða verkefni tengd fjölgun iðkenda, á öllum aldursstigum, minna brottfall unglunga, markvissara afreksstarf og bætt aðgengi, og áhugi, fjölmiðla á íþróttinni.

Iðkendum hefur víða fækkað í yngri aldurshópum og mikilvægt að grípa inn í og reyna að snúa þeirri þróun við. Bæði er mikilvægt að fá fleiri krakka inn í íþróttina og að halda þeim sem koma sem lengst. Samkeppnin er mikil við aðrar íþróttir og tómsundur og því ljóst að verkefnið felst í því að gera frjálssar að góðum kosti fyrir sem flesta.

Vel hefur gengið að virkja fjölmiðla til umfjöllunar um frjálssar, bæði á innlendum vettvangi sem og erlendum og á skrifstofan fullan heiður af því. Fréttamenn hafa mætt á Meistaramót, RIG og Selfoss Classic, svo dæmi séu tekin. Það er þó ljóst að það krefst vinnu, sem og þess að búið sé til aðgengilegt og spennandi efni. Það er mikilvægt að halda því verkefni áfram til þess að vekja sem mesta athygli á því frábæra starfi sem unnið er um land allt.

Þá var mikið var lagt upp úr vinnu við svokallað Hlaupaverkefni sem snýr að því að tengja tengja götu- og utanvegahlaupara landsins Frjálsíþróttasambandinu með formlegum hætti, bæði með skráningum í aðildarfélög og deildir FRÍ sem og skráningar afreka þeirra í afrekaskrá FRÍ. Verkefnið er stórt og umfangsmikið og flækjustigin hafa verið mörg. Um er að ræða gríðarlega fjölmennan og fjölbreyttan hóp hlaupara, allt frá skemmtiskokkurum upp í keppnisfólk í götu- og utanvegahlaupum. Kannski mætti líkja þessu við hindranahlaup þar sem við erum farin að sjá í mark en vitum að brautin framundan er ekki alveg auð. Það er því ljóst að hér þarf að vanda til verka.

Stórum áföngum hefur verið náð. Megum við til með að nefna nokkur.

- FRÍ kom á gjaldi fyrir hvern þátttakanda í Viðurkenndu FRÍ hlaupi. Hvert slíkt hlaup fékk til sína dómara frá FRÍ og úrslit skiluðu sér í afrekaskrá. Aðildarfélög FRÍ tóku virkan þátt.
- Hlaupahópar sækja nú um aðild að FRÍ og munu hjá okkur njóta þess að vera hluti af samfélaginu og hljóta stuðning frá okkur.
- Einstaka hlauparar fá aðeins að keppa undir merkjum landsliðs séu þeir sannarlega í félagi. Það hefur aukið áhuga á að vera sannarlega hluti af FRÍ.
- Unnið er nú að hugbúnaðarþróun til að tryggja að aðildarfélagaskráning skili sér rétt frá framkvæmdaraðilum hlaupa.
- Loksins loksins eru utanvega og götuhlauparar því farnir að fara af götum á keppnisbrautir.

Á tímabilinu var unnið að ýmsum hugmyndum og útfærslum á útbreiðsluverkefnum, allt frá fyrirtækjaboðhlaupum að danskri fyrirmynd, stórum FRÍ-degi og skólaboðhlaupum. Farið var víða og rætt við fjölmarga mögulega samstarfs- og styrktaraðila. Megin hugmyndin er að tengja verkefnið við stærri lýðheilsuverkefni, mögulega á landsvísu. Verkefnið eru mis vel á veg komin og vinna enn í gangi við frekari útfærslur. Þessi verkefni samræmast fyllilega þeirri stefnu að breiða út boðskap frjálsra íþróttanna sem víðast.

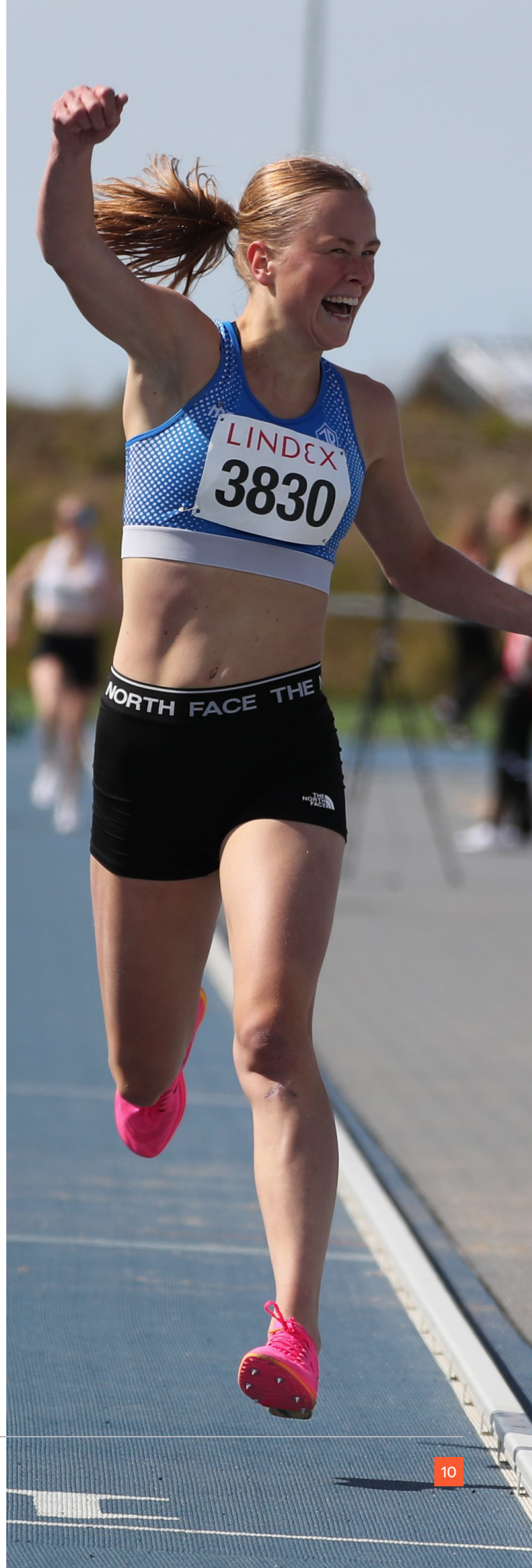
Tölvukerfi sambandsins var einnig ítrekað til umræðu í tengslum við þær spurningar sem nefndar eru hér að framan, fjölgun iðkenda og faglega umgjörð. Tryggja þar

að tölvukerfið sem stuðst er við, hvort sem það er félagatal eða afreksskrá ráði við þau verkefni sem því eru ætluð.

Gjaldskrárhækkunar, í þremur liðum, voru kynntar undir lok árs 2022. Skráningargjöld á mót hækkuðu um 30% árið 2023 og önnur 30% árið 2024. Þá verði hlutur FRÍ 35% af skráningargjaldi. Iðkendagjald var hækkað í 2.000,- á hvern skráðan iðkanda í frjálsíþróttum, óháð aldri eða grein, árið 2023 og 2.500,- árið 2024. Þá var gjald vegna þátttöku í landsliðsverkefnum hækkað í 70.000,- fyrir hvern þátttakanda árið 2023, en 90.000,- fyrir árið 2024.

Ásamt föstum verkefnum eins og formannafundum, uppskeruhátíðum og mótahaldi má nefna eftirfarandi verkefni frá síðustu misserum.

FRÍ-dagurinn var haldinn 7. maí 2022 þar sem öllum áhugasömum, iðkendum, þjálfurum og sjálfboðaliðum var boðið að taka þátt í stefnumótun sambandsins. Ágæt mæting var á viðburðinn og góðar umræður sköpuðust í hópavinnu. Þarna kom m.a. fram mikilvægi þess að fjölga iðkendum og breyta ásýnd íþróttarinnar með sterkari umgjörð, komast úr jaðrinum ef svo má segja og inn í almenna umræðu og vitund. Að frjálssar verði raunverulegt val í íþróttaiðkun barna. Einnig var töluverð umræða um hvernig megi efla sjálfboðaliðastarf, en það reynist æ erfiðara fyrir félögin – og FRÍ – að manna mót og önnur verkefni þar sem treysta þarf á sjálfboðaliða. Ein af þeim hugmyndum sem kom fram var að stofna „Gráa herinn“, hóp eldri sjálfboðaliða. Niðurstöður voru teknar saman og var unnið með þær í áherslum stjórnar.



Segja má að afmælistótt FRÍ, **Selfoss Classic**, sem haldið var í lok maí hafi fallið vel að hugmyndum um útbreiðslu íþróttarinnar. Mótið var vel heppnað í alla staði. Margt af okkar fremsta íþróttafólki keppti ásamt sterkum erlendum keppendum. Helst má nefna sænsku kringlukastarana Daniel Ståhl og Simon Pettersson, sem unnu til gull- og silfurverðlauna á Ólympíuleikunum í Tókýó árinu áður, undir stjórn Vésteins Hafsteinssonar, fyrrum Íslandsmethafa í sömu grein.

Skemmtileg dagskrá var í boði auk mótsins sjálfs, þar sem m.a. var boðið upp á opnar æfingar með Svíunum og fyrirlestur um afreksmennsku. Að móti loknu var svo boðað til ve 75 ára afmælisveislu FRÍ islu þar sem allir Ólympíufarar Íslands, í frjálsum íþróttum, frá upphafi voru heiðraðir. Þá var Guðmundur Kr. Jónsson gerður að heiðursfélaga sambandsins, Vésteinn Hafsteinsson sæmdur heiðurskrossi FRÍ, og Guðni Th. Jóhannesson, forseti, sæmdur gullmerki sambandsins.

Þess utan má einnig nefna gerð **Forvarnarstefnu (e. Safe Guarding Policy)** sem unnin var að kröfu European Athletics. Í stefnunni er fjallað um bæði forvarnir og viðbrögð við kynferðislegri áreitni og ofbeldi en mikilvægt er að allir aðilar, hvort sem eru þjálfarar, iðkendur, sjálfboðaliðar, starfsmenn eða stjórnendur séu meðvitaðir um rétt og viðeigandi viðbrögð. Stefnan verður gerð aðgengileg á vef FRÍ og kynnt fyrir öllum aðildarfélögum. Verkefnið undanfarið tvö ár hafa verið fjölbreytt og skemmtileg rétt eins og frjálsíþróttastarf á Íslandi. Það eiga allir pláss í frjálsum, allt frá leikskólabörnum



sem eru að stíga sín fyrstu skref inn á völlinn, að afreksíþróttafólki sem tekur þátt í og stefnir á Ólympíuleikana. Við eigum að meta til jafns 15 ára kúluvarparann sem keppir við sjálfan sig í hvert skipti sem hann mætir á völlinn því hann veit að hann á ekki von á medalíu, tólf ára hlauparann sem setur Íslandsmet á fyrsta móti, 19 ára stökkvarann sem mætir á æfingu frekar en skólaskemmtun, 28 ára skemmtiskokkarann sem hleypur af því að það er gaman og 68 ára hástökkvarann sem er farinn að lækka rána með hverju árinu.

Stefnum hærra, lengra og hraðar, í enn stærri hópi en áður!

Uppskeruhátíðir FRÍ 2022 og 2023 fór fram með hefðbundnum hætti eftir takmarkanir síðustu ára. Veittar voru eftirfarandi viðurkenningar:

Viðurkenningar árið 2022

Stigahæsta afrek ársins samkvæmt stigatöflu WA

Guðni Valur Guðnason – 1157 stig fyrir 65,27m í kringlukasti.

Besta spretthlaupsafrek (Jónsbikar)

Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir – náði stigahæsta afreki í spretthlaupi; 24,05sek í 200m innanhúss.

Stökkvari ársins kvenna

Irma Gunnarsdóttir – Íslandsmeistari í bæði þristökki og langstökki.

Stökkvari ársins karla

Kristján Viggó Sigfinnson – Stökk 2,20m innanhúss og var annar á heimsafrekaskrá U20 innanhúss 2022.

Millivegalengdahlaupari ársins kvenna

Aníta Hinriksdóttir 2:05,20m í 800m innanhúss sem er stigahæsta afrek konu 2022.

Millivegalengdahlaupari ársins karla

Baldvin Þór Magnússon – Frábært tímabil í Bandaríkjunum. Hann komst í úrslit á HM innanhúss í 3000m.

Fjölþrautarkona ársins

María Rún Gunnlaugsdóttir – Besta árangur kvenna í þraut.

Fjölþrautarkarl ársins

Dagur Fannar Einarsson – Besti árangur karla í þraut.

Óvæntasta afrekið

Daniel Ingi Egilsson – Stekkur 15,31m í þristökki á NM U23 sem er besti árangur Íslendinga í 60 ár.

Þjálfari ársins

Pétur Guðmundsson – Þjálfari Guðna Vals og Ernu Sóleyjar.

Besta afrek 30 ára og eldri karla

Jón Bjarni Bragason – Fékk silfur í kastþraut á HM masters í Tampere.

Besta afrek 30 ára og eldri kvenna

Jóna Dóra Óskarsdóttir – Komst í úrslit í 800m hlaupi á HM masters í Tampere.

Piltur ársins 19 ára og yngri

Guðjón Dunbar Diaquoi Þorsteinsson – Hann keppti á EM U18 í þrístökki þar sem hann bætti sinn persónulega árangur. Hann sýnir grósku hugafar ásamt því að ná góðum árangri.

Stúlka ársins 19 ára og yngri

Ísold Sævarsdóttir – Hún hefur náð glæsilegum árangri í mörgum greinum og varð í fjórða sæti á EYOF í sjöþraut.

Hvatningarverðlaun unglingsþjálfara

Bergur Ingi Pétursson – Tekur að sér þjálfun á íþróttamönnum óháð hvaða félagi þau eru í.

Óvæntasta afrek 19 ára og yngri

Þorvaldur Gauti Hafsteinsson – Átti frábært tímabil og náði glæsilegum tíma í 800 metra hlaupi fyrir 15 ára pilt.

Götuhlaupari ársins og langhlaupari ársins karla

Hlynur Andrésson – Sigur í hálfmaraþoni í Reykjarvíkurmaraþoninu í mjög krefjandi aðstæðum og besti árangur í 10km götuhlaupi frá upphafi í Valencia.

Götuhlauparar ársins kvenna

Sigþóra Brynjarsdóttir – Náði fjórða besta tíma frá upphafi í hálfmaraþoni kvenna í Kaupmannahöfn og varð fyrst íslenskra kvenna í 10km hlaup kvenna í Reykjavíkurmaraþoni. Íslandsmeistari í hálfmaraþoni kvenna 2022.

Utanvegahlaupari ársins karla

Arnar Pétursson – Sigur í Laugavegshlaupinu og annar besti tími frá upphafi í hlaupinu.

Utanvegahlaupari ársins og langhlaupari ársins

Andrea Kolbeinsdóttir – Besti tími sögunar hjá konum í Laugavegshlaupinu og brautarmet kvenna, jafnframt eina konan sem hefur hlaupið undir fimm tímum. Íslandsmeistari í maraþoni kvenna 2022. Frábær árangur á HM í utanvegahlaupum.

Nefnd ársins

Langhlaupanefnd.

Hópur ársins

EM Munchen.

Frjálsíþróttakraftur ársins

Landslið í utanvegahlaupum og fararstjóri þeirra.

Viðburður ársins

Selfoss Classic.

Viðurkenningar árið 2023

Stigahæsta afrek ársins samkvæmt stigatöflu WA

Guðni Valur Guðnason – 1149 stig fyrir kringlukast. Efstur á heimslista eða nr. 31 og keppti á HM.

Besta spretthlaupsafrek (Jónsbikar)

Kolbeinn Höður Gunnarsson – 1128 stig fyrir Íslandsmet í 200m innanhúss; 21,03sek.

Spretthlaupari ársins kvenna

Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir – 1100 stig fyrir Íslandsmet í 60m; 7,35sek.

Spretthlaupari ársins karla

Kolbeinn Höður Gunnarsson – Íslandsmet í 200m innanhúss; 21,03sek, 60m innanhúss; 6,68s, Íslandsmet í 200m utanhúss; 20,91s og Íslandsmetsjöfnun í 100m utanhúss.

Stökkvari ársins kvenna

Irma Gunnarsdóttir – Íslandsmet í þristökki utan- og innanhúss, 6,40 í langstökki.

Stökkvari ársins karla

Daniel Ingi Egilsson – Íslandsmet í þristökki innanhúss, 7,92 í langstökki.

Millivegalengdahlupari ársins kvenna

Aníta Hinriksdóttir – 800m; 2:03.33mín. Sterk innkoma á Evrópubikar.

Millivegalengdahlupari ársins karla

Baldvin Þór Magnússon – Íslandsmet í 1500m; 3:40,36 og 3000m; 7:49,68 utanhúss, 5000m; 13:58,24 og mílu; 3:59,60 innanhúss.

Kastari ársins kvenna

Erna Sóley Gunnarsdóttir – Íslandsmet í kúluvarpi; 17,92m inni og 17,39m utanhúss, keppti á HM.

Kastari ársins karla

Guðni Valur Guðnason – 64,80m í kringlukasti, Norðurlandameistari, jafn og góður árangur 13 af 15 mótum yfir 62m.

Fjölprautarkona ársins

Ísold Sævarsdóttir – Norðurlandameistari U18, besti árangur bæði í sjöpraut og fimmtarpraut á árinu.

Fjölprautarkarl ársins

Ísak Óli Traustason – Íslandsmeistari í tugpraut og sjöpraut.

Óvæntasta afrekið

Daniel Ingi Egilsson – 7,92m í langstökki, næst lengsta stökk Íslendinga (og það lengsta í 29 ár), bæting um 74cm frá fyrra ári og 57cm frá innanhússtímabili þessa árs.

Þjálfari ársins

Hermann Þór Hermannsson – Þjálfar bæði Irmu og Daniel Inga.

Götuhlaupari, utanvegahlaupari og langhlaupari ársins kvenna

Andrea Kolbeinsdóttir – Algjör yfirburðarmanneskja í hlaupum á Íslandi. Hún vann öll Íslandsmótin á götu, Laugaveg á brautarmeti og öll önnur hlaup sem hún tók þátt í auk þess að enda í 35. sæti á HM í utanvegahlaupum í Innsbruck sem var besti árangur Íslendinga á því móti. Andrea á 6 af 10 bestu frammistöðunum á íslenska stigalista ITRA á þessu ári.

Götuhlaupari ársins karla

Arnar Pétursson – Íslandsmeistari í 10km, 1/2maraþoni og Víðavangshlaupi.

Utanvegahlaupari ársins karla

Snorri Björnsson – Mjög sterk frammistaða á árinu í utanvegahlaupum. Stórbætti sig í mörgum hlaupum ásamt því að skila ótrúlegri frammistöðu í frumraun sinni á HM í utanvegahlaupum þar sem hann vann sig upp um 85 sæti og endaði í 33.sæti sem var besti árangur íslensks karlhlaupara á mótinu. Snorri á 5 af bestu 10 frammistöðum ársins á íslenska stigalista ITRA.

Langhlaupari ársins karla

Baldvin Þór Magnússon – Baldvin setti glæsilegt Íslandsmet í 10 km 28:51mín núna í október og er þar með fyrsti Íslendingurinn til að fara vegalengdina á undir 29 mín. Síðan setti hann líka Íslandsmet í 1500m, 3:40:36mín í mars og Íslandsmet í 3000m, 7:49:68mín í júlí og einnig Íslandsmet í mílu.

Piltur ársins 19 ára og yngri

Arnar Logi Brynjarsson – Efnilegur spretthlaupari í framför, keppti á Norðurlandamóti U20 aðeins 16 ára gamall.

Stúlka ársins 19 ára og yngri

Ísold Sævarsdóttir – Norðurlandameistari í sjöþraut í flokki U18.

Hvatningarverðlaun unglingsþjálfara

Einar Þór Einarsson – Þjálfari sem er boðinn og búinn að hjálpa öllum iðkendum algjörlega óháð því hvaða félagi þeir eru í. Unnið óeigingjarnt starf í mörg ár.

Óvæntasta afrek 19 ára og yngri

Júlía Kristín Jóhannesdóttir – 13,77 í 100 grind á MÍ aðal. Frábært hlaup sem kom skemmtilega á óvart.

Besta afrek 30 ára og eldri karla

Gísli Helgason – Með stigahæsta afrek í mastersflokki.

Besta afrek 30 ára og eldri kvenna

Hafdís Sigurðardóttir – Með stigahæsta afrek í mastersflokki.

Nefnd ársins

Unglinganefnd.

Hópur ársins

NM U20.

Miðlun ársins

HM í utanvegahlaupum.

Frjálsíþróttakraftur ársins

Landslið í utanvegahlaupum og fararstjóri þeirra.

Viðburður ársins

MÍ 11-14 ára á Selfossi.

Abban

Fólk þekkir Óskarinn og Edduna. Nú eiga frjálsíþróttirnar Öbbuna! En stjórn FRÍ ákvað að heiðra minningu Aðalbjargar Hafsteinsdóttur, varaformanns FRÍ, sem féll frá fyrir aldur fram á liðnu ári með því að veita á uppskeruhátíðinni sérstök verðlaun, í hennar nafni, sem munu verða áfram veitt framúrskarandi framlagi til upplyfingar og útbreiðslu frjálsíþróttanna.

Fyrsti handhafi Öbbunnar er Albert Þór Magnússon sem á liðnu ári fór á kostum við að lýsa og lyfta upp stemmningu á frjálsíþróttamótum.

Er það von stjórnar að verðlaunin verði eldhugum í íþróttinni hvatning til ókominna ára við að vekja athygli á íþróttinni og efla hana á ýmsan hátt.



Íþróttá- og afreksmál

Hér á eftir fylgir samantekt um skipulag og helstu viðburði á íþróttá- og afreks sviði FRÍ á liðnu starfstímabili.

Fagteymi

Nú er komin góð reynsla af fagteymi FRÍ og nýtingin góð. Fagteymið vinnur með afreksfólki FRÍ bæði í hópi fullorðinna sem úr hópi ungmenna.

- Ásmundur Jónsson, *nuddari*
- Atlas endurhæfing, *sjúkraþjálfun*
- Fríða Rún Þórðardóttir, *næringarráðgjöf*
- Berglind Gunnarsdóttir, *læknir*
- Helgi Valur Pálsson, *sálfræðingur*

Alþjóðleg keppni 2022

NM Innanhúss 13.02.2022

NM innanhúss fór fram í Uppsala Svíþjóð 13.02. og áttum við 6 keppendur að þessu sinni. Nýjung var að keppt var í lóðkasti og mæltist það vel fyrir hjá öllum og mjög sterkir keppendur tóku þátt, m.a. silfurverðlaunahafi Norðmanna í sleggjukasti frá síðustu Ólympíuleikum. Hilmar Örn Jónsson FH og Elísabet Rut Rúnarsdóttir ÍR kepptu í lóðkasti og settu bæði glæsileg Íslandsmet. Hilmar kastaði 21.96m og Elísabet 19.96m. Eva María Baldursdóttir HSK/Selfoss stökk 1,76m í hástökki og náði 4. sæti. Guðni Valur Guðnason ÍR kastaðu 17,66m í kúluvarpi og varð einnig fjórði. Hlynur Andrésón ÍR varð fimmti í 3000m hlaupi á tímanum 8:06,66mín. Að lokum keppti Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir ÍR í 200m hlaupi og kom sjöunda í mark á 24,30sek.

Evrópukastmótið 12-13.03.2022

Það voru fjórir keppendur á þessu sterka móti sem nú fór aftur fram í Leiria Portúgal. Guðni Valur Guðnason ÍR kastaði 62,50m og náði glæsilegu 4. sæti í kringlukasti á eftir þremur bestu kringluköstum heimsins 2021. Mímír Sigurðsson FH hafnaði í 3. sæti í B-riðli og í 55,52m og í 17 sæti af 29 í heildina. Hilmar Örn Jónsson FH keppti í sleggjukasti þar sem hann kastaði 72,51m og hafnaði í 11. sæti af 26 keppendum.

Elísabet Rut Rúnarsdóttir ÍR keppti í U23 ára flokki í sleggjukasti náði glæsilegu 3ja sæti með kasti uppá 64,20m. Flottur árangur en þess má geta að mikil rigning setti svip sinn á mótið og árangur.

HM Innanhúss 18-20.03.2022

Ísland átti tvo keppendur á mótinu sem fram fór í Belgrad Serbíu, dagana 18-20 mars. Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir ÍR keppti í 60m hlaupi og kom í mark á tímanum 7,47 sek sem skilaði henni 43 sæti af 47 keppendum. Baldvin Þór Magnússon UFA gerði sér lítið fyrir og endaði í 6. sæti í undanrásunum í 3000m hlaupi og kom í mark á tímanum 7:49.34 mín og tryggði sér þar með öruggt sæti í úrslitum. Magnað hlaup hjá Baldvini. Í úrslitahlaupinu sjálfu gekk ekki alveg eins vel en kappinn endaði í 14 sæti á tímanum 8:04.77 mín. Engu að síður frábær árangur og þau bæði að stíga inná stóra sviðið í fullorðinsflokki. Þess má geta að Baldvin varð með þessu fyrsti íslenski karlhlauparinn til að komast í úrslit á Heimsmeistaramóti!

Smáþjóðameistaramótið 11.06.2022

Mótið fór fram á Möltu og áttum við 16 keppendur sem stóðu sig frábærlega þrátt fyrir erfitt ferðalag og mikið mótlæti þar sem engar töskur bárust með tilheyrandi púsli við að koma öllum á æfingu og græja keppnisbúning fyrir þá sem komu til móts við okkur. Töskurnar mættu hópnum síðan bara í Keflavík við heimkomu. Að þessu sinni voru 18 keppnisþjóðir á mótinu og sumar þeirra ekki smáþjóðir skv. upprunalegri skilgreiningu en það jók á gæði og samkeppni og er vel. Stigakeppni var í gangi og við enduðum þar í 4. sæti sem verður að teljast gott þar sem við vorum ekki með keppendur í öllum greinum. Við náðum alls í tíu verðlaun, tvö gull, sex silfur og tvö brons. Kolbeinn Höður Gunnarsson (FH) setti mótismet í bæði 100 metra og 200 metra hlaupi og sigraði í báðum greinum. Hann kom í mark á 10,59 sek. í 100 metra hlaupi. Hann hljóp á 21,40 sek í 200 metra hlaupi. Dagur Andri Einarsson (ÍR) varð þriðji í 100 metra hlaupinu á tímanum 10,66 sek.

Tiana Ósk Whitworth (ÍR) kom önnur í mark í 200 metra hlaupi á tímanum 24,25 sek. og í þriðja sæti í 100 metra hlaupi á nýju ársbesta, 11,75 sek.

Íslandsmethafarnir í sleggjukasti hlutu bæði silfurverðlaun. Hilmar Örn Jónsson (FH) kastaði lengst 70,95 metra. Elísabet Rut Rúnarsdóttir (ÍR) kastaði lengst 64,21 metra.

Glódís Edda Þuríðardóttir hljóp á sínum ársbesta tíma í 100 metra grindahlaupi og varð í öðru sæti. Hún kom í mark á tímanum 14,39 sek.

Irma Gunnarsdóttir (FH) varð önnur í langstökki með stökk upp á 5,96 m.

Íris Anna Skúladóttir (FH) var önnur í 5000 metra hlaupi og bætti 13 ára persónulegt met. Hún kom í mark á tímanum 17:09,10 mín. Flottur árangur sem gefur góð fyrirheit fyrir Smáþjóðaleika 2023 sem einmitt verða á Möltu.

Norðurlandmeistaramót í fjölþrautum 11-12.06.2022

Ný kynslóð er að koma upp hjá FRÍ í fjölþrautum og er það vel. Að þessu sinni voru fimm keppendur frá okkur í Seinajoki Finnlandi. María Rún Gunnlaugsdóttir (FH) hafnaði í sjötta sæti í sjöþraut kvenna og hlaut 5160 stig. Ísold Sævarsdóttir (FH) varð í áttunda sæti í sjöþraut U18 en Ísold er aðeins 15 ára gömul. Hún hlaut 4872 stig og bætti sinn persónulega árangur um 500 stig. Dagur Fannar Einarsson (ÍR) varð í sjöunda sæti í tugþraut karla og hlaut 6695 stig sem er persónulegt met. Markús Birgisson (Breiðablik) varð í sjöunda sæti í tugþraut U18 og hlaut 5999 stig sem er persónulegt met. Ísak Óli Traustason (UMSS) þurfti að hætta vegna meiðsla. Flottur árangur og bætingar gefa góð fyrirheit um framtíðina.

Bauhaus Junioren Gala 1-3.7.2022

Bauhaus Junioren-Gala í Mannheim í Þýskalandi er orðið að föstum lið hjá okkur enda sterkt alþjóðlegt mót í U20 ára flokki, og yfir 400 keppendur taka þátt frá löndum víðsvegar um heiminn.

Kristján Viggó Sigfinnsson, Ármanni gerði sér lítið fyrir og sigraði í hástökki með stökki upp á 2,15 metra sem er persónuleg bæting utanhúss. Eva María Baldursdóttir, UMF Selfoss varð í fimmta sæti í hástökki með stökki upp á 1,76 metra. Arndís Diljá Óskarsdóttir FH endaði í sjötta sæti í spjótkaсти með kasti upp á 44,18 metra. Glódís Edda Þuríðardóttir KFA bætti sinn árbesta árangur í 100 metra grindahlaupi og kom í mark á tímanum 14,33 sek. Anthony Vilhjálmur Vilhjálmsson Ármanni keppti í 100 metra hlaupi og kom í mark á tímanum 11,00 sek. sem er persónulegt met. Í 200 metra hlaupi bætti hann einnig sinn persónulega árangur og kom í mark á tímanum 21,93 sek. Framtíðarmaður og finn árangur okkar á mótinu.

Heimsmeistararamót í Eugene, Oregon 15-24.7.2022

Hilmar Örn Jónsson sleggjukastari úr FH var eini keppandinn okkar að þessu sinni á HM en þetta var hans annað HM eftir 2017 í London. Hilmar Örn kastaði lengst 72,72 metra sem kom í annari tilraun og skilaði honum 12. sæti í sínum kasthóp í undankeppninni. Hann kastaði 72,36 í fyrstu tilraun og kastaði langt í síðasta kasti en það var því miður hárfínt ógilt en lenti í kringum 77m línuna. Hilmar hefði þurft að kasta 74,67 metra til þess að komast úrslit. Góð reynsla og fín frammistaða.

NM U20 og NM Baltic U23

NM U20 og NM Baltic U23 fór fram í Malmö í Svíþjóð dagana 16-17. Júlí. Alls voru þrettán Íslendingar skráðir til keppni og unnu þau alls til fernra verðlauna.

Erna Sóley Gunnarsdóttir ÍR vann til gullverðlauna í kúluvarpi kvenna U23 þegar hún kastaði 16,52m. Hún kastaði rúmum hálfum metra lengra en Finninn Emilia Kangas sem varð önnur með kasti upp á 15,94m.

Elías Óli Hilmarsson FH vann til silfurverðlauna í hástökki U20 þegar hann stökk 2,06m sem er 12cm bæting hjá honum. Glæsileg frammistaða.

Daníel Ingi Egilsson FH vann einnig til silfurverðlauna í þristökki karla U23 með stökki upp á 15,51m (+2,1m/s) en þess má geta að löglegur vindur er 2,0m/s. Þetta er lengsta stökk Íslendinga í 60 ár. Daníel varð síðan fjórði í langstökki með stökki upp á 7,11m (+4,3m/s).

Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir ÍR vann til bronsverðlauna í sleggjukasti kvenna U23 ára með kasti upp á 59,30m. Liðsfélagi hennar hjá ÍR, Íslandsmethafinn Elísabet Rut Rúnarsdóttir, varð fjórða með kasti upp á 59,08m.

Önnur úrslit í flokki U20 ára:

- Anthony Vilhjálmur Vilhjálmsson Ármann 200m hlaup á 21,86 sek sem er persónlegt met
- Arndís Diljá Óskarsdóttir FH með 42,07m í spjótkesti
- Guðjón Dunbar Diaquoi Þorsteinsson Breiðabliki stökk 14,00m í þristökki og bætti sinn persónulega árangur
- Bjarni Hauksson Breiðabliki kastaði 40,20m í kringlukasti

Önnur úrslit í flokki U23 ára:

- Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir ÍR keppti í 200m hlaupi en kláraði ekki
- Ingibjörg Sigurðardóttir ÍR kom í mark í 400m grindarhlaupi á 65,87 sek
- Sigursteinn Ásgeirsson ÍR varpaði kúlunni 15,12m
- Tiana Ósk Whitworth ÍR hljóp 100m á 11,74 sek. og 200m á 24,60 sek

Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar (EYOF)

Dagana 24.-30. júlí fór fram Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar (EYOF) í Banská Bystrica í Slóvakíu. Ísold Sævarsdóttir FH varð í glæsilegu fjórða sæti í sjöpraut stúlkna. Hún hlaut 5142 stig sem er persónuleg bæting um heil 270 stig. Arnar Logi Brynjarsson ÍR keppti í 100 metra hlaupi og var nálægt sínum besta árangri á tímanum 11,28 sek. Birna Jóna Sverrisdóttir Hetti keppti í sleggjukasti og kastaði lengst 47,22m með 3ja kg. sleggju en hún á lengst 51,65m í greininni. Hekla Magnúsdóttir Ármanni keppti í langstökki og átti þrjú löng stökk sem voru því miður voru öll ógild. Fín reynsla og góð frammistaða okkar krakka.

Heimsmeistaramót U20 ára, Cali Kólumbía

Að þessu sinni vorum við með tvo keppendur með tilskilinn árangur á mótið. Kristján Viggó Sigfinnsson Ármanni keppti í hástökki og valdi að byrja á 2.08m sem reyndist honum ofviða

að þessu sinni. Það dugði að stökkva 2,04m í fyrstu tilraun til að komast í úrslitin en alltaf gott að vera vitur eftir á.

Glódís Edda Þuríðardóttir KFA keppti í 100 metra grindahlaupi. Hún kom í mark á tímanum 14,53 sek. sem dugði ekki til að komast í undanúrslitin.

Evrópumeistaramót, München 15-22.08.

Að þessu sinni þrír keppendur en Hlynur Andrésson var einnig með lágmark en gaf sætið frá sér.



Erna Sóley Gunnarsdóttir ÍR kastaði hún 16,41 metra í undankeppni í kúluvarpi kvenna sem ekki dugði í úrslit en engu að síður frábær árangur og framtíðin björt hjá Ernu. Hilmar Örn Jónsson FH komst auðveldlega í úrslit sleggjukastsins með sínu ársbesta kasti uppá 76,33m og endaði svo í 12 sæti í úrslitunum með kasti uppá 70.03m.

Guðni Valur Guðnason ÍR sýndi mikinn styrk þegar hann kastaði 61,80 metra í undankeppni kringlukastsins. Í úrslitunum kastaði Guðni 61,80 metra og hafnaði í ellefta sæti. Frábær árangur hjá þeim félögum að komast í úrslit á stórmóti.

NM í víðavangshlaupum 05.11.2022

Kristiansand, Noregi. Fjórir keppendur að þessu sinni, Jökull Bjarkason ÍR í U20, Íris Dóra Snorradóttir FH og Anna Berglind Pálmadóttir UFA í kvennaflokki og Arnar Pétursson Breiðabliki í karlaflokki. Öll skiluðu sínu vel.

HM í utanvegahlaupum 04.11.2022

Heimsmeistaramótið í utanvegahlaupum fór fram í Chang Mai í Taílandi. Við erum að stíga okkar fyrstu skref á þessu stóra sviði og áttum 10 keppendur að þessu sinni. Keppt var í 40km og 80km hlaupum og náði Andrea Kolbeinsdóttir bestum árangri í 40km og kom í mark á tímanum 4:14:08 sem skilaði henni 21. sæti í kvennaflokki. Í 40 km hlaupinu í karlaflokki var það Halldór Hermann Jónsson sem kom fyrstur Íslendinga í mark á tímanum 4:31:57 og kom 67. í mark. Aðrir keppendur og úrslit voru;

Heildarúrslit íslenska liðsins:

40km

- Andrea Kolbeinsdóttir 4:14:08 // 21. sæti
- Halldór Hermann Jónsson 4:31:57 // 67. sæti
- Þórólfur Ingi Þórsson 4:36:24 // 72. sæti
- Íris Anna Skúladóttir 5:01:08 // 55. sæti
- Sigþóra Brynja Kristjánsdóttir 5:13:46 // 59.sæti

80km

- Þorbergur Ingi Jónsson 8:45:47 // 42. sæti
- Þorsteinn Roy Jóhannsson 9:42:21 // 72. sæti
- Sigurjón Ernir Sturluson 10:34:14 // 83. sæti
- Rannveig Oddsdóttir 11:39:40 // 54.sæti
- Elísabet Margeirsdóttir 11:53:42 // 57. sæti

EM í Víðavangshlaupum 11.12.2022

Mótið fór fram nálægt Turin á Ítalíu og Hlynur Andrússon ÍR var okkar eini keppandi að þessu sinni. Hann skilaði sínu og kom í mark í 55 sæti af 83 keppendum á tímanum 31.53mín. Brautin var um 10.000m og erfið og því frammistaða Hlyns til sóma.

Alþjóðleg keppni 2023

NM Innanhúss 12.02.2023

NM innanhúss fór fram í Karlstad Svíþjóð 12.02. og áttum við 10 keppendur að þessu sinni en við teflum fram sameiginlegt liði með Dönnum þar sem tveir keppendur veljast í grein óháð landi. Kolbeinn Höður Gunnarsson FH varð fjórði í 60m hlaupi á 6.75sek. Guðni Valur Guðnason ÍR varð fjórði í kúluvarpi með kasti upp á 18,15m. Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir ÍR varð sjötta í 200m hlaupi á 24.12 sek og áttunda í 60m hlaupi á 7.69 sek. Vigdís Jónsdóttir ÍR keppti í lóðkasti og varð sjötta með 17.99m. Elías Óli Hilmarsson FH varð sjöundi í hástökki með 2.00m. Ísak Óli Traustason UMSS varð sjöundi í 60m grindahlaupi á 8,31 sek. Daníel Ingi Egilsson FH varð sjöundi í þrístökki með 14,78m. Hafdís Sigurðardóttir UFA stökk 6,19m í langstökki og varð sjötta. Bestum árangri náði Irma Gunnarsdóttir FH þegar hún stökk 6.34m í langstökki og tók bronsverðlaun. Jafn árangur en hefðum viljað fleiri verðlaunasæti.

EM Innanhúss, Istanbul 02-05.03.2023

Við áttum tvo fulltrúa á EM innanhúss að þessu sinni en það voru þau Kolbeinn Höður Gunnarsson FH og Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir ÍR, en þau voru bæði búin að setja Íslandsmet í 60m hlaupi á innanhússtímabilinu og komust þannig á mótið og bæði í 60m hlaupi. Kolbeinn Höður Gunnarsson var hársbreidd frá því að komast í undanúrslitin þegar hann kom í mark á 6.73 sek. Hann varð fimmti í sínum riðli og voru fjórir úr hverjum riðli sem komust áfram í undanúrslitin. Kolbeinn hefði þurft að hlaupa einum hundraðasta úr sekúndu hraðar til þess að komast áfram og endaði hann í 26. sæti. Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir hljóp einnig í undanrásum í 60m hlaupi og endaði í heildina í 34. sæti á tímanum 7,56 sek. Fín reynsla hjá þeim báðum og ágætis frammistaða.

Evrópubikarkastmótið, Leiria Portúgal, 11-12.03.2023

Við áttum fimm keppendur að þessu sinni og mikilvæg stig í boði fyrir stígalista.

Bestum árangri náði Dagbjartur Daði Jónsson, ÍR þegar hann vann silfur og var aðeins hársbreidd frá gulli í spjótkastinu. Hann kastaði lengst 78,56 metra sem var aðeins einum sentimetra frá fyrsta sætinu.

Guðni Valur Guðnason, ÍR og Mímir Sigurðsson, FH kepptu í kringlukasti. Guðni varð áttundi með kasti upp á 60,89 metra og Mímir varð í 23 sæti með 55,44 metra.

Vigdís Jónsdóttir ÍR keppti í sleggjukasti og kastaði lengst 62,46m og hafnaði í 24. sæti í heildina.

Hilmar Örn Jónsson FH keppti í sleggjukasti og kastaði lengst 69,27 metra og varð í 18. sæti í heildina.

Norðurlandameistaramót utanhúss, Kaupmannahöfn 27-28.5.2023

Eftir mjög langa meðgöngu náðum við með sameiginlegu átaki Norðurlandanna að koma þessu skemmtilega móti af stað en búið var að ræða mikið um mikilvægi þess með að ná inn móti sem teldi til stiga og einnig að eiga okkar mót utanhúss.

Liðið okkar var svona samsett, árangur og sæti.

- Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir, ÍR, 100m - 11.73sek og 4.sæti, 200m – 23.98sek og 6.sæti
- Hafdís Sigurðardóttir, UFA, langstökk - 6.22m og 4.sæti
- Irma Gunnarsdóttir, FH, þrístökk - 13.40m og 4.sæti - **Íslandsmet!**
- Vigdís Jónsdóttir, ÍR, sleggjukast, 61.26m og 8.sæti
- Dagbjartur Daði Jónsson, ÍR, spjótkest, 75.38m og 2.sæti
- Daníel Ingi Egilsson, FH, þrístökk, 15.98m og 1.sæti, langstökk, 7.53m og 2.sæti
- Guðni Valur Guðnason, ÍR, kringlukast, 63.41m og 1.sæti
- Hilmar Örn Jónsson, FH, sleggjukast, 73.28m og 2.sæti
- Hlynur Andrésón, ÍR, 5000m (14:38mín) en dæmdur úr leik
- Kolbeinn Höður Gunnarsson, FH, 100m - 10.29sek og 2.sæti. Vindur 2.4m/s., 200m - 20.91sek og 3.sæti og **Íslandsmet!**
- Mímir Sigurðsson, FH, kringlukast, 54,81m og 3.sæti
- Sindri Hrafn Guðmundsson, FH, spjótkest, 76.40m og 1.sæti

Í heildina magnaður árangur, þrenn gullverðlaun, fern silfurverðlaun og tvönn bronsverðlaun og að auki tvö Íslandsmet.

Smáþjóðaleikar, Malta, 28.5-04.06.2023

Mótið fór fram á Möltu og áttum við 13 keppendur sem stóðu sig vel en margir af okkar bestu voru að keppa á NM fullorðinna sem rakst á við leikana að þessu sinni. Engu að síður sterkur hópur sem á framtíðina fyrir sér. Örn Davíðsson náði okkar besta árangri og nældi í gull í spjótkesti.

Heildarúrslit íslenska liðsins

- Kristófer Þorgrímsson, (FH) 100m á 10.78 sek. 5. sæti
- Kristófer Þorgrímsson, (FH) 200m á 21,78 sek. 7. sæti
- Anthony Vilhjálmur Vilhjálmsson, (Ármann) 200m 22,35 sek. 9.sæti
- Sæmundur Ólafsson, (ÍR) 400m á 48,77 sek. 7. sæti

- Ívar Kristinn Jasonarson, (ÍR) 400m á 49,51 sek. 9. sæti
- Ívar Kristinn Jasonarson, (ÍR) 400m grind. á 52,17 sek. 2. sæti
- Ingibjörg Sigurðardóttir, (ÍR) 400m á 57,59 sek. 6. Sæti
- Ingibjörg Sigurðardóttir, (ÍR) 400m grind á 60,63 sek. 3. sæti
- Elín Sóley Sigurbjörnsdóttir, (FH) 800m á 2:17,18 mín. 4. sæti
- Íris Anna Skúladóttir, (FH) 10.000m á 36:00,19 mín. 3.sæti
- Arnar Pétursson, (Breiðablik) 10.000m á 31:22,41 mín . 5. sæti
- Birna Kristín Kristjánsdóttir, (Breiðablik) 100m grind. á 14,33 sek. 4. Sæti
- Birna Kristín Kristjánsdóttir, (Breiðablik) langstökk með 5,95m 3. sæti
- Glódís Edda Þuríðardóttir, (KFA) 100m grind. Kláraði ekki.
- Ísak Óli Traustason, (UMSS) 110m grind á 15,40 sek. 6. sæti
- Ingvi Karl Jónsson, (FH) Kringlukast með 50,39m. 4. sæti
- Sindri Lárusson, (UFA) Kúluvarp með 16,42m . 5. sæti
- Örn Davíðsson, (UMF Selfoss) Spjót kast með 71,69m. 1. sæti

4x100m karla: Ísak – Anthony – Sæmundur – Kristófer á 41,55 sek. 4. sæti

4x400m karla: Ívar – Anthony – Ísak – Sæmundur á 3:18,76 mín. 3. sæti

4x400m kvenna: Glódís – Þórdís – Elín – Ingibjörg á 3:51,76. 3. sæti

Norðurlandameistaramót í fjölþrautum, Boras Svíþjóð, 10-11.06.2023

Við áttum fjóra keppendur að þessu sinni en kynslóðaskipti eru að eiga sér stað.

Ísold Sævarsdóttir (FH) varð Norðurlandameistari í sjöþraut stúlkna U18 ára. Ísold hlaut 5277 stig sem er nýtt persónulegt best og sigraði hún af miklu öryggi.

Hekla Magnúsdóttir (Árman) varð í sjöunda sæti í sjöþraut stúlkna U18 ára. Hún hlaut 4648 stig sem er persónuleg bæting.

Þorleifur Einar Leifsson (Breiðablik) var fimmti í tugþraut pílta U20 ára. Hann hlaut 6491 stig sem er persónuleg bæting.

Ísak Óli Traustason (UMSS) þurfti að hætta keppni vegna meiðsla.

Flottur árangur og bætingar gefa góð fyrirheit um framtíðina.



Evrópubikarkeppni landsliða, Silesia Pólland 20-22.06.2023

Í ár voru breytingar á Evrópubikarkeppni landsliða en þjappað var í þrjár deildir úr fjórum og við skráð áfram til leiks í 2.deild sem í raun var skref uppávið fyrir okkur. Efstu tvær deildirnar voru með 16 liðum og hjá okkur voru þrjú lið sem fóru upp og þrjú niður. Einnig voru breytingar á greinum en 3000m hlaup datt út og einnig var blandað 4x400m boðhlaup á dagskrá í stað karla og kvenna 4x400m áður. Að auki var keppnin nú sett á þrjá daga í stað tveggja og því einn aukadagur í ferðlag hjá okkur. Gaman var að vera nú hluti af European Games og allar deildirnar að auki að keppa á sama stað

Hópurinn var stór að þessu sinni eða 34 keppendur og 9 með hópnum, fararstjórar, þjálfarar og fagteymi. Ferðalagið er ávallt áskorun en gekk vel að þessu sinni og vorum við í beinu flugi út með WIZZ air. Að þessu sinni voru alls 12 nýliðar og framtíðin björt en auðvitað skorti reynslu hér og þar og deildin okkar mjög sterk.

Liðið okkar

Kolbeinn Höður Gunnarsson, FH	100m	Guðbjörn Jóna Bjarnadóttir, ÍR
Kolbeinn Höður Gunnarsson, FH	200m	Guðbjörn Jóna Bjarnadóttir, ÍR
Sæmundur Ólafsson, ÍR	400m	Ingibjörg Sigurðardóttir, ÍR
Baldvin Þór Magnússon, UFA	800m	Aníta Hinriksdóttir, FH
Baldvin Þór Magnússon, UFA	1500m	Elin Sóley Sigurbjörnsdóttir, FH
Hlynur Andrésson, ÍR	5000m	Andrea Kolbeinsdóttir, ÍR
Ísak Óli Traustason, UMSS	110/100m gr	Birna Kristín Kristjánsdóttir, Breiðablik
Ívar Kristinn Jasonarson, ÍR	400m gr	Ingibjörg Sigurðardóttir, ÍR
Hlynur Andrésson, ÍR	3000m hindrun	Andrea Kolbeinsdóttir, ÍR
Elías Óli Hilmarsson, FH	Hástökk	Eva María Baldursdóttir, Selfoss
Daníel Ingi Egilsson, FH	Langstökk	Irma Gunnarsdóttir, FH
Daníel Ingi Egilsson, FH	Þristökk	Irma Gunnarsdóttir, FH
Þorleifur Einar Leifsson, Breiðablik	Stangarstökk	Karen Sif Ársælsdóttir, Breiðablik
Guðni Valur Guðnason, ÍR	Kúla	Erna Sóley Gunnarsdóttir, ÍR
Guðni Valur Guðnason, ÍR	Kringla	Hera Christensen, FH
Dagbjartur Daði Jónsson, ÍR	Spjót	Arndís Diljá Óskarsdóttir, FH
Hilmar Örn Jónsson, FH	Sleggjukast	Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir, ÍR
Kolbeinn Höður Gunnarsson, FH Kristófer Þorgrímsson, FH Gylfi Ingvar Gylfason, FH Dagur Andri Einarsson, ÍR	4x100m	Guðbjörn Jóna Bjarnadóttir, ÍR Irma Gunnarsdóttir, FH Birna Kristín Kristjánsdóttir, Breiðablik Júlía Kristín Jóhannesdóttir, Breiðablik
Kolbeinn Höður Gunnarsson, FH Sæmundur Ólafsson, ÍR	4x400m blandað	Ingibjörg Sigurðardóttir, ÍR Eir Chang Hlésdóttir, ÍR

Tvö Íslandsmet voru sett á mótinu sem er auðvitað gleðiefni. 4x100m boðhlaupssveit karla setti Íslandsmet er þeir komu í mark á tímanum 40,27 sek. Sveitina skipuðu þeir Gylfi Ingvar Gylfason, Kristófer Þorgrímsson, Dagur Andri Einarsson og Kolbeinn Höður Gunnarsson. Sveitin varð í tíunda sæti og var fyrra metið 40,40 sek. Andrea Kolbeinsdóttir bætti eigið Íslandsmet í 3000m hindrun. Hún kom í mark á tímanum 10:08,85 mín. en fyrra metið var 10:21,26 frá árinu 2018. Kolbeinn Höður Gunnarsson jafnaði aftur Íslandsmet sitt og Ara Braga Kárasonar í 100m hlaupi á tímanum 10,51 sek og varð hann sjöundi greininni.

Það náðust tvö lágmark á mótinu en þær Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir og Arndís Diljá Óskarsdóttir náðu lágmarki á EM U23 og EM U20. Guðbjörg náði lágmarki inn á EM U23 í 100m hlaupi á tímanum 11,70 sek. Arndís Diljá Óskarsdóttir náði lágmarki á EM U20 í spjótkesti er hún kastaði 48,57m sem var einnig bæting hjá henni.

Daniel Ingi Egilsson varð annar í þristökki karla með 15.82m. Erna Sóley Gunnarsdóttir varð þriðja í kúluvarpi kvenna með kasti upp á 16.93m. Guðni Valur Guðnason varð þriðji í kringlukasti með kasti upp á 63,34m.

Við enduðum í fjórtánda sæti af 16 sem þýðir að við föllum því miður niður í þriðju deild en í heildina litið er ég mjög stoltur af liðinu. Markmiðið er klárt fyrir keppnina 2025 sem fram fer í Madrid á Spáni en við stefnum að því að fara beint upp.

Bauhaus Junioren Gala 24-25.06.2023

Bauhaus Junioren Gala fór fram í Mannheim helgina 24-25. júní og áttum við þar fjóra keppendur. Mótið er mjög sterkt alþjóðlegt mót þar sem keppt er í ungmennaflokki, U20 ára. Ísold Sævarsdóttir (FH) bætti þrettán ára gamalt aldursflokka á 400m grindahlaupi í flokki U18. Ísold kom í mark á tímanum 61.07 sek. Arndís Diljá Óskarsdóttir (FH) varð fimmta í spjótkesti með 48,06m og varð aðeins hálfum metra frá sínum besta árangri. Elías Óli Hilmarsson (FH) varð fimmti í hástökki með 2,00m. Hera Christensen (FH) varð níunda í kringlukasti með 44,23m. Finn árangur okkar keppenda.

EM U23 ára 12-17.07.2023

Að þessu sinni áttum við þrjá keppendur á mótinu sem fram fór í Espoo Finnlandi. Elísabet Rut Rúnarsdóttir (ÍR) varð í fimmta sæti í á EM U23 ára í sleggjukasti sem er frábær árangur. Elísabet kastaði lengst 65,93m. Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir (ÍR) var grátlega nálægt því að komast í úrslit með kasti sínu upp á 62,21m en hún varð fjórtánda í heildina og hefði þurft hálfan meter í viðbót til þess að komast í úrslitin. Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir (ÍR) varð fjórða í sínum riðli í 100m hlaupi og kom í mark á tímanum 11,92 sek. en hún var óheppin með vind, -1,3 m/s. og dugði tíminn því miður ekki áfram í undanúrslitin. Guðbjörg keppti einnig í 200m og varð tíminn hennar 24,19 sek. (+0,7 m/s.) Hún varð 24. í heildina í báðum greinum.

Sterkt að eiga þrjár framtíðarstúlkur á þessu móti og magnaður árangur Elísabetar stendur uppúr.



NM U20 ára 22-23.07.2023

Prettán keppendur komu frá Íslandi en við erum með sameiginlegt lið með dönum sem fyrr. Birta María Haraldsdóttir (FH) varð Norðurlandameistari í hástökki U20 ára á glæsilegri sjö sentimetra bætingu með stökki upp á 1,80m. Birta náði um leið lágmarki á EM U20 ára sem fór fram í Jerúsalem í Ísrael í ágúst síðar á árinu. Hera Christensen (FH) sem einmitt var komin með lágmark á EM U20 fyrir mótið varð einnig Norðurlandameistari í kringlukasti kvenna. Hera kastaði lengst 45,40m. Þriðji verðlaunahafinn okkar að þessu sinni varð Elías Óli Hilmarsson (FH) sem vann til silfurverðlauna í hástökki karla með stökki upp á 1,99m.

Önnur úrslit íslenska liðsins:

- Júlía Kristín Jóhannsdóttir (Bblik) / 100m grind / 14,20 / 7.sæti, 200m / 25.45 PB / 7. sæti
- Guðjón Dunbar D. Þorsteinsson(Bblik) / Þristökk / 13,88m SB/ 4. sæti
- Þorleifur Einar Leifsson(BBlik) / 110m grind / 15,12 PB / 8.sæti, stangarstökk / 4.00m / 8. sæti
- María Helga Högnadóttir(Á) / 100m / 12,67 / 7.sæti
- Ísold Sævarsdóttir (FH)/ 400m grind / 63.23 / 6. sæti, langstökk / 5.79m / 5. sæti
- Arnar Logi Brynjarsson (ÍR)/ 200m / 22.34 / 7. sæti

- Brynja Rós Brynjarsdóttir (ÍR)/ Langstökk / 5,67m PB / 7. sæti
- Arndís Diljá Óskarsdóttir (FH)/ Spjótkest / 44,90m / 5. Sæti

Frábær árangur að ná tveimur titlum og einum silfurverðlaunum á sterku móti.

EM U20 ára 07-10.08.2023

Evrópumeistaramót U20 ára fór fram í Jerúsalem Ísrael og alls náðu fjórir keppendur inn að þessu sinni. Birta María Haraldsdóttir (FH) keppti í hástökki og stökk 1,77m sem er annar besti árangurinn hennar á ferlinum. Birta endaði í fimmtánda sæti í heildina og var aðeins þremur sætum frá úrslitunum.

Elías Óli Hilmarsson (FH) keppti einnig í undankeppni hástökki og stökk hann 2,03m. Það er hann hæsta stökk í sumar en hann á best 2,07 innanhúss. Elías endaði í 20. Sæti.

Hera Christensen (FH) keppti í kringlukasti og kastaði 42,73m og dugði það ekki áfram og endaði Hera í 20 sæti.

Arndís Diljá Óskarsdóttir (FH) keppti í spjótkesti. Arndís kastaði 42,19m og komst ekki í úrslit og hafnaði í 23. sæti. Ágætis árangur á stóra sviðinu og innlegg í framtíðina hjá þesum efnilegu krökkum.

Heimsmeistararamót í Búdapest, 15-23.8.2023



Þrjú keppendur náðu tilskildu lágmarki á HM að þessu sinni. Það voru þau Hilmar Örn Jónsson sleggjukastari úr FH, Guðni Valur Guðnason kringlukastari úr ÍR og Erna Sóley Gunnarsdóttir kúluvarpari úr ÍR. Hilmar hóf keppni og gerði því miður öll þrjú köst sín ógild. Guðni Valur steig næstur á svið og kastaði 62.28m sem er hans lengsta kast á stórmóti en það dugði því miður ekki inn í úrslitin og endaði Guðni í 22.sæti í heildina. Erna Sóley sem var að taka þátt á sínu fyrsta Heimsmeistaramóti kastaði 16.68m og varð í heildina í 27 sæti en kom inn á mótið í 35 sæti af 36 keppendum og má því vel við una. Mjög finn árangur hjá okkur og gott innlegg í vegferð þessara frábæru kastara sem eiga mörg stórmót framundan.

NM í víðavangshlaupum 05.11.2023

Mótið fór að þessu sinni fram hér á Íslandi og við áttum 15 keppendur sem öll stóðu sig með miklum sóma og ljóst að við eigum fullt erindi. Okkar allri sterkasti hlaupari Baldvin Þór Magnússon (UFA) fór þar fremstur í flokki og barðist meðal þeirra bestu en endaði í 10.sæti þegar upp var gert í jöfnu hlaupi. Heildarúrslit eru hér;

Konur, 9km

- 13. sæti Halldóra Huld Ingvarsdóttir (FH) 00:35:49
- 15. sæti Íris Anna Skúladóttir (FH) 00:36:39
- 16. sæti Anna Berglind Pálmadóttir (UFA) 00:37:28
- 17. sæti Íris Dóra Snorradóttir (FH) 00:37:54
- 18. sæti Sigpóra Brynja Kristjánsdóttir (UFA) 00:38:13



Karlar, 9km

- 10. sæti Baldvin Þór Magnússon (UFA) 00:28:23
- 16. sæti Þorsteinn Roy Jóhannsson (FH) 00:31:54
- 17. sæti Snorri Björnsson (FH) 00:32:24
- 18. sæti Búi Steinn Kárason (FH) 00:34:10



Stúlkur U20, 6km

- 14. sæti Embla Margrét Hreimsdóttir (FH) 00:24:16
- 17. sæti Helga Lilja Maack (ÍR) 00:25:38
- 18. sæti Guðný Lára Bjarnadóttir (FJÖLNIR) 00:27:24

Piltar U20, 6km

- 16. sæti Bjarki Fannar Benediktsson (FH) 00:22:52
- 17. sæti Hilmar Ingi Bernharðsson (ÍR) 00:24:06
- 18. sæti Illugi Gunnarsson (ÍR) 00:24:41



EM í viðavangshlaupum, Brussel 10.12.2023

Baldvin Þór Magnússon (UFA) var okkar eini keppandi að þessu sinni enda sterkt viðmið til að komast inn. Baldvin átti frábært hlaup og var í fremsta hópi allan tímann og endaði í 16 sæti af 88 keppendum á tímanum 30:48mín og aðeins sjónarmun á eftir 14-15 sætinu. Baldvin svaraði fyrir sig frá NM og kom í mark á undan öllum sem þar kepptu. Læt tilvitnun í Baldvin fylgja með en þetta er magnaður árangur á stóra sviðinu.

“Já ég mjög glaður með þetta, miklu betra en NM. Geggjað að sýna formið sem ég er í og keppa á móti bestu hlaupurum í Evrópu. Leið vel í hlaupinu, mjög erfitt og mikil drulla” – Baldvin Þór Magnússon

Dómaranefnd

Dómaranefndina starfstímabilið 2022-2024 skipuðu Björgvin Brynjarsson (formaður), Rósa Marinósdóttir, Helgi Björnsson og Sigurður Haraldsson, en Sigurður sagði sig úr nefndinni á miðju tímabili. Í hópi yfirdómara á hefðbundnum frjálsíþróttamótum á vegum FRÍ voru Björgvin, Rósa og Sigurður, Gunnhildur Ólafsdóttir og Guðmundur Víðir Gunnlaugsson. Um vorið 2023 bættust við tveir dómara í hópinn, þeir Eiríkur Mörk Valsson og Hallgrímur Egilsson, eftir sérstakt yfirdómaranámskeið. Þó þátttakan á námskeiðinu hafi verið undir væntingum eru Eiríkur og Hallgrímur mikilvæg viðbót í dómarahópinn. Á starfstímabilinu voru haldin nokkur héraðsdómaranámskeið en sú nýbreytni varð á tímabilinu að frá sumri 2022 hefur verið hægt að sækja sér héraðsdómararéttindi alfarið með netnámskeiði, þannig að hver og einn getur sótt sér réttindi á þeim tíma sem hentar. Veit nefndin ekki betur en að fyrirkomulagið hafi mælst vel fyrir, en hefði þó kosið að fleiri hefðu nýtt sér þennan möguleika. Samtals voru 36 einstaklingar sem tóku og náðu héraðsdómaraprófi og fengu eða endurnýjuðu þannig réttindi sín á starfstímabilinu.

Á starfstímabilinu var dómaranefnd í miklu samstarfi við langhlaupanefnd um gerð námsefnis handa dómurum í götuhlaupum og var vorið 2023 haldið sérstakt götuhlaupadómaranámskeið. Sex þátttakendur luku námskeiðinu en það voru þau Ágúst Jónsson, Kjartan Óli Ágústsson, Helgi Björnsson, Rebekka Halldórsdóttir, Fanney Rún Halldórsdóttir og Katrín Marey Magnúsdóttir og störfuðu þau sem yfirdómarar í bæði MÍ götuhlaupum sem og öðrum FRÍ vottuðum hlaupum.

Gerð var tilraun til að halda sérstakt námskeið til að þjálfa upp hæfni ræsa, en því miður þurfti að hætta við vegna dræmrar þátttöku. Það er miður, þar sem starf ræsis er vandasamt og mikilvægt að FRÍ eigi góðan hóp af hæfum ræsum.

Dómaranefndin þakkar öllum þeim sem lögðu sitt af mörkum við dómgæslu af öllu tagi á starfstímabilinu og horfir björtum augum til þess næsta.

*Björgvin Brynjarsson,
formaður dómaranefndar*

Fræðslu- og útbreiðslunefnd

Formaður fræðslu- og útbreiðslunefndar vann þegar tími gafst til að gerð efnis til að nýta á þjálfarastigi 1. Allt efnið er nú komið inn í Canvas kennsluumhverfið og því lítið því til fyrirstöðu að fara að halda námskeið á 1. stigi.



Gunnhildur Hinriksdóttir,
formaður fræðslu- og útbreiðslunefndar

Íþróttta- og afreksnefnd

Störf Íþróttta- og afreksnefndar komust að mestu í eðlilegt horf á tímabilinu. Viðamesta verkefni nefndarinnar á tímabilinu var val á landsliði Íslands fyrir Evrópukeppni landsliða sem fram fór í Póllandi í júní 2023. Landsliðsvalið var unnið í nánú samstarfi við Afreksstjóra FRÍ og verkefnastjóra landsliðsmála en það samstarf hefur gengið með ágætum. Norðurlandamót fullorðinna var haldið í fyrsta sinn í maí 2023 og er það mót góð viðbót fyrir okkar bestu keppendur. Mótið skaraðist tímasetningalega að nokkru leiti við Smáþjóðleikana sem gerði landsliðsval fyrir leikana nokkuð flóknara en allt leystist það farsælega.

Þá hefur nefndin séð um tilnefningar til hinna ýmsu viðurkenninga sem veittar eru íþróttafólki í lok hvers árs. Mörg frábær afrek hafa verið unnin undanfarin ár þannig að valið hefur oft verið erfitt og kostað talsverð heilabrot, ekki síst þegar kemur að “óvæntasta afrekinu”. Framundan er Ólympíuár sem vonandi mun leiða til fleiri glæsilegra afreka.

Nefndina skipuðu: Einar Daði Lárusson, Magnús Valgeir Gíslason, Stefán Ragnar Jónsson og Unnur Sigurðardóttir.



Magnús Valgeir Gíslason,
formaður íþróttta- og afreksnefndar

Laganefnd

Helstu verkefni laganefndar eru að uppfæra lög og reglur sambandsins eftir síðasta Frjálsíþrótttaþing ásamt því að vera stjórn, skrifstofu og öðrum nefndum FRÍ til lögfræðilegrar ráðgjafar. Nefndin hefur leitast við að veita hraða og góða þjónustu þegar til hennar hefur

verið leitað. Engin kærúmal bærust nefndinni á kjörtímabilinu og fyrirspurnir til þess að gera fáar.

Mikilvægt er til framtíðar að styrkja nefndina með nýju fólki með áhuga og þekkingu á málaflokknum.



Guðmundur Heiðar Guðmundsson,
formaður laganefndar

Langhlaupanefnd

Mikill kraftur einkenndi starf Langhlaupanefndar á síðastliðnu ári. Fundað var aðra hverja viku og þess á milli rætt saman í gegnum tölvupósta og síma. Eins og áður fékk nefndin íþróttabandalög og félag innan FRÍ til að halda meistaramót í götuhlaupum og tókust þeir viðburðir vel.

Nefndin lagði mjög mikla vinnu í vottun hlaupaviðburða á síðastliðnu ári og kláraði alla uppsetningu varðandi umsóknarferli og bjó til leiðbeiningar varðandi þetta mikilvæga skref. Upplýsingar má nálgast á heimasíðu FRÍ undir Hlaupamál. Langhlaupanefnd FRÍ undirbjó og stýrði einnig þátttöku Íslands á heimsmeistaramótinu í utanvegahlaupum sem fór fram í Innsbruck í Austurríki. Aldrei áður hefur Ísland sent jafn marga keppendur á slíkt mót og er það einstaklega ánægjulegt að sjá þetta verkefni vaxa og dafna undir stjórn FRÍ. Þá kom Langhlaupanefnd að vali landsliðs í viðavangshlaupum auk þess að aðstoða beint við framkvæmd á Norðurlandamótinu í viðavangshlaupum sem haldið var í Laugardal síðasta haust. Töluverð vinna og



umræða var hjá nefndinni í sambandi við afrekaskrá FRÍ og sú vinna heldur áfram.

Langhlaupanefnd hóf á síðastliðnu ári vinnu varðandi aðild hlaupahópa/skokkhópa að FRÍ. Sú vinna er gífurlega mikilvæg og felur í sér mikil tækifæri fyrir FRÍ.

Í Langhlaupanefnd FRÍ sátu árið 2023, Ingveldur Hafdís Karlsdóttir, Gísli Vilberg Hjaltason og Friðleifur Friðleifsson formaður. Um haustið fékk nefndin góðan liðsstyrk en þá bættist Sonja Sif Jóhannsdóttir í hópinn. Ég vil nota tækifærið og þakka nefndarmönnum fyrir kraftmikið og óeigingjarnt starf.



***Friðleifur Friðleifsson,**
formaður langhlaupanefndar*



Mótanefnd

Mótanefnd hóf störf að loknu þingi, en í kjölfar breytinga, meðal annars vegna aukinna verkefna tengdu Global Calendar mótum World Athletics, þá færðust verkefni frá mótanefnd

til skrifstofu og mótanefnd starfaði því aðeins til ráðgjafar í upphafi tímabils, en ekki seinni hluta þess.



Stjórn FRÍ,
f.h. mótanefndar

Mannvirkjanefnd

Mannvirkjanefnd FRÍ hefur starfað síðan á Frjálsíþróttapingi vorið 2022. Aðalverkefnið á þessum tíma hefur verið að fylgjast með og taka þátt í umræðu um nýjan þjóðarleikvang og vinna með formanni og framkvæmdarstjóra FRÍ að því máli.

Vorið 2022 var komin fram tillaga og áætlun á vegum ríkis og Reykjavíkurborgar um staðsetningu vallar með tilliti til alþjóðlegra keppna, æfingar- og kastvallar og einnig unnin húsrýmisáætlun fyrir stúku og skrifstofuaðstöðu og fleira fyrir FRÍ. A er þjóðarleikvangur (8 brautir) með stúku, B er kastsvæði (grassvæði 136*70) og C er tartansvæði upphitun fyrir hlaup og stökk (136*30). Starfshópur hélt síðan áfram með þessar tillögur.



Staðsetning þjóðarleikvangsins tók mið af verkefni þjóðarhallar fyrir handknattleik og körfuknattleik, sem var á rekspöl og frumathugun leit dagsins ljós 2023.

Á tímabilinu 2022-2024 voru einstaka vellir teknir út formlega í tengslum við umsóknir um meistaramót á vegum FRÍ og þegar meistaramót fóru fram. Því miður þurfti lagfæringa við á flestum stöðum, en þó bera ð geta þess að nokkrir vellir eru í góðu ástandi alla jafna eins og nýr völlur í Mjódd og völlurinn í Hafnarfirði. Þá er uppi metnaður á Akureyri og Sauðárkrók að gera vel. Hugmyndir eru um breytingar í Mosfellsbæ og á Egilsstöðum, en athyglisverð inniaðstaða skapaðist á Egilsstöðum árið 2021.

Þess ber að geta að í maí 2022 sá fyrir endanum á gerð vallar ÍR-inga í Mjódd og hefur sá völlur skipt sköpum fyrir félagið og aðstöðu almennt því ennþá er Laugardalsvöllur í lélegu ástandi. Fjöl margar hugmyndir KSÍ um nýjan þjóðarleikvang fyrir knattspyrnu hafa einnig valdi því að hægt hefur gengið með ákvörðunartöku stjórnvalda um nýjan þjóðarleikvang í frjálsum íþróttum.

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

Í mannvirkjanefnd FRÍ á tímabilinu 2022-2024 voru Sigurður Haraldsson formaður, Auður Ólafsdóttir og Gunnar Svavarsson.



Sigurður Haraldsson,
formaður mannvirkjanefndar

Orðunefnd

Samkvæmt lögum FRÍ er formaður FRÍ einnig formaður Orðunefndar sambandsins. Auk hans sátu á þessu tímabili þau Magnús Jakobsson og Aðalbjörg Hafsteinsdóttir. Eins og frjálsíþróttamenn vita féll okkar ástkæra Aðalbjörg frá á liðnu ári. Það voru því Freyr og Magnús sem eftir sátu og hafa eftir bestu getu reynt að klára skyldur nefndar sem eru m.a. að vinna að tillögum að heiðrun fyrir Frjálsíþróttaping á Sauðárkróki.

Það var unnið í góðu samstarfi við aðildarfélög sem sendu góðan fjölda verðugra tilnefninga og nefnd fékk það krefjandi hlutverk að gera upp á milli, vegna ramma laganna. Auk þessa má nefna að nefndin hefur uppfært gögn á vef.



Freyr Ólafsson,
formaður orðunefndar

Skráningarnefnd

Skráningarnefnd vann að margvíslegum tæknimálum á tímabilinu í framhaldi af því fyrra.

Helstu áfangar eru:

- Greining á Roster sem mögulegu nýju mótaforriti FRÍ skilaði jákvæðum niðurstöðum
- Skrifstofa nú í mun betri aðstöðu til að uppfæra félagatal og afrekagögn
- Unnið þétt með langhlaupanefnd varðandi skil á afrekum úr hlaupum skv. reglugerð



*Bergur Hallgrímsson,
formaður orðunefndar*

Unglinganefnd

Í nefndinni sátu Matthías Már Heiðarsson, [sem tók við á miðju tímabili sem starfandi] formaður nefndar, Ísak Óli Traustason og Bjarni Lárusson.



Stjórnarmeðlimir hafa verið að mestu mjög samstíga og samstarfið hefur verið með eindæmum gott þessi tvö ár. Fundir nefndarinnar hafa verið haldnir með reglulegu millibili og hefur starfið verið áfram unnið samkvæmt þeim vinnureglum sem fyrri nefnd útbjó. Nefndarstörf og fundir hafa að mestu farið að fylgjast með árangri á mótum fyrir úrvalshóp,

úthlutun úr afrekssjóð, skoða og bæta endurmeta stefnu FRÍ í unglíngamálum. Það er mikill vinna lögð í val á mót erlendis, en við endanlegt val hefur unglínganefnd fundað og farið yfir val á íþróttamönnum, þjálfurum og fararstjórum.

Unglínganefndin ákvað að inntaka í úrvalshópin ætti að gerast jafn óðum yfir tímabilið til að fá íþróttafólki strax inn í hópinn til að þau geta tekið þátt fyrr. Íris Berg kom með góða hugmynd að fá sjálfboðaliða sem eru í úrvalshópnum til að gerast sendiherrar, þeirra tilgangur er að brúa bilið á milli unglínganefndar og úrvalhópsins og til að byggja upp framtíða leiðtoga í íþróttinni. Það hefur sýnt sig að þetta var góð hugmynd, sendiherrarnir sýna mikið frumkvæði og hjálpa mikið við framkvæmd á öllu því starfi sem við bjóðum upp á. Það er okkar ósk að með þessu þá náum við að hjálpa þeim sem eru í úrvalshópnum að búa til betri vinatengsl innan íþróttarinnar og vonandi vini til frambúðar. Það er ekkert launungarmál mál að félagslegi þátturinn spilar stórt hlutverk til að sporna gegn brottfalli úr íþróttum. Frjálsíþróttir er einstaklingsíþrótt að mestu sem þýðir að við þurfum að vera duglega að virkja þennan félagslegahluta. Samvinna er lykilorðið, æfa meira saman, hittast meira sem sagt búa til jákvætt félagslegt umhverfi á æfingum, mótum og utan íþróttarinnar. Unglínganefndin reynir sitt besta í þessu verkefni en félög og þjálfarar þurfa að aðstoða okkur í þessu.

Unglínganefndin hittist reglulega til að fara yfir komandi verkefni og eitt af stærstu verkefnum nefndarinnar er að skipuleggja og halda úrvalsbúðirnar, vil þakka öllum sem hafa komið og aðstoðað okkur allar þessar helgar. Ómetanlegt þegar fólk er tilbúið að gefa af sér til að efla íþróttina okkur á þennan hátt. Úrvalsbúðirnar síðast gengu mjög vel, allir þátttakendur séu mjög sátt og þau vilja alltaf fá fleiri tækifæri til að hittast oftar.

Sendiherrar unglínganefndar 2023-2024:

- Hilmar Ingi Bernharðsson
- Daníel Breki Elvarsson
- Hera Christensen
- Grétar Björn Unnsteinsson
- Helga Lilja Maack
- Markús Birgisson
- Karl Sören Theodórsson



Matthías Már Heiðarsson,
starfandi formaður unglínganefndar



Öldungaráð

Á síðasta þingi FRÍ, var Árni Jensen kjörinn formaður ráðsins.

Ráðið hóf störf af miklum krafti, hélt fundi, stóð fyrir kynningaræfingum, vann að undirbúningi Norðurlanda mót í eldri aldursflokkum á Íslandi. Vegna breytinga í vinnumálum hjá formanni ráðsins þá tókst ekki að halda sama krafti í starfi nefndar seinni hluta tímabilsins og var nefndin í raun ekki starfandi undir lok.

*Stjórn FRÍ,
f.h. öldungaráðs FRÍ*



Íslands- og aldursflokkamet 2022

Nafn	Grein	Árangur	Dagsetn.	Staður	Aldursflokkur FRÍ
Konur innanhúss					
Elisabet Rut Rúnarsdóttir,ÍR (2002)	Lóðkast (9,08 kg)	19,98	12. feb.	Uppsala, SWE	Konur
Elisabet Rut Rúnarsdóttir,ÍR (2002)	Lóðkast (9,08 kg)	19,98	12. feb.	Uppsala, SWE	Stúlkur 20-22 ára
Freyja Nótt Andradóttir,FH (2010)	60 metra hlaup	7,58	17. des.	Hafnarfjörður	Stúlkur 16-17 ára
Freyja Nótt Andradóttir,FH (2010)	60 metra hlaup	7,58	17. des.	Hafnarfjörður	Stúlkur 15 ára
Freyja Nótt Andradóttir,FH (2010)	60 metra hlaup	7,83	10. des.	Reykjavík	Stúlkur 14 ára
Freyja Nótt Andradóttir,FH (2010)	60 metra hlaup	7,58	17. des.	Hafnarfjörður	Stúlkur 14 ára
Freyja Nótt Andradóttir,FH (2010)	60 metra hlaup	8,00	12. mars	Hafnarfjörður	Stúlkur 13 ára
Freyja Nótt Andradóttir,FH (2010)	60 metra hlaup	7,83	10. des.	Reykjavík	Stúlkur 13 ára
Freyja Nótt Andradóttir,FH (2010)	60 metra hlaup	7,58	17. des.	Hafnarfjörður	Stúlkur 13 ára
Freyja Nótt Andradóttir,FH (2010)	60 metra hlaup	8,06	6. feb.	Reykjavík	Stúlkur 12 ára
Freyja Nótt Andradóttir,FH (2010)	60 metra hlaup	8,00	12. mars	Hafnarfjörður	Stúlkur 12 ára
Freyja Nótt Andradóttir,FH (2010)	60 metra hlaup	7,73	5. nóv.	Hafnarfjörður	Stúlkur 12 ára
Freyja Nótt Andradóttir,FH (2010)	60 metra hlaup	7,58	17. des.	Hafnarfjörður	Stúlkur 12 ára
Freyja Nótt Andradóttir,FH (2010)	Langstökk	5,32	12. mars	Hafnarfjörður	Stúlkur 12 ára
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir,ÍR (2001)	60 metra hlaup	7,43	15. jan.	Reykjavík	Konur
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir,ÍR (2001)	60 metra hlaup	7,43	15. jan.	Reykjavík	Stúlkur 20-22 ára
Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir,ÍR (2002)	Lóðkast (9,08 kg)	17,85	5. feb.	Blacksburg, VA	Stúlkur 20-22 ára
Irma Gunnarsdóttir,FH (1998)	Þristökk	13,13	17. des.	Hafnarfjörður	Konur
Ísold Sævarsdóttir,FH (2007)	60 metra grind (76,2 cm)	8,82	29. des.	Reykjavík	Stúlkur 15 ára
Ísold Sævarsdóttir,FH (2007)	1000 metra hlaup	2:59,02	8. jan.	Hafnarfjörður	Stúlkur 15 ára
Ísold Sævarsdóttir,FH (2007)	60 metra grind (84 cm)	9,13	27. feb.	Reykjavík	Stúlkur 15 ára
Júlía Mekkín Guðjónsdóttir,ÍR (2008)	60 metra grind (76,2 cm)	9,16	17. des.	Hafnarfjörður	Stúlkur 14 ára

Karlar innanhúss

Arnar Logi Brynjarsson,ÍR (2007)	60 metra hlaup	7,23	15. jan.	Jordanstown, NI	Piltar 15 ára
Arnar Logi Brynjarsson,ÍR (2007)	60 metra hlaup	7,21	5. mars	Athlone, IRL	Piltar 15 ára
Arnar Logi Brynjarsson,ÍR (2007)	200 metra hlaup	22,99	5. mars	Athlone, IRL	Piltar 15 ára
Baldvin Þór Magnússon,UFA (1999)	3000 metra hlaup	7:47,51	12. feb.	Boston, Mass	Karlar
Baldvin Þór Magnússon,UFA (1999)	5000 metra hlaup	14:01,29	3. des.	Boston, MA, USA	Karlar
Baldvin Þór Magnússon,UFA (1999)	3000 metra hlaup	7:47,51	12. feb.	Boston, Mass	Piltar 20-22 ára
Daniel Ingi Egilsson,FH (2000)	Þrístökk	15,08	29. des.	Reykjavík	Piltar 20-22 ára
Hilmar Örn Jónsson,FH (1996)	Lóðkast (15,0 kg)	21,96	12. feb.	Uppsala, SWE	Karlar
Karl Sören Theodorsson,Á (2009)	Stangarstökk	2,91	10. des.	Reykjavík	Piltar 13 ára
Kristján Viggó Sigfinnsson,Á (2003)	Hástökk	2,20	27. feb.	Reykjavík	Piltar 18-19 ára
Thomas Ari Arnarsson,Á (2007)	Fimmtarþr Piltar 15 ára	2727	19. feb.	Reykjavík	Piltar 15 ára
Tobías Þórarinn Matharel,UFA (2009)	Þrístökk	11,63	19. nóv.	Reykjavík	Piltar 13 ára

Konur utanhúss

Birna Jóna Sverrisdóttir,HÖTTUR (2007)	Sleggjukast (4,0 kg)	42,07	14. ágúst	Egilsstaðir	Stúlkur 15 ára
Bryndís Embla Einarsdóttir,SELFOSS (2009)	Spjótkast (400 gr)	43,93	27. ágúst	Selfoss	Stúlkur 13 ára
Bryndís Embla Einarsdóttir,SELFOSS (2009)	Spjótkast (400 gr)	39,50	10. júlí	Akureyri	Stúlkur 13 ára
Bryndís Embla Einarsdóttir,SELFOSS (2009)	Spjótkast (400 gr)	42,26	30. júlí	Selfoss	Stúlkur 13 ára
Bryndís Embla Einarsdóttir,SELFOSS (2009)	Spjótkast (600 gr)	35,58	17. ágúst	Selfoss	Stúlkur 13 ára
Elisabet Rut Rúnarsdóttir,ÍR (2002)	Sleggjukast (4,0 kg)	65,35	5. júní	Frankisch-Crumbach	Konur
Elisabet Rut Rúnarsdóttir,ÍR (2002)	Sleggjukast (4,0 kg)	65,35	5. júní	Frankisch-Crumbach	Stúlkur 20-22 ára
Erna Sóley Gunnarsdóttir,ÍR (2000)	Kúluvarp (4,0 kg)	17,29	26. mars	Austin, TX, USA	Konur
Erna Sóley Gunnarsdóttir,ÍR (2000)	Kúluvarp (4,0 kg)	17,29	26. mars	Austin, TX, USA	Stúlkur 20-22 ára
Freyja Nótt Andradóttir,ÍBH (2010)	60 metra hlaup	8,00	31. júlí	Selfoss	Stúlkur 15 ára
Freyja Nótt Andradóttir,ÍBH (2010)	60 metra hlaup	8,00	31. júlí	Selfoss	Stúlkur 14 ára
Freyja Nótt Andradóttir,ÍBH (2010)	60 metra hlaup	8,00	31. júlí	Selfoss	Stúlkur 13 ára
Freyja Nótt Andradóttir,FH (2010)	100 metra hlaup	12,66	13. ágúst	Reykjavík	Stúlkur 13 ára

Freyja Nótt Andradóttir,ÍBH (2010)	60 metra hlaup	8,00	31. júlí	Selfoss	Stúlkur 12 ára
Freyja Nótt Andradóttir,FH (2010)	100 metra hlaup	12,66	13. ágúst	Reykjavík	Stúlkur 12 ára
Freyja Nótt Andradóttir,ÍBH (2010)	Þristökk	10,26	31. júlí	Selfoss	Stúlkur 12 ára
Ísold Sævarsdóttir,FH (2007)	Sjöþraut	4357	21. maí	Kópavogur	Stúlkur 15 ára
Ísold Sævarsdóttir,FH (2007)	100 metra grind (84 cm)	15,28	25. maí	Hafnarfjörður	Stúlkur 15 ára
Ísold Sævarsdóttir,FH (2007)	Sjöþraut meyllaáhöld	5142	29. júlí	Banská, Bystrica, SK	Stúlkur 15 ára

Karlar utanhúss

Arnar Logi Brynjarsson,ÍR (2007)	100 metra hlaup	11,27	21. apr.	Belfast, NI	Piltar 15 ára
Arnar Logi Brynjarsson,ÍR (2007)	100 metra hlaup	11,28	28. maí	Belfast, NI	Piltar 15 ára
Baldvin Þór Magnússon,UFA (1999)	5000 metra hlaup	13:32,47	14. apr.	Azusa, CA, USA	Karlar
Hlynur Andrésson,ÍR (1993)	10 km götuhlaup	29:24	9. jan.	Valencia, IT	Karlar
Karl Sören Theodórsson,Á (2009)	Stangarstökk	2,82	22. sept.	Reykjavík	Piltar 13 ára
Karl Sören Theodórsson,Á (2009)	Stangarstökk	2,88	23. sept.	Reykjavík	Piltar 13 ára
Karl Sören Theodórsson,Á (2009)	Stangarstökk	2,90	12. des.	Selfoss	Piltar 13 ára



Íslands- og aldursflokkamet 2023

Nafn	Grein	Árangur	Dagsetn.	Staður	Aldursflokkur FRÍ
Konur innanhúss					
Andrea Kolbeinsdóttir, ÍR (1999)	5000 metra hlaup	16:46,18	25. mars	Hafnarfjörður	Konur
Erna Sóley Gunnarsdóttir, ÍR (2000)	Kúluvarp (4 kg)	17,70	4. feb.	Albuquerque, NM, USA	Konur
Erna Sóley Gunnarsdóttir, ÍR (2000)	Kúluvarp (4 kg)	17,92	19. feb.	Birmingham, AL, USA	Konur
Freyja Nótt Andradóttir, ÍR (2010)	60 metra hlaup	7,58	9. mars	Hafnarfjörður	Stúlkur 16-17 ára
Freyja Nótt Andradóttir, ÍR (2010)	60 metra hlaup	7,58	9. mars	Hafnarfjörður	Stúlkur 15 ára
Freyja Nótt Andradóttir, ÍR (2010)	60 metra hlaup	7,58	9. mars	Hafnarfjörður	Stúlkur 14 ára
Freyja Nótt Andradóttir, ÍR (2010)	60 metra hlaup	7,58	9. mars	Hafnarfjörður	Stúlkur 13 ára
Freyja Nótt Andradóttir, ÍR (2010)	200 metra hlaup	25,59	28. des.	Reykjavík	Stúlkur 13 ára
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir, ÍR (2001)	60 metra hlaup	7,43	21. jan.	Reykjavík	Konur
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir, ÍR (2001)	60 metra hlaup	7,35	25. jan.	Aarhus, DK	Konur
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir, ÍR (2001)	60 metra hlaup	7,43	21. jan.	Reykjavík	Stúlkur 20-22 ára
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir, ÍR (2001)	60 metra hlaup	7,35	25. jan.	Aarhus, DK	Stúlkur 20-22 ára
Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir, ÍR (2002)	Lóðkast (9,08 kg)	20,03	25. feb.	Kingston, RI, USA	Konur
Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir, ÍR (2002)	Lóðkast (9,08 kg)	20,03	25. feb.	Kingston, RI, USA	Stúlkur 20-22 ára
Irma Gunnarsdóttir, FH (1998)	Þristökk	13,36	9. feb.	Hafnarfjörður	Konur
Júlía Kristín Jóhannesdóttir, BBLIK (2005)	60 metra grind (84 cm)	8,60	28. des.	Reykjavík	Stúlkur 20-22 ára
Júlía Kristín Jóhannesdóttir, BBLIK (2005)	60 metra grind (84 cm)	8,60	28. des.	Reykjavík	Stúlkur 18-19 ára
Konur innanhúss					
Baldvin Þór Magnússon, UFA (1999)	1 míla	3:59,60	14. jan.	Ann Arbor, MI, USA	Karlar
Baldvin Þór Magnússon, UFA (1999)	5000 metra hlaup	13:58,24	24. feb.	Green Bowling, OH	Karlar
Baldvin Þór Magnússon, UFA (1999)	10 km götuhlaup	28:51	22. okt	Leeds	Karlar
Dagur Pálmi Ingólfsson, FH (2010)	200 metra hlaup	25,55	13. des.	Hafnarfjörður	Piltar 13 ára

Daníel Ingi Egilsson,FH (2000)	Þrístökk	15,49	18. feb.	Reykjavík	Karlar
Grétar Björn Unnsteinsson,FJÖLNIR (2006)	Stangarstökk	4,32	28. des.	Reykjavík	Piltar 16-17 ára
Hjálmar Vilhelm Rúnarsson,Selfoss (2008)	Þrístökk	13,27	18. nóv.	Reykjavík	Piltar 15 ára
Hjálmar Vilhelm Rúnarsson,Selfoss (2008)	Fimmfarpraut Piltar 15 ára	2892	14. jan.	Reykjavík	Piltar 15 ára
Karl Sören Theodórsson,Á (2009)	Stangarstökk	3,51	16. des.	Reykjavík	Piltar 14 ára
Kolbeinn Höður Gunnarsson,FH (1995)	60 metra hlaup	6,68	12. jan.	Hafnarfjörður	Karlar
Kolbeinn Höður Gunnarsson,FH (1995)	200 metra hlaup	21,03	5. feb.	Reykjavík	Karlar
Samúel Örn Sigurvinsson,BBLIK (2009)	60 metra hlaup	7,50	4. nóv.	Hafnarfjörður	Piltar 14 ára
Samúel Örn Sigurvinsson,BBLIK (2009)	60 metra hlaup	7,39	18. nóv.	Reykjavík	Piltar 14 ára
Sindri Karl Sigurjónsson,UMSB (2009)	3000 metra hlaup	9:56,02	28. des.	Reykjavík	Piltar 14 ára
Tobías Þórarinn Matharel,UFA (2009)	Þrístökk	13,22	28. des.	Akureyri	Piltar 14 ára

Konur utanhúss

Andrea Kolbeinsdóttir,ÍR (1999)	3000 metra hindrunarhlaup	10:08,85	22. júní	Silesia, POL	Konur
Elisabet Rut Rúnarsdóttir,ÍR (2002)	Sleggjukast (4,0 kg)	65,53	11. maí	Myrtle Beach, SC, USA	Konur
Elisabet Rut Rúnarsdóttir,ÍR (2002)	Sleggjukast (4,0 kg)	66,98	8. júní	Austin, TX, USA	Konur
Elisabet Rut Rúnarsdóttir,ÍR (2002)	Sleggjukast (4,0 kg)	65,53	11. maí	Myrtle Beach, SC, USA	Stúlkur 20-22 ára
Elisabet Rut Rúnarsdóttir,ÍR (2002)	Sleggjukast (4,0 kg)	66,98	8. júní	Austin, TX, USA	Stúlkur 20-22 ára
Erna Sóley Gunnarsdóttir,ÍR (2000)	Kúluvarp (4,0 kg)	17,39	22. apr.	Houston, TX, USA	Konur
Freyja Nótt Andradóttir,ÍR (2010)	80 metra hlaup	10,25	24. júní	Selfoss	Stúlkur 14 ára
Freyja Nótt Andradóttir,ÍR (2010)	100 metra hlaup	12,22	28. júlí	Reykjavík	Stúlkur 14 ára
Freyja Nótt Andradóttir,ÍR (2010)	80 metra hlaup	10,25	24. júní	Selfoss	Stúlkur 13 ára
Freyja Nótt Andradóttir,ÍR (2010)	100 metra hlaup	12,22	28. júlí	Reykjavík	Stúlkur 13 ára
Helga Lilja Maack,ÍR (2008)	10.000 metra hlaup	41:30,78	27. ágúst	Akureyri	Stúlkur 18-19 ára
Helga Lilja Maack,ÍR (2008)	10.000 metra hlaup	41:30,78	27. ágúst	Akureyri	Stúlkur 16-17 ára
Helga Lilja Maack,ÍR (2008)	10.000 metra hlaup	41:30,78	27. ágúst	Akureyri	Stúlkur 15 ára
Helga Lilja Maack,ÍR (2008)	2000 metra hindrunarhlaup	7:50,02	24. ágúst	Reykjavík	Stúlkur 15 ára
Irma Gunnarsdóttir,FH (1998)	Þrístökk	13,40	27. maí	Kaupmannahöfn	Konur
Irma Gunnarsdóttir,FH (1998)	Þrístökk	13,23	3. júní	Bergen, NOR	Konur

Ísold Sævarsdóttir,FH (2007)	400 metra grind (76,2 cm)	61,07	24. júní	Mannheim, GER	Stúlkur 16-17 ára
Júlia Kristín Jóhannesdóttir,BBLIK (2005)	100 metra grind (84 cm)	13,77	29. júlí	Reykjavík	Stúlkur 18-19 ára

Konur innanhúss

Baldvin Þór Magnússon,UFA (1999)	1500 metra hlaup	3:40,36	23. mars	Raleigh, NC, USA	Karlar
Baldvin Þór Magnússon,UFA (1999)	3000 metra hlaup	7:49,68	1. júlí	Watford, UK	Karlar
Baldvin Þór Magnússon,UFA (1999)	10 km götuhlaup	28:51	22. okt.	Leeds	Karlar
Benedikt Gunnar Jónsson,ÍR (2009)	Kringlukast (1,75kg)	29,55	8. júlí	Laugar	Piltar 14 ára
Dagur Pálmi Ingólfsson,FH (2010)	80 metra hlaup	10,19	24. júní	Selfoss	Piltar 13 ára
Dagur Pálmi Ingólfsson,FH (2010)	80 metra hlaup	10,15	24. júní	Selfoss	Piltar 13 ára
Dagur Pálmi Ingólfsson,FH (2010)	300 metra hlaup	41,15	25. júní	Selfoss	Piltar 13 ára
Fjöltnir Þeyr Marinósson,UMSS (2010)	Kringlukast (1,75kg)	18,58	8. júlí	Laugar	Piltar 13 ára
Grétar Björn Unnsteinsson,ÍBR (2006)	Stangarstökk	4,24	5. ágúst	Sauðárkrókur	Piltar 16-17 ára
Karl Sören Theodórsson,Á (2009)	Stangarstökk	3,26	2. ágúst	Reykjavík	Piltar 14 ára
Karl Sören Theodórsson,ÍBR (2009)	Stangarstökk	3,47	5. ágúst	Sauðárkrókur	Piltar 14 ára
Tobías Þórarinn Matharel,UFA (2009)	Þristökk	12,67	9. júlí	Laugar	Piltar 14 ára
Kolbeinn Höður Gunnarsson,FH (1995)	100 metra hlaup	10,51	3. júní	Bergen, NOR	Karlar
Kolbeinn Höður Gunnarsson,FH (1995)	100 metra hlaup	10,51	20. júní	Silesia, POL	Karlar
Kolbeinn Höður Gunnarsson,FH (1995)	200 metra hlaup	20,91	28. maí	Kaupmannahöfn	Karlar
Þorleifur Einar Leifsson,BBLIK (2004)	Tugþraut unglungaáhöld	6491	11. júní	Boras, SWE	Piltar 18-19 ára
Sveit Íslands	4x100 metra boðhlaup	40,27	21. júní	Silesia, POL	Karlar

Gylfi Ingvar Gylfason,Kristófer Þorgrímsson,Dagur Andri Einarsson,Kolbeinn Höður Gunnarsson

Bæði kyn utanhúss

Sveit Íslands	4x400 metra boðhlaup	3:29,99	22. júní	Silesia, POL	Blandað
---------------	----------------------	---------	----------	--------------	---------

Kolbeinn Höður Gunnarsson,Eir Chang Hlésdóttir,Sæmundur Ólafsson,Ingibjörg Sigurðardóttir

Ársreikningur

Rekstur ársins 2022 var nokkuð þungur þar sem fjölmörg kostnaðarsöm verkefni voru á dagskrá en móta og ferðakostnaður jókst um rúmlega 21 m.kr. á milli ára. Tekjur jukust um 10% á milli ára og munaði þar mestu um aukningu í tekjum af mótum. Heildarkostnaður jókst að sama skapi um 31% og skilaði reksturinn tapi upp á 16.492.156 kr.

Árið 2023 jukust tekjur um 26% á milli ára og telur aukning bæði í styrkjum og tekjum af mótum. Af styrkjum er helst að nefna aukin framlög Íslenskrar getspár og styrkveitingar IAAF og EAA. Í mótahaldi var NM í víðavangshlaupi haldið hér á landi og NM Open Masters í Laugardalshöll sem og aukning í þátttökugjöldum vegna Evrópukeppni landsliða. Kostnaður jókst um 6% milli ára og þar af hefur mótakostnaður mest áhrif m.a. vegna Evrópukeppni landsliða. Reksturinn 2023 skilaði 1.952.391 kr. hagnaði á árinu sem er verulegur viðsnúningur frá fyrra ári.

Samkvæmt efnahagsreikningi nema eignir sambandsins 34.492.553 kr. bókfært eigið fé í árslok 2023 er 26.545.660 kr. og er eiginfjárhlutfall 77%.

Hér fyrir neðan má sjá helstu tölur fyrir árin 2022 og 2023 en að öðru leyti er vísað í ársreikninga sambandsins sem eru aðgengilegir á <https://fri.is/um-fri/gogn/thinggerdir-og-arsreikningar/>.

Rekstrartekjur

Framlög og styrkir	86.663.304	76.659.257
--------------------	------------	------------

Tekjur af mótum	22.878.875	9.156.302
-----------------	------------	-----------

Aðrar tekjur	7.364.970	7.334.169
--------------	-----------	-----------

Samtals	116.907.14	93.149.728
----------------	-------------------	-------------------

Rekstrargjöld

Laun og tengd gjöld	32.860.866	33.246.372
---------------------	------------	------------

Greiðslur til keppenda	23.338.384	22.431.916
------------------------	------------	------------

Móta- og ferðakostnaður	48.983.066	40.619.074
-------------------------	------------	------------

Rekstur skrifstofu	7.914.512	6.669.049
--------------------	-----------	-----------

Kynning, fræðsla og útbreiðsla	1.526.698	5.870.503
--------------------------------	-----------	-----------

Ýmis kostnaður	1.737.429	1.114.931
----------------	-----------	-----------

Samtals	116.360.955	109.951.845
----------------	--------------------	--------------------

Rekstrartekjur	116.907.149	93.149.728
----------------	-------------	------------

Rekstrargjöld	116.360.955	109.951.845
---------------	-------------	-------------

Hagnaður (tap) f. fjármagst. og gjöld	546.194	-16.802.117
--	----------------	--------------------

Gengismunur	1.317.492	0
-------------	-----------	---

Vaxtatekjur	457.818	884.057
-------------	---------	---------

Vaxtagjöld	-22.474	-147.413
------------	----------------	-----------------

Hagnaður af reglulegri starfsemi	2.299.030	-16.065.473
---	------------------	--------------------

Afskriftir tímatökutækja	-325.853	-407.317
Gjöld af eignarhlutum í dótturfélögum	-20.786	-19.366
Hagnaður ársins	1.952.391	-16.492.156
Eignir	2023	2022
Fastafjármunir	1.303.413	1.629.266
Áhættufjármunir		
Verðbréf	18.643.153	17.286.706
Frí ehf	500.000	500.000
Áhættufjármunir samtals	19.143.153	17.786.706
Veltufjármunir		
Viðskiptakröfur	6.474.619	5.158.073
Bankainnistæður	7.571.368	10.789.853
Veltufjármunir samtals	14.045.987	15.947.926
Eignir samtals	34.492.553	35.363.898

Eigið fé

Flutt frá fyrra ári	24.593.269	41.085.425
---------------------	------------	------------

Hagnaður ársins	1.952.391	-16.492.156
-----------------	-----------	-------------

Eigið fé samtals	26.545.660	24.593.269
-------------------------	-------------------	-------------------

Skammtímaskuldir

Laun og launatengd gjöld	4.802.396	5.102.849
--------------------------	-----------	-----------

Ýmsar skammtímaskuldir	152.116	2.696.185
------------------------	---------	-----------

Skuldbinding v. einarhluta í Frí ehf.	2.992.381	2.971.595
---------------------------------------	-----------	-----------

Skammtímaskuldir samtals	7.946.893	10.770.629
---------------------------------	------------------	-------------------

Eigið fé og skuldir samtals	34.492.553	35.363.898
------------------------------------	-------------------	-------------------