

Vormót ÍR 2022

Vormót ÍR og Kaldalshlaupið 2022 fer fram á sunnudaginn 29. maí og hefst kl. 12:00. Vormót ÍR verður í ár sannkallað vígslumót nýja ÍR vallarins sem félagið fékk formlega afhentan 10. maí sl. og mun völlurinn marka tímamót í sögu félagsins og stórbæta aðstöðu til frjálsíþróttaiðkunar á landinu.

Vormót ÍR á sér langa sögu en það hefur verið haldið í júní ár hvert nær óslitið frá árinu 1943 en vegna heimsfaraldurs og aðstöðuleysis féll mótið niður árið 2020 og 2021 og er mótið í ár því það 78. í röðinni.

Á Vormóti ÍR er keppt í 3000m hlaupi karla, svokölluðu Kaldalshlaupi, sem haldið er til minningar um ÍR-inginn Jón Kaldald sem var einn mesti langhlaupari Íslending um tíma. Í vor og sumar eru 100 ár liðin frá því að hann setti sín nýjustu met í 3000 metrum (9:01,5 mín) og 5 km hlaupi (15:23,0 mín), en þessi met stóðu óhögguð í áratugi.

Skráning

Skráning fer fram í gegnum www.thor.fri.is Þjálfarar eru beðnir að skrá keppendur fyrir miðnætti föstudaginn 27. maí og tilgreina besta tíma í spretthlaupum vegna röðunar í riðla og á brautir.

Keppnisstaður og tímaseðill

Keppni fer fram á nýja ÍR vellinum í Mjóddinn, sunnudaginn 29. maí og hefst kl. 12:00

Keppnisgreinar

Karlar: 100m, 200m, 400m, 800m, 3000m (Kaldalshlaupið), 110m grindahlaup, langstökk, hástökk, kringlukast, kúluvarp og sleggjukast.

Konur: 100m, 200m, 400m, 800m, langstökk, hástökk kúluvarp, spjót kast, sleggjukast.

Börn 14 ára og yngri (einn aldursflokkur): 100m, 600m, langstökk, kúluvarp.

Skráningargjald og uppgjör

Skráningargjald er 1.500 kr. á hverja keppnisgrein og verður greiðsluseðill sendur á hvert lið að keppni lokinni.

Keppnisfyrirkomulag

Stökk og köst: Allir keppendur fá 3 tilraunir og síðan fá þeir 8 bestu 3 tilraunir til viðbótar. Endurraðað verður í stökk/kaströð áður en þeir 8 bestu halda áfram keppni. Gert er ráð fyrir að í upphitun fái allir keppendur tvö upphitunarstökk/upphitunarköst.

Hlaup: Tímar í riðlum gilda.

Byrjunarhæðir í hástökki:

- Konur: 1,40m – 1,45m – 1,50m – 1,55m – 1,58m o.s.frv.
- Karlar: 1,60m – 1,65m - 1,70m – 1,75m – 1,80m – 1,85m – 1,88m o.s.frv.

Nafnakall: Fer fram á keppnisstað 20 mínútum áður en keppni hefst í viðkomandi grein, nema í hlaupagreinum en þá fer nafnakall fram við ráslínu 10 mínútum fyrir hlaup.

Verðlaun

Sigurvegari í hverri grein hlýtur verðlaun. Stefnt er að verðlaunaafhendingu strax að lokinni keppni í hverri grein og eru keppendur beðnir um að vera til taks.

Farandbikar er afhentur sigurvegara í Kaldalshlaupinu og verðlaunapeningar fyrir 1. – 3. Sæti.

Nánari upplýsingar

Óðinn Björn Þorsteinsson, mótstjóri, odinnbjornt@gmail.com, sími 661-8933

Jökull Úlfarsson, jokull.ulfarsson@gmail.com, sími 692-7707