

## 34. Reglugerð um Meistaramót Íslands í götuhlaupum

### 1. Inngangur

Reglugerð þessi lýsir kröfum sem FRÍ gerir til framkvæmdar Meistaramóta Íslands í hlaupum utan frjálsþróttavalla. Keppt er í 5 km, 10 km, hálfu maraþoni og heilu maraþoni og tekur reglugerðin til allra vegalengdanna.

FRÍ úthlutar framkvæmd Meistaramóta Íslands í götuhlaupum til valinna hlaupahaldara. Aðildarfélag FRÍ auk hlaupahaldara utan sambandsins geta sótt um viðurkenningu á framkvæmd götuhlaupa samkvæmt reglugerð þessari og fá þar með birtingu úrslita í afrekaskrá hafi hlaupið staðist þær kröfur sem fjallað er um í þessari reglugerð.

### 2. Úthlutun meistaramóta og umsóknir um viðurkenningu FRÍ á framkvæmd götuhlaupa

FRÍ úthlutar framkvæmd Meistaramóta Íslands í götuhlaupum til valinna hlaupahaldara skv. 22.1.3. gr. reglugerðar um framkvæmd móta á vegum FRÍ. Gjald vegna afgreiðslu umsókna götuhlaupa annarra en meistaramóta fer samkvæmt gjaldskrá FRÍ sem birt er á vef sambandsins.

Hlaupahaldarar sem taka að sér framkvæmd meistaramóts eða annarra sem sækja um viðurkenningu á framkvæmd götuhlaups samkv. 1. og 2. gr. greiða gjald til FRÍ fyrir hvern þátttakanda sem lýkur keppni með skráðan lokatíma. Ákvæði um gjald gildir þótt dómari staðfesti ekki framkvæmd né árangur allra eða einstakra keppenda og fer gjald samkv. gjaldskrá sem birt er á vef sambandsins.

Hlaupahaldari skal senda FRÍ fylgigögn samkv. grein þessari a.m.k. fjórum vikum fyrir keppnisdag.

FRÍ staðfestir móttöku umsóknar og úthlutar dómara af lista fullgildra götuhlaupadómara a.m.k. þremur vikum fyrir keppnisdag. Kostnaður við einn dómara er innifalinn í gjaldi vegna umsóknar samkv. gjaldskrá FRÍ. Fjöldi dómara í keppni er samkvæmt mati dómaranefndar FRÍ og er tekið gjald vegna hvers aukadómara samkv. gjaldskrá.

Viðurkenning á framkvæmd götuhlaups og þar með skráning úrslita í afrekaskrá liggur ekki fyrir fyrir en dómari hefur staðfest framkvæmd samkv. 3. gr.

Fylgigögn umsóknar eru að lágmarki:

1. Mælingarskýrsla unnin af mælingarmanni viðurkenndum af FRÍ.
2. Merkingaráætlun þ.e. kort af hlaupaleið sem sýnir staðsetningu brautarvarða og fjölda þeirra ásamt upplýsingum um staðsetningu merkjaborða, keila, skilta og vegvísa ef nauðsynlegt er, þannig að enginn vafi er á hvaða leið hlauparar eigi að fara.
3. Kort af hlaupleið sem sýnir m.a. drykkjarstöðvar og hæðarkort.
4. Leyfi til afnots af landi frá þar til bærum yfirvöldum eða einkaaðilum ef svo á við. Ef leyfi liggur ekki fyrir þá skal senda afrit af umsókn af afnotaleyfi.
5. Textalýsing um framkvæmd hlaupsins til staðfestingar á að framkvæmd sé samkvæmt reglugerðinni. Upplýsingar þessar skulu jafnframt vera aðgengilegar þátttakendum, heimilt er að koma þeim á framfæri t.d. á korti.

- Reglur hlaupsins.
- Framkvæmdaraðili (t.d. félag, fyrirtæki).
- Nafn og tengiliðaupplýsingar ábyrgðarmanns fh. framkvæmdaraðila.
- Textalýsing af hlaupaleið.
- Vegalengd(ir).
- Dagssetning viðburðar.
- Tímasetning hvenær tímatöku lýkur.
- Rástímar einstaka vegalengda.
- Staðsetning drykkjarstöðva.
- Skráningarferli.
- Þátttökugjald.
- Verðlaun og keppnisflokkar.
- Aðstaða í rás- og endamarki (salerni, fatahengi, upphitunarsvæði, o.s.frv.).
- Birting úrslita.
- Upplýsingar er varða samgöngur á rásstað og bílastæði.
- Staðsetning hlaupanúmers og tímatökufloðu.

### 3. Dómari

Dómari gegnir hlutverki dómara og eftirlitsmanns hlaupsins skv. 22.1.3.gr. reglugerðar um framkvæmd móta á vegum FRÍ skv. og 29. gr. reglugerðar um eftirlit með frjálsíþróttamótum.

Dómari ber auk þess ábyrgð á að staðfesta að framkvæmd hafi farið fram samkvæmt reglugerð þessari.

A.m.k. þremur vikum eftir móttöku umsóknar frá FRÍ skal dómari vera búinn að staðfesta við hlaupahaldara og FRÍ að allar upplýsingar í framlögðum gögnum samkv. 2. gr. uppfylli skilyrði um viðurkenningu samkvæmt reglugerð þessari. Vanti upp á að hlaupahaldari standist reglugerð þessa skal dómari gera hlaupahaldara það ljóst við fyrsta tækifæri hvað það sé svo hann geti brugðist við athugasemdum dómara og gert lagfæringar.

Á keppnisdegi skal dómari yfirfara hvort uppsetning hlaupsins standist þau gögn sem lögð voru fram og samþykkt af honum. Dómari skal m.a. staðfesta að brautin sé rétt lögð út samkvæmt mælingarskýrslu og merkingaráætlun og framkvæmd sé samkv. framlögðum gögnum og útfærsla öll í samræmi við það sem kynnt var dómara og samþykkt fyrir keppnisdag.

Dómari sendir FRÍ og hlaupahaldara skýrslu um framkvæmd hlaupsins innan tveggja virka daga frá keppnisdegi og staðfestir hvort hlaupið hafi uppfyllt reglugerðina.

Með birtingu úrslita í afrekaskrá FRÍ staðfestir sambandið að hlaupið hafi farið fram samkv. reglugerð þessari.

### 4. Skráning

Allir skráðir þátttakendur í hlaupaviðburði sem jafnframt er Meistaramót FRÍ eru sjálfkrafa skráðir þátttakendur í Íslandsmeistaramótinu..

Í skráningu skal koma fram fullt nafn, kyn, kennitala, ríkisfang, aðildarfélag FRÍ ef við á auk heiti hlaupahóps.

Þátttakandi skal í skráningarferlinu veita upplýst samþykki um framsendingu úrslita til FRÍ. Veita skal upplýsingar í skráningarferlinu um að þátttakandi geti leitað til FRÍ vilji hann að allur skráður árangur í afrekaskrá sambandsins sé gerður óaðgengilegur. Vakin er athygli á að ákvæði þetta gildir jafnframt um afhendingu úrslita og skráningarupplýsinga til annarra aðila en FRÍ t.d. samstarfsaðila hlaupahaldara.

Aldurstakmörk eru eftirfarandi og gildir almanaksárið:

- Maraðon, 42,2 km, er ætlað hlaupurum 18 ára og eldri.
- Hálf maraðon, 21,1 km, er ætlað hlaupurum 15 ára og eldri.
- 10 km er ætlað hlaupurum 12 ára og eldri.
- Engin aldurstakmörk eru í 5 km götuhaulp.

## 5. Ábyrgð þátttakenda

Allir þátttakendur eru á eigin ábyrgð í viðkomandi hlaupi og börn eru á ábyrgð foreldra. Þeim er skylt að kynna sér til hlítar þær reglur sem gilda um hlaupið. Hlauparar skulu kynna sér almenn atriði er varða hlaupið s.s. hlaupaleið, rástíma, tímatakörk, drykkjarstöðvar, hraðahólf o.s.frv.

Þátttakanda er skylt að hafa keppnisnúmer sýnilegt að framan og fyrir ofan mittishæð allt hlaupið. Hann ber ábyrgð á tímátökuflögu sem hann fær úthlutað og að fylgja leiðbeiningum um staðsetningu hennar. Hver hlaupari má eingöngu hafa eina flögu í hlaupinu og skal hún skráð á hans nafn.

Hlauparar mega ekki henda frá sér rusli á götuna, aðeins á tilteknum merktum svæðum, innan 50 metra frá drykkjarstöðvum eða til brautarvarða á hlaupaleiðinni. Um aðstoð við þátttakendur gildir 13. gr. og ber þátttakandi ábyrgð á að þiggja ekki ólöglega aðstoð.

Ef hlaupari telur á sér brotið í hlaupi og hyggst kæra úrslitin skal hann gera það innan 30 mínútna frá birtingu þeirra. Þessi tímarammi gildir fyrir fyrstu þrjá hlaupara af hvoru kyni. Kæran skal vera munnleg og berast yfirdómara hlaupsins. Aðrir hlauparar hafa 24 klst frá því að úrslit eru birt til að kæra niðurstöðu hlaups. Í slíkum tilfellum skal kæran berast hlaupahaldara skriflega.

## 6. Tímataka

Taka skal tíma á hlaupurum og vinna úrslit með World Athletics viðurkenndum búnaði og aðferð. Tími verður að vera stopptími til að teljast löglegur. Lokatími hlaupara (official time) er brúttótími (byssutími), þ.e. frá því að hlaup er ræst þar til hlaupari fer yfir marklínuna.

Hlaupahaldara er heimilt að styðjast við flögutíma og gefa upp úrslit með þeim hætti. Tími sem tekinn er með flögutímátöku má færa til afreksskrár.

Byssutími er sá tími sem telst til úrslita í Meistaramótum FRÍ. Röð hlaupara í mark (official time) skal ráða um stöðu hvers og eins í hlaupinu, s.s. í einstökum aldursflokkum.

Hlaupahaldari skal setja upp myndbandsbúnað af marki til að styðjast við ef annar tímátökubúnaður (bilar). Ef hlaupahaldari notast við flögur til tímátöku skal hann ganga úr skugga um að sá búnaður virki eðlilega áður en hlaup er ræst.

## 7. Úrslit

Hlaupahaldari ber að senda FRÍ úrslit til birtingar í afrekaskrá FRÍ.

Birta skal úrslit eins fljótt og auðið er. Í Meistaramótum FRÍ skal birta staðfest endanleg úrslit innan sjö daga frá hlaupi. Úrslit skulu vera öllum opinber og þátttakendur eiga að geta nálgast þau án kostnaðar.

Tími skal birtur í klukkustundum, mínútum og sekúndum. Aðgreina skal þessa flokka með tvípunkti.

Úrslit skulu send á því sniði sem FRÍ tilgreinir hverju sinni og innihalda a.m.k. eftirfarandi upplýsingar: nafn þátttakenda, kennitala, árgangur, kyn, ríkisfang, brúttótími, flögutími og aðildarfélag FRÍ ef við á auk heiti hlaupahóps.

## 8. Kröfur til hlaupaleiðar

1. Hlaupaleið skal uppfylla kröfur World Athletics og FRÍ um viðurkennda hlaupaleið.
2. Hlaupaleiðin skal mæld af mælingamönnum sem hafa í gildi viðurkennt leyfi til að mæla á vegum FRÍ. Mælingarskýrsla skal innihalda eftirfarandi atriði:
  - a. Hvernig hlaupaleiðin er mæld (skal hún sett og merkt út eftir þeim leiðbeiningum).
  - b. Mælingaskýrslan skal tilgreina nákvæmlega hvaða leið skal hlaupin.
  - c. Hvar skal hlaupið og hversu stór hluti götu, akreinar og/eða gangstígs heimilt er að hlaupa á.
  - d. Ef þörf er á keilum, girðingum og/eða borðum þá skal það tilgreint í skýrslunni.
  - e. Allar útskýringar í skýrslunni verða í textalýsingu og studdar með myndum þar sem itarefni er nauðsynlegt.
3. Hlaupahaldari skal útbúa merkingaráætlun þar sem gatnamót og aðrir staðir sem geta dregið úr öruggi hlaupara skulu merktir. Merkingaráætlun á að tryggja að enginn vafi er á hvaða leið þátttakandi á að fara og að öryggi hans sé tryggt. Merkingaráætlun skal leggja fram á korti sem sýnir staðsetningu brautarvarða, staðsetningu hvers km og annarra merkinga t.d. með merkjaborðum, keilum, skiltum og vegvísingum. Merkingaráætlun skal fá samþykkt af leyfisveitanda afnotalands og/eða lögreglu.
  - a. Brautarvarsla skal vera til staðar við öll umferðargatnamót á hlaupaleiðinni og á öðrum stöðum þar sem talin er þörf á brautarvörslu, t.d. við krappar beygjur.
  - b. Fjöldi brautarvarða fer eftir eðli hlaupaleiðarinnar og skal fyrirbyggjandi mælingaskýrsla lögð til grundvallar um ákvörðun lágmarksfjölda brautarvarða.
4. Undirlag skal vera malbikað eða steipt. Upphaf og endir hlaups má vera á íþróttaleikvangi.
5. Ávallt skal leitast við að velja hlaupaleiðina með tilliti til öryggis þátttakanda í huga. Þannig skal til að mynda leitast við að loka hlaupaleiðinni fyrir annarri umferð að eins miklu leyti og hægt er, í samráði við viðeigandi yfirlögreglu.
6. Rásmark og endamark skulu vel merkt og ekki lengra frá hvort öðru en 50% af keppnisvegalengd.
7. Lækkun á hæð frá rásmarki til endamarks má mest vera 1 m á hverja 1.000 m.

## 9. Framkvæmd götuhlaups á keppnisdag

1. Hlaupahaldari skal tryggja að hlaupaleiðin sé í hvívetna lögð og merkt samkvæmt útgefinni mælingaskýrslu og merkingaráætlun.
2. Undanfari á farartæki (t.d. bíl eða hjóli) fer fyrir framan fyrsta hlaupara. Ef hlaupnir eru fleiri en einn hringur í hlaupinu skal undanfari aðeins hjóla fyrsta hringinn.
3. Eftirfari á farartæki (t.d. hjóli eða bíl) á að vera á eftir síðasta þátttakanda og á að vera í samskiptum við hlaupahaldara.
4. Hlutverk brautarvarða á keppnisdegi
  - a. Meginhlutverk brautarvarða er að tryggja öryggi hlaupara, aðallega gagnvart umferð.
  - b. Brautarverðir eiga að hafa eftirlit með því að hlauparar hlaupi brautina eins og til er ætlast og þiggi ekki ólöglega aðstoð frá t.d. áhorfendum eða öðrum hlaupurum.
  - c. Ef brautarvörður telur að þátttakandi hafi brotið reglur hlaupsins skal hann upplýsa yfirlögreglu um atvikið.

## 10. Rásmark og mark

1. Start og marklínur skulu vera vel merktar og verður að tryggja að nægt pláss sé fyrir þátttakendur hlaupsins við rásmark.
2. Startið á að vera ræst með vel hljómandi hljóðmerki, t.d. skoti úr startbyssu.
3. Niðurtalning skal vera í starti hlaupsins.
4. Startsvæðið er eingöngu fyrir þátttakendur hlaupsins. Startsvæðið skal vera lokað fyrir allri umferð þar til síðasti hlaupari er farin af stað.
5. Marksvæðið skal vera lokað fyrir allri umferð þar til síðasti hlaupari er kominn í mark eða þar til auglýstur tími fyrir hlaupslok er liðinn.

## 11. Öryggi

1. Hlaupahaldari skal hafa umsjón með öryggismálum hlaupsins. Mælt er með að hlaupahaldari útfæri áhættumat, viðbragðsáætlun og boðleiðaplan.
2. Æskilegt er að sjúkrahjálpi sé aðgengileg innan við 100 metra frá marksvæði með fullnægjandi þjálfuðum heilbrigðisstarfsmönnum (fyrsta hjálpi), og skulu þeir vera búnir fullnægjandi sjúkragögnum og hjartastuðtæki. Æskilegt er að heilbrigðisstarfsfólk sé vel merkt. Brautarverðir á hlaupabrautinni eiga að hafa símanúmer hjá sjúkrahjálpinni.

## 12. Umhverfismál

1. Hlaupahaldari skal hafa umhverfismál að leiðarljósi við undirbúning og framkvæmd hlaupsins.
2. Hlaupahaldari skal vekja athygli starfsmanna, sjálfboðaliða, þátttakenda og áhorfenda á orkusparnaði, vatnsvernd og úrgangsstjórnun og hvetja til notkunar á almenningssamgöngum til og frá keppnissvæði.
3. Hlaupahaldari skal velja umhverfisvæn efni eins og kostur er, t.d. með því að takmarka notkun á plasti.
4. Allar götumerkingar skulu vera umhverfisvænar. Merkingar sem notaðar eru til að merkja hlaupaleið skulu vera úr efni sem auðvelt er að þrifa af malbiki (t.d. hveiti eða vatnsleysanlegu efni). Ekki má nota merkingar sem skilja eftir varanlega merkingu (t.d. lakksprey eða málningu). Að loknu hlaupi skal fjarlægja allar merkingar af hlaupaleiðinni.
5. Skilja skal við hlaupsvæðið eins og að því var komið.

## 13. Önnur þjónusta

1. Drykkjarstöðvar skulu vera á hlaupaleið fyrir 10 km og lengri hlaup. Drykkjarstöðvar skulu vera á 5 km fresti og þarf að bjóða upp á ca. 200 ml af vatni fyrir hvern hlaupara á hverri drykkjarstöð.
2. Bjóða skal uppá vatn á marksvæðinu. Ef hlaup er lengra en 15 km þarf að bjóða upp á ca. 400 ml fyrir hvern hlaupara eftir hlaup.
3. Nauðsynlegt er að taka tillit til veðuraðstæðna sem gera kröfur um meiri vökva og vatnssvampa, einkum ef hiti fer yfir 25 gráður.
4. Í vottuðum götuhlaupum er ætlast til að hlaupahaldari bjóði upp á einhvers konar aðstöðu til að geyma fatnað og álíka fyrir hlaupara.
5. Aðgangur skal vera að salernisaðstöðu nálægt hlaupstarti og marksvæði. Hlaupahaldari skal taka tillit til fjölda hlaupara og lengd hlaups varðandi fjölda og niðurröðun salerna.

## 14. Aðstoð

Aðstoð og aðhlyning starfsmanna hlaupsins við hlaupara á meðan á hlaupi stendur telst lögmæt. Öll önnur utanaðkomandi aðstoð er ólögleg og getur haft í för með sér að árangur verði ógiltur. Það er hlutverk hlaupara að afþakka hvers kyns aðstoð sem kann að valda ógildingunni á árangri og/eða beinni frávisun úr hlaupi. Dæmi um slíka ólöglega aðstoð er fylgd á hvers kyns farartæki, fylgd óskráðra hlaupara í hlaupinu, fylgd frá hlaupara sem lokið hefur hlaupinu, drykkir og næring utan viðurkenndra drykkjarstöðva o.s.frv. Hlaupara, sem ekki hefur þegar lokið keppni, er heimilt að aðstoða annan skráðan hlaupara í hlaupi en það skal þó gert með drengilega keppni að leiðarljósi, t.d. rétta viðkomandi drykk á drykkjarstöð og þess háttar.

## 15. Önnur ákvæði

1. Jafnræði skal vera með kynjum þegar kemur að aðstöðu, fyrirkomulagi og verðlaunum.
2. Hlaupahaldara er heimilt að nota dróna til upptöku í auglýsingaskyni. Notkunin er alfarið á ábyrgð hlaupahaldara og skal hann kynna sér rækilega reglur Samgöngustofu um notkun á drónum og fylgja þeim í hvívetna (<https://eplica.samgongustofa.is/media/flug/flugrekstur/>).
3. Að öðru leyti en að framan greinir gilda lög og reglugerðir FRÍ og ÍSÍ og keppnisreglur World Athletics. Sérstaklega er bent á eftirfarandi reglur:
  - 22.1 Reglugerð um framkvæmd móta á vegum FRÍ
  - 24. Reglugerð um lyfjapróf og met
  - 26. Reglur um aldursflokkaskipan
  - 29. Reglugerð um eftirlit með frjálssípróttamótum
  - 30. Reglugerð um Meistaramót Íslands, utanhúss. Greinar 21, 22.2, 23, 25, 27, 28 og 31, 32.1-4 eiga ekki við um framkvæmd MÍ í götuhlaupum.

## 16. Verðlaun

Keppt er um sæmdartítilinn, Íslandsmeistari í götuhlaupum í eftirfarandi vegalengdum: 5km, 10km, hálf maraþon og heilt maraþon.

Að auki er keppt um Íslandsmeistaratitla í öllum aldursflokkum sem tilgreindir eru hér að neðan.

Veitt eru verðlaun fyrir fyrstu þrjú sætin í opnum flokki en eingöngu fyrir fyrsta sæti í aldursflokkum.

Flokkur	5km	10km	½ maraþon	maraþon
Piltar og stúlkur 14 ára og yngri	X	X		
Piltar og stúlkur 15-17 ára	X	x	x	
Piltar og stúlkur 18-39 ára	X	X	X	X
Karlar og konur 40-49 ára	X	X	X	X
Karlar og konur 50-59 ára	X	X	X	X
Karlar og konur 60-69 ára	X	X	X	X
Karlar og konur 70-79 ára	X	X	X	X
Karlar og konur 80-89 ára	X	X	X	X
Karlar og konur 90 ára og eldri	X	X	X	X

## 17. Nánari reglur

Nánari reglur um mótið skulu settar af stjórn FRÍ hverju sinni, er þörf er á.

### Saga

1. Reglugerð samþykkt sem ný reglugerð á 61. Frjálsíþróttabingi 24. mars 2018
2. Reglugerð uppfærð af stjórn, 18. apríl 2018, skylduaðild að FRÍ tekin út meðan unnið er að slíkum tillögum af stjórn FRÍ.
3. Reglugerð uppfærð af stjórn af fenginni tillögu frá langhlaupanefnd sambandsins, 21. júní 2022.
4. Reglugerð uppfærð af stjórn og samþykkt á fundi stjórnar 13. desember 2022. Breytingar gerðar á 2. gr, um fjölda dómara, 4. gr. er varðar skráningu þátttakenda, 2. gr. varðandi ákvæði um gjaldtöku vegna gjalds fyrir hvern þátttakanda sem lýkur keppni.
5. Uppfært skv. ákvörðun þings 2024, Íslandsmeistarar í aldursflokkum krýndir.