

34. Reglugerð um Meistaramót Íslands í götuhlaupum og önnur FRÍ vottuð hlaup

1. Inngangur

Reglugerð þessi lýsir kröfum sem FRÍ gerir til framkvæmdar Meistaramóta Íslands í götuhlaupum utan frjálsíþróttavalla. FRÍ staðfestir eingöngu úrslit hlaupa utan frjálsíþróttavalla sem framkvæmd eru samkvæmt reglugerð þessari.

Keppt er í 5 km, 10 km, hálfu maraþoni, heilu maraþoni og 100 km og tekur reglugerðin til allra vegalengdanna. Um tilkall til verðlauna á meistaramóti gildir reglugerð 30.3 um meistaramót í lengri hlaupum.

FRÍ úthlutar framkvæmd Meistaramóta Íslands í götuhlaupum til valinna framkvæmdaraðila. .

Aðildarfélag FRÍ auk framkvæmdaraðila 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. Framkvæmdaraðili skal gera þjónustu- og vinnslusamning við FRÍ í samræmi við ákvæði persónuverndarlaga þar sem við á.

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

FRÍ úthlutar framkvæmd Meistaramóta Íslands í götuhlaupum til valinna framkvæmdaraðila. Gjald vegna afgreiðslu umsókna og staðfestingu á framkvæmd götuhlaupa annarra en meistaramóta fer samkvæmt gjaldskrá FRÍ sem birt er á vef sambandsins.

Framkvæmdaraðilar sem taka að sér framkvæmd meistaramóts eða aðrir sem sækja um viðurkenningu á framkvæmd götuhlaups samkv. 1. og 2. gr. greiða gjald til FRÍ fyrir hvern þátttakanda sem lýkur keppni með viðurkenndan lokatíma.

Framkvæmdaraðili skal senda FRÍ fylgigögn samkv. grein þessari a.m.k. fjórum vikum fyrir keppnisdag. Óski framkvæmdaraðili, eða eftir atvikum FRÍ, eftir því að hlaupið skuli skráð í mótaskrá World Athletics þá skal umsókn berast a.m.k. tveimur mánuðum fyrir keppnisdag.

FRÍ staðfestir móttöku umsókna og úthlutar dómara af lista fullgildra götuhlaupadómara a.m.k. þremur vikum fyrir keppnisdag. Kostnaður við einn dómara er innifalinn í gjaldi vegna umsókna 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 umsókna eru að lágmarki:

1. Mælingarskýrsla unnin af mælingarmanni viðurkenndum af FRÍ.
2. Merkingaráætlun þ.e. kort af hlaupaleið sem sýnir staðsetningu brautavarða 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 hlaupaleið 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).
- Dagsetning viðburðar.
- Tímasetning hvenær tímatöku lýkur.
- Rástímar einstaka vegalengda.
- Staðsetning drykkjarstöðva.
- Skráningarferli.
- Þáttökugjald.
- 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

FRÍ ber ábyrgð á að skipa dómara. Dómari gegnir hlutverki dómara og eftirlitsmanns hlaupsins. Dómari ber 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 framkvæmdaraðila og FRÍ að allar upplýsingar í framlögðum gögnum samkv. 2. gr. uppfylli skilyrði um viðurkenningu samkvæmt reglugerð þessari. Vanti upp á að framkvæmdaraðili standist reglugerð þessa skal dómari gera framkvæmdaraðila það ljóst við fyrsta tækifæri 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, framkvæmd sé samkv. framlögðum gögnum og útfærsla öll í samræmi við það sem kynnt var dómara og samþykkt fyrir keppnisdag.

Dómari sendir FRÍ og framkvæmdaraðila 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 og vinnsla persónuupplýsinga

Allir skráðir þátttakendur í viðurkenndum hlaupaviðburði samkvæmt reglugerð þessari teljast til keppanda, sem eftir atvikum er Meistaramót FRÍ, eru sjálfkrafa skráðir þátttakendur í Íslandsmeistaramótinu. Árangur allra sem taka þátt í viðurkenndum hlaupaviðburði eru afhent FRÍ til birtingar í opinberri afrekaskrá í samræmi við Reglugerð nr. 28 um úrslit, viðurkenningu á árangri og Íslandsmet.

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

Framkvæmdaraðila hlaups ber að tryggja að þátttakandi skuli í skráningarferlinu fá fræðslu um nauðsynlega vinnslu og miðlun persónuupplýsinga sem skráðar eru í tengslum við hlaupaviðburð. Að lágmarki skal upplýsa þátttakanda um söfnun og vinnslu nauðsynlegra persónuupplýsinga um þátttakanda og að úrslit í viðurkenndum hlaupaviðburði sé miðlað til FRÍ til birtingar í afrekaskrá. Til að FRÍ geti vottað og staðfest úrslit hlaups skal framkvæmdaraðili tryggja lögmæti nauðsynlegrar

vinnslu persónuupplýsinga um þátttakendur og sjá til þess að allir þátttakendur í viðurkenndu hlaupi undirgangist sérstakt ákvæði í skráningarskilmálum, sem FRÍ leggur til, sem nær yfir framangreint.

Vakin er athygli á því að telji framkvæmdaraðili nauðsynlegt að safna og miðla sambærilegum upplýsingum til annarra aðila en til FRÍ þarf framkvæmdaraðili á sambærilegan hátt að huga að heimildum til slíkrar vinnslu persónuupplýsinga og fræðslu til þátttakenda, slík miðlun rúmast ekki innan reglugerðar þessarar.

5. Aldursflokkar og lágmarksaldur

Aldursflokkar í götuhlaupum viðurkennd af FRÍ samkvæmt reglugerð þessari skulu vera samkv. reglugerð nr. 26 um aldursflokkaskipan.

Framkvæmdaraðila ber að tryggja að aldurstakmörk séu virt. Árangur barna undir lágmarksaldri verður ekki staðfestur (DQ) og þar með ekki færður í afrekaskrá. Aldurstakmörk eru eftirfarandi og gildir almanaksárið:

- 100 km, er ætlað hlaupurum 18 ára og eldri
- 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.
- 5 km er ætlað hlaupurum 12 ára og eldri.

6. Keppnisréttur og verðlaun

Allir skráðir þátttakendur í götuhlaupi sem viðurkennt er af FRÍ eru skráðir í keppni samkvæmt reglugerð þessari. Í því felst m.a. að allir keppendur eru sjálfkrafa skráðir í meistaramót FRÍ.

Tilkall til Íslandsmeistararitils og sæmdartitla í aldursflokki auk verðlauna fer samkv. reglugerð 30.3. um Meistaramót í lengri hlaupum.

Í tilviki viðurkenndra götuhlaupa, annarra en meistaramótum, ber framkvæmdaraðili ábyrgð á verðlaunum. Ekki er gerð krafa um verðlaun samkvæmt reglugerð þessari, hvorki fyrir fyrstu þrjá karla og kvenna, né í aldursflokkum. Mælst er til þess að fyrstu þrír í flokki karla og kvenna sé heiðraðir með einhverjum hætti.

7. Ábyrgð þátttakenda

Allir þátttakendur eru á eigin ábyrgð í viðkomandi hlaupi og börn eru á ábyrgð foreldra. Þeim er skylt að kynna sér til hlitar 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 ólögsmæta 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 framkvæmdaraðila skriflega.

8. 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 er brúttótími (byssutími), þ.e. frá því að hlaup er ræst þar til hlaupari fer yfir marklínuna.

Framkvæmdaraðila er heimilt að styðjast við flögutíma og gefa upp úrslit með þeim hætti. Tími sem tekinn er með flögutímatöku má færa til afrekaskrár.

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

Framkvæmdaraðili skal setja upp myndbandsbúnað af marki til að styðjast við ef annar tímatökubúnaður bilar. Ef framkvæmdaraðili notast við flögur til tímatöku skal hann ganga úr skugga um að sá búnaður virki eðlilega áður en hlaup er ræst.

9. Úrslit

Framkvæmdaraðili skal birta úrslit eins fljótt og auðið er. Úrslit skulu vera öllum opinber og þátttakendur eiga að geta nálgast þau án kostnaðar. Birt úrslit skulu heildarúrslit, heildarúrslit eftir kyni og aldursflokkum samkv. 5. gr. Í birtum úrslitum skal a.m.k. koma fram nöfn allra þátttakanda, ríkisfang, fæðingarár, kyn, aðildarfélag FRÍ, byssutími og flögutími. Tími skal birtur í klukkustundum, mínútum og sekúndum. Aðgreina skal þessa flokka með tvípunkti.

Framkvæmdaraðili skal senda FRÍ úrslit til varðveislu og birtingar í afrekaskrá FRÍ innan 2ja sólarhringa frá lok keppni og í samræmi við 4. gr. reglugerðar þessarar og reglugerð nr. 28 um úrslit, viðurkenningu á árangri og Íslandsmet.

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.

Opinber staðfest úrslit eru varðveitt í gagnasafni FRÍ. Með birtingu úrslita í gagnasafni FRÍ staðfestir sambandið að hlaupið hafi farið fram samkvæmt reglugerð þessari.

Komi fram ósamræmi á milli birtra úrslita í gagnasafni FRÍ og annarra heimilda um úrslit hlaupsins þá gilda úrslit í gagnasafni sambandsins. Hlaupahaldara ber að tryggja samræmi á milli birtra úrslita og úrslita í gagnasafni FRÍ.

10. 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 ítarefni er nauðsynlegt.
3. Framkvæmdaraðili 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 vegvísun. 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 þátttakenda 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 yfirvöld.
 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.

11. Framkvæmd götuhlaups á keppnisdag

1. Framkvæmdaraðili 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 framkvæmdaraðila.
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 yfirdómara um atvikið.

12. 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.

13. Öryggi

1. Framkvæmdaraðili skal hafa umsjón með öryggismálum hlaupsins. Mælt er með að framkvæmdaraðili 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.

14. Umhverfismál

1. Framkvæmdaraðili skal hafa umhverfismál að leiðarljósi við undirbúning og framkvæmd hlaupsins.
2. Framkvæmdaraðili i skal vekja athygli starfsmanna, sjálfboðaliða, þátttakenda og áhorfenda á orkusparnaði, vatnsvernd og úrgangsstjórnun og hvetja til notkunar á almenningssamgöngum til og frá keppnissvæði.
3. Framkvæmdaraðili 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.

15. Önnur þjónusta

1. Drykkjarstöðvar skulu vera á hlaupaleið í vegalengdum lengri en 10 km. Drykkjarstöðvar skulu vera á u.þ.b. 5 km fresti og þarf að bjóða upp á u.þ.b. 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 framkvæmdaraðili bjóði upp á einhvers konar aðstöðu til að geyma fatnað og álíka fyrir hlaupara.
5. Aðgangur skal vera að salernisaðstöðu nálægt hlaupstarti og marksvæði. Framkvæmdaraðili skal taka tillit til fjölda hlaupara og lengd hlaups varðandi fjölda og niðurröðun salerna.

16. Aðstoð

Aðstoð og aðhlynning 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 ógildingu á árangri og/eða beinni frávísun 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.

17. Önnur ákvæði

1. Lyfjaeftirlit er á ábyrgð FRÍ og fer samkv. reglugerð nr. 24 um lyfjapróf og met.
2. Jafnræði skal vera með kynjum þegar kemur að aðstöðu, fyrirkomulagi og verðlaunum.
3. Framkvæmdaraðila er heimilt að nota dróna til upptöku í auglýsingaskyni. Notkunin er alfarið á ábyrgð framkvæmdaraðila og skal hann kynna sér rækilega reglur Samgöngustofu um notkun á drónum og fylgja þeim í hvívetna (<https://eplica.samgongustofa.is/media/flug/flugrekstur/>).

Að öðru leyti en að framan greinir gilda lög og reglugerðir FRÍ og ÍSÍ og keppnisreglur World Athletics.

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.
6. Reglugerð uppfærð til kynningar fyrir formannafund FRÍ í des 2024. Margvíslegar lagfæringar þar með talið að aldursflokkar eru færðir inn í reglugerð 26. um aldursflokkaskiptingu, 100km hlaupi bætt við, skráning og vinnsla persónuupplýsingar, umfjöllun um tilkall til verðlauna færð í reglugerð 30.3 um meistaramót í lengri hlaupum og nú vísað í nýja reglugerð nr 28 um skil á úrslitum, viðurkenningu á árangri og Íslandsmet.