

A large, abstract graphic consisting of several concentric, overlapping circular bands. The top portion of the graphic is blue, while the bottom portion is orange. The bands are thick and have a slight gap between them, creating a sense of movement and depth.

Ársskýrsla FRÍ

2024-2025

Dagskrá 65. Frjálsíþróttapings

Skógarseli, Reykjavík, 10.–11.04. 2026

Dagskrá

 Föstudagur 10. apríl

Tímasetning	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
18:00	Stutt hlé
18:10	Skýrsla stjórnar og reikningar lagðir fram
18:30	Framlagning mála
19:00	Matarhlé
20:00	Nefndastörf (nefndastörf eru í samræmi við fjölda þingskjala)

Dagskrá 65. Frjálsíþróttapings

Skógarseli, Reykjavík, 10.–11.04. 2026

Dagskrá

 Laugardagur 11. apríl

Tímasetning	Dagskrárliður
09:30	Morgunhressing og lokastörf í nefndum
10:30	Skoðunarferð um íþróttaaðstöðu í Skógarseli
11:00	Umræður, afgreiðsla þingmála og
12:00	Hádegisverður
13:00	Kosningar

Ávarp formanns

Kæru þinggestir,

verið velkomin í Skógarsel í Breiðholti, til 65. þings okkar frjálsíþróttamanna. Hingað á heimavöll ÍR, þess mikla stórveldis í sögu íþróttarinnar, til Reykjavíkur, þar sem við höldum nú þing í fyrsta sinn í 10 ár.

Fyrir þinginu liggja fyrir mikilvæg mál að ræða, laga- og reglugerðarbreytingar og umræður því tengt. Þá er viðeigandi að hér á þingi fáum við kynningu á 100. Meistaramóti Íslands sem haldið verður í sumar einmitt hér í Breiðholti, undir öfluggu forsæti ÍR-inga, rétt eins og fyrsta mótið sem haldið var í Reykjavík í ágúst árið 1927.

Ég vil þakka sérstaklega öllum þeim fjölmörgu sem hafa staðið í ströngu við undirbúning þessa þings. Meðstjórnendur mínir, starfsfólk og nefndarfólk á heiður skilið. Þá þökkum við sérstaklega frjálsíþróttadeild ÍR sem tekur á móti okkur hér í sínu félagsheimili. Síðast en ekki síst þakka ég þingfulltrúum fyrirfram fyrir sín góðu störf. Án þingfulltrúa væri ekkert þing. Þingfulltrúar sem margir hverjir eru einmitt þeir sömu og vinna ómetanlegt uppbyggingarstarf heima í héraði á milli þinga.

Þinginu lýkur á laugardag þar sem verður kjörin ný stjórn sambandsins. Stjórn sem ég hef mikla trú á að eigi eftir að leiða áfram og efla okkar mikilvæga uppbyggingarstarf af miklum krafti.

Þetta þing er um leið mín kveðjustund, þar sem ég sækist ekki eftir endurkjöri sem formaður á þessu þingi. Það hefur verið mikill heiður og gleði að fá að vinna með ykkur í mínu embætti þessi 10 ár. Ég hlakka til að fylgjast með íþróttinni eflast áfram næstu árin, til þess hefur hún alla burði. Þökk sé ykkur.

F.h. stjórnar FRÍ

Freyr Ólafsson,
formaður FRÍ

Þingfulltrúar 2026

Hérað	Iðkendur	Þingfulltrúar
HHF	50	3
HSH	168	5
HSK	514	9
HSS	1	2
HSV	17	2
HSP	188	5
IBA	188	5
IBH	591	9
IBR	1076	14
UDN	14	2
UÍA	84	3
UMSB	43	2
UMSE	73	3
UMSK	321	7
UMSS	249	6
USAH	121	4
USÚ	85	3
USVH	47	2
USVS	61	3



Efnisyfirlit

Dagskrá 65. Frjálsíþróttapings	1	Mannvirkjanefnd	39
Ávarp formanns	3	Orðunefnd	41
Þingfulltrúar 2026	4	Skráningarnefnd	41
Starfsskýrsla stjórnar – samantekt	7	Unglinganefnd	41
Frekar af störfum stjórnar	8	Mastersráð	42
Starfsemi stjórnar	9	Íslands- og aldursflokkamet sett árið 2024	45
Nokkur framfaraskref	10	Íslands- og aldursflokkamet sett árið 2025	48
Áskoranir tímabilsins	11	Lykiltölur úr ársreikningum FRÍ	51
Helstu verkefni tímabilsins	12		
Stefnumótun og þróunarskjal (NDP)	12		
Útbreiðsla	12		
Þjóðarleikvangur	12		
Nordic Congress	12		
100. Meistaramót FRÍ	13		
Tækni og skráning	13		
Agamál, valreglur og laganefnd	13		
Lokaorð	14		
Viðurkenningar	15		
Viðurkenningar árið 2024	15		
Viðurkenningar árið 2025	17		
Íþrótt- og afreksmál	19		
Fagteymi	19		
Alþjóðleg keppni	20		
Mót árið 2024	20		
Mót árið 2025	27		
Skýrslur nefnda FRÍ	35		
Dómaranefnd	35		
Fræðslu- og útbreiðslunefnd	35		
Íþrótt- og afreksnefnd	36		
Laganefnd	37		
Langhlaupanefnd	37		
Mótanefnd	38		



Núverandi stjórn FRÍ var kosin á 64. Frjálsþróttáþingi sem haldið var á Sauðárkróki dagana 15.–16. mars 2024. Á þinginu var Freyr Ólafsson kosinn formaður í fimmta sinn. Á fyrsta fundi nýrrar stjórnar skiptu stjórnarmenn stjórn með sér verkum á eftirfarandi hátt:

Freyr Ólafsson, *formaður*

Sonja Sif Jóhannsdóttir, *varaformaður*

Auður Árnadóttir, *gjaldkeri*

Haukur Björnsson, *ritari*

Sveinn Margeirsson, *meðstjórnandi*

Í varastjórn FRÍ voru kjörin á þingi:

→ Rannveig Oddsdóttir

→ Björgvin Víkingsson

→ Hjördís Ólafsdóttir

→ Hallgrímur Egilsson

→ Hafdís Ósk Pétursdóttir

Úr aðalstjórn gekk Bergþóra Guðjónsdóttir, ritari stjórnar. Aðalbjörg Hafsteinsdóttir, varaformaður FRÍ, lést langt fyrir aldur fram á fyrra kjörtímabili eftir hetjulega baráttu við illvigan sjúkdóm. Úr varastjórn gengu Kári Steinn Karlsson og Eiríkur Mörk Valsson.

Stjórn hélt 25 stjórnarfundum á kjörtímabilinu sem nú er að ljúka. Langflestir fundir voru haldnir í gegnum fjarfundaforrit, enda stjórnarmeðlimir dreifðir um landið. Stjórn fundaði að jafnaði einu sinni í mánuði með einhverjum frábrigðum eins og tilefni gáfu til. Auk stjórnarfunda kom stjórn að skipulagningu og framkvæmd fjölmargra annarra funda og viðburða, s.s. formannafunda, samráðsfunda og funda með starfsfólki skrifstofu, samstarfsaðilum, félögum, deildum, stjórnvöldum og ÍSÍ.

Um afgreiðslu og framgang einstakra mála fráfarandi stjórnar má alltaf lesa um í [opinberum fundargerðum stjórnar](#) en einnig má sjá það helsta samantekið í kaflanum hér að neðan.

Stjórn starfar þétt með öflugum hópi starfsfólks á skrifstofu FRÍ sem staðsett er í húsnæði ÍSÍ í Laugardal. Á tímabilinu starfaði Guðmundur Karlsson sem framkvæmdastjóri FRÍ og gegndi jafnframt hlutverki afreksstjóra. Íris Berg Bryde starfaði sem verkefnastjóri á skrifstofu. Soffía Svanhildar Felixdóttir bættist í hópinn sem útbreiðslu- og fræðslustjóri og lagði mikið af mörkum, en hún sneri sér að nýjum verkefnum utan FRÍ á síðustu mánuðum tímabilsins. Í kjölfar þess voru Kormákur Ari Hafliðason og Björg Gunnarsdóttir ráðin á skrifstofu, Kormákur í fullt starf og Björg í hálf stöðugildi.

Framkvæmdastjóri

Guðmundur Karlsson



Verkefnastjóri

Íris Berg Bryde



Útbreiðslu- og Viðburðastjóri

Kormákur Ari Hafliðason



Fræðslu- og útbreiðslustjóri

Björg Gunnarsdóttir



Á kjörtímabilinu 2024–2026 hélt stjórn alls 25 fundi, líkt og fram kom að framan. Auk þess voru haldnir formannafundir að vori sem og hausti. Rétt eins og með stjórnarfundi, þá voru formannafundir haldnir með fjarfundarfyrirkomulagi.



Stjórn vill minnast sérstaklega á eftirfarandi jákvæðu punkta á tímabilinu:

- Glæsileg mótahald og öflugt starf aðildarfélaga, sjálfboðaliða og íþróttafólks á öllum aldri.
- Hlaupaverkefnið gekk virkilega vel þar sem FRÍ vottuðum hlaupum hélt áfram að fjölga.
- Aukinn sýnileiki frjálsíþrotta í fjölmiðlum og samfélagsmiðlum, m.a. vegna áherslu á miðlun og útbreiðsluverkefni.
- Jákvæð rekstrarniðurstaða þrátt fyrir kostnað sem hefur fallið til vegna aukinnar áherslu á gæði í mótahaldi, styrkingu á skrifstofu og aukna miðlun.
- Árangur í ýmsum greinum hefur verið með miklum ágætum, þrátt fyrir aðstæður.
- Mikil og virk þátttaka í styttri fjarfundum með hreyfingunni.
- Aukið samstarf og tíðara með Norðurlandþjóðum með fjarfundum.
- Frábær árangur íslenska liðsins á Evrópubikarkeppni, sem var síðan valinn Hópur ársins 2025.
- Ólympíuleikarnir í París 2024 þar sem Erna Sóley Gunnarsdóttir keppti ein íslenskra frjálsíþróttamanna.
- EM í Róm 2024 þar sem sterkt íslenskt átta manna lið keppti.
- Fyrsta kvennalandsliðið í frjálsíþróttum var heiðrað sérstaklega á uppskeruhátíð

FRÍ í desember 2025. Á sama viðburði hlaut kvennasveitin í lengstu utanvega-brautarhlaupinu viðurkenningu fyrir sinn árangur á HM í utanvegahlaupum.

- Þremur leiðtogum voru afhent verðlaun, Unnar Vilhjálmsson hlaut þjálfaraverðlaun European Athletics og þau Ragnheiður Ólafsdóttir og Þráinn Hafsteinsson viðurkenningu fyrir ómetanlegt framlag til frjálsíþrotta.
- Norrænt frjálsíþróttaping, Nordic Congress, var haldið með glæsibrag í Reykjavík í mars 2025.
- Innleiðing Roster Athletics hélt áfram og verður mótaforrit FRÍ næstu misseri. Þakkar stjórn þetta sérstaklega Unni Björnsdóttur, formanni Tækninefndar FRÍ.
- Ný útbreiðsluverkefni sett í gang: Kids Athletics, Ævintýrahlaup og Stóri Frídagurinn.
- Undirbúningur 100. Meistaramóts FRÍ hafinn, stórt og mikilvægt verkefni sumarsins 2026.
- Hlaupahópar sóttu um aðild á tímabilinu og hreyfingin stækkar; dæmi um nýja aðila eru Njarðvík, Haukar og Þróttur Reykjavík auk Íþróttafélagsins Hraða sem gerðist aðildarfélag á síðustu starfsdögum tímabilsins.

Stjórn, rétt eins og hreyfingin öll, hefur einnig tekist á áskoranir á tímabilinu. Hér er yfirlit yfir helstu áskoranir:

- Enn ríkir alger óvissa um hvenær þjóðarleikvangur í frjálsíþróttum í Laugardal verður byggður. Eins og sakir standa getur sambandið ekki haldið stærri mót og alþjóðlega viðburði. KSÍ óskaði eftir að hlaupabrautir á Laugardalsvelli yrðu fjarlægðar fyrr en áætlað var, sem kallaði á samkomulag við ríki um mótvægisáðgerðir. Málið er enn í vinnslu.
- Þröng fjárhagsleg staða á seinni hluta tímabilsins, sem markast meðal annars af hækkandi flugverði og þeirri jákvæðu áskorun að Íslendingar voru fleiri í alþjóðlegum verkefnum
- Innleiðing tæknilausnanna Roster Athletics og afrekaskrár Tiliastopaja kröfðust mikils af skrifstofu, tækninefndar og hreyfingarinnar allrar og þannig samvinnu margra aðila, sem hefur reynt á, en verið heilt yfir mjög vel tekið með breiðri þátttöku.
- Agamál og valreglur. Kæra vegna Ármannshlaups og álitamál um val á utanvegalandslíð leiddu í ljós mikilvægi þess að hafa skýra ferla og reglugerðir. Þessu svarað með tillögum sem lagðar eru fyrir þing.
- Frjálsíþróttaviðburðir kalla á fleiri sjálfbóðaliða á hvern keppanda en flestar aðrar íþróttir. Með auknum kröfum og meiri samkeppni um tíma fólks reynist oft þrautinni þyngra að manna viðburði svo vel eigi að vera. Rétt er þó að taka fram að félög hafa náð ótrúlegum árangri við að finna sjálfbóðaliða, en líklegt er að þessi áskorun sé komin til að vera. Frjálsíþróttahreyfingin þarf að ræða og finna hvernig best er að bregðast við henni.
- Samkeppni um tíma barna, unglunga og fullorðinna hefur stóruaukist með tilkomu snjalltækja, fjölda nýrra streymisveitna, samfélagsmiðla, nýrra íþróttagreina og fjölbreyttra afþreyingarmöguleika. Hreyfingin þarf að ganga samhent í það verkefni að gera frjálsíþróttir að spennandi, aðgengilegum og hagkvæmum valkosti fyrir fólk á öllum aldri.
- Þrátt fyrir að rætt hafi verið við fjölmarga mögulega samstarfsaðila hefur ekki tekist að auka fjármagn til hreyfingarinnar eins og vonir stóðu til.

Hér verður stiklað á stóru í starfi stjórnar á tímabilinu. Áhugasömum er bent á fundargerðir og fréttir á vef FRÍ.

Stefnumótun og þróunarskjal (NDP)

Eitt stærsta stefnumálaverkefni tímabilsins var unnið í nánú samstarfi við Evrópska frjálsíþróttasambandið (European Athletics, EA). Í september 2024 héldu ráðgjafar frá EA vinnustofu á Íslandi þar sem þeir unnu með starfsfólki og sjálfbóðaliðum FRÍ við að móta stefnu sambandsins til næstu ára. Meginniðurstaðan er að FRÍ þurfi að einbeita sér að nokkrum lykilmarkmiðum: fjölgun iðkenda, uppbyggingu innviða, eflingu afreksstarfs og auknum fjölmiðlatengslum. Lokið var við þróunarskjalið (e. National Development Plan) á fyrri hluta árs 2026.

Útbreiðsla

Útbreiðslumál, í viðum skilningi, voru í brennidepli á þessu tímabili. Til starfa var ráðin útbreiðslu- og fræðslustjóri, Soffía Svanhildar Felixdóttir, sem lagði mikinn kraft í fjölbreytt verkefni. Helstu útbreiðsluverkefni voru Kids Athletics, Ævintýrahlaup, Stóri Frídagurinn (skólaverkefni) og nýr fræðsluflípi á vefsíðu FRÍ. Stefnumál FRÍ leggja áherslu á fjölgun iðkenda, bætt aðgengi barna og ungmenna og minni brottfall.

Þjóðarleikvangur

Uppbygging þjóðarleikvangs í frjálsíþróttum hefur verið ofarlega á dagskrá. Á tímabilinu var undirrituð sameiginleg viljayfirlýsing ríkis, Reykjavíkurborgar, FRÍ og KSÍ um uppbyggingu á þjóðaraðstöðu í Laugardal. Stofnaður var starfshópur og tilnefndi FRÍ fulltrúa sína. Málið hefur þó þróast þannig að hlaupabrautir á Laugardalsvelli voru fjarlægðar fyrr en áætlað var, sem kallaði á samkomulag við ríki um mótvægisáðgerðir. Þetta er eitt helsta óleysta viðfangsefni FRÍ sem ný stjórn mun þurfa að fylgja eftir.

Nordic Congress

Í mars 2025 stóð FRÍ fyrir frjálsíþróttapeingi Norðurlandanna (e. *Nordic Congress*) í Reykjavík. Þingið fór fram á Grand Hotel Reykjavík. Á þinginu lagði FRÍ til að Ísland sendi sér lið á Norðurlandameistaramót og samþykkt var að skoða fýsileika þess að halda Nordenkampen í Svíþjóð næstu þrjú ár til að efla mótið. Þá var staðfest að næsta Nordic Congress yrði haldið í Oslo í mars 2026.



100. Meistaramót FRÍ

100. Meistaramót FRÍ mun fara fram á ÍR vellinum dagana 24.–26. júlí 2026. Þetta er sögulegur viðburður og undirbúningsnefnd hefur þegar hafið störf undir formennsku Jónasar Egilssonar, heiðursformanns FRÍ. Fulltrúar FRÍ í nefndinni eru Silja Úlfarsdóttir og Íris Berg Bryde. Unnið er að því að tryggja samstarfsaðila í ákveðna hluta viðburðarins. Stjórn hvetur fólk til að kynna mótið vel í sínum ranni og fjölmenna á ÍR völinn í júlí.

Tækni og skráning

Mikið verk hefur farið í undirbúning og innleiðingu nýs skráningarkerfis, Roster Athletics, í samstarfi við Tiliastopaja. Innleiðingin hefur gengið vel og nánast öll vallarmót á innanhússtímabilinu 2025–2026 hafa verið haldin í Roster. Innleiðing afrekaskrár Tiliastopaja og yfirfærsla gagna er einnig langt komin. Stjórn þakkar Unni Björnsdóttur, formanni skráningarnefndar, og öllum mótshöldurum sérstaklega fyrir þolinmæði og frumkvæði. Ákvörðun var tekin um að hlaupahöldurum verði áfram gefið svigrúm til að nýta aðrar lausnir, að gefnu að gögn uppfylli tæknileg skilyrði og skrifstofa FRÍ hafi samþykkt yfirfærsluna.

Agamál, valreglur og laganefnd

Í júlí 2025 barst FRÍ kæra vegna Ármannshlaups frá Arnari Péturssyni. Stjórn benti keppandanum á dómstól ÍSÍ og lagði til að skoðað yrði hvort stofna ætti sérstakan kæru- og afrýjunardómstól og/eða aganefnd innan FRÍ. Tillaga um aga- og siðanefnd liggur nú fyrir 65. Frjálsíþróttapingi.

Fyrirspurn barst einnig vegna vals á utanvegalandslíði þar sem spurt var hvort vinnubrögð langhlaupanevndar hafi verið sanngjörn. Stjórn taldi að nefndin hafi farið eftir vinnureglum en lagði til að valreglur og vinnureglur yrðu ræddar sérstaklega á þinginu í vor.

Lokaorð

Starfsárin 2024–2026 hafa einkennst af fjölbreyttu starfi, ágætum alþjóðlegum árangri, nýjum útbreiðsluverkefnum og skipulagsbreytingum.

Íslenskt samfélag hefur tekið miklum breytingum á síðustu árum og stendur í dag frammi fyrir miklum áskorunum. Að sama skapi eru tækifærin mikil - ef rétt er á spilum haldið. Fjárfesting samfélagsins í íþróttastarfi er grundvallaratriði ef takast á við þann kostnað sem mun óhjákvæmilega leiða af öldrun þjóðarinnar, offitu, vaxandi nýgengi örorku og annarra lýðheilsutengdra breytinga sem eiga sér stað þessi misserin.

Í gegnum tíðina hafa frjálsíþróttamenn á stundum verið með hugann við samkeppni um athygli við aðrar íþróttagreinar og tólmstundir. Slík samkeppni er vitanlega af hinu góða, en í stóra samhenginu eiga allar íþróttir það sameiginlegt að vera kyndilberi markmiða um heilbrigða sál í hraustum líkama. Fjárfesting í eigin heilsu. Það er mat stjórnar FRÍ að það felist mikil tækifæri í aukinni samstöðu og samstarfs innan frjálsíþróttahreyfingarinnar, en ekki síður í auknu samstarfi við aðrar íþróttagreinar. Sameinumst um að skapa íþróttafólk framtíðarinnar.

Sífelld fleiri landsmenn upplifa gæðin sem felast í ástundun hlaupa og annarra frjálsíþróttar og það er mikilvægt að halda áfram að stuðla að fjölgun frjálsíþróttafólks. Mikilvægt skref í þá átt er uppbygging þjóðarleikvangs fyrir frjálsíþróttir. Með því móti verður enn frekar byggt upp frjálsíþróttastarf á Íslandi til framtíðar og vettvangur skapaður fyrir metnaðarfulla iðkendur framtíðar - með afrek og eigin heilsu að markmiði. Ekki verður séð að áætlanir ríkis og höfuðborgar geri ráð fyrir fjárfestingu í þjóðarleikvangi á komandi árum og er augljóst að slíka áætlanagerð þarf að leiðrétta hið snarasta og koma sér síðan að verki við uppbyggingu!

Á þessu tímabili hefur verið unnið að mörgum góðum verkefnum sem við teljum að muni skila sér í öflugum frjálsíþróttastarfi á næstu árum. Við þökkum öllum sem lögðu hönd á plóginn; aðildarfélögum, þjálfurum, keppendum, sjálfboðaliðum, starfsmönnum skrifstofu og öllum öðrum sem hafa unnið að því að efla frjálsar íþróttir á Íslandi.

Við þökkum öllum sem lögðu af mörkum á þessum misserum, aðildarfélögum, þjálfurum, keppendum, sjálfboðaliðum, starfsmönnum skrifstofu og öllum öðrum sem hafa unnið að því að efla frjálsar íþróttir á Íslandi.

Viðurkenningar árið 2024

Uppskeruhátíð FRÍ fór fram í Laugardalshöll þann 5. desember 2024. Veittar voru eftirfarandi viðurkenningar:

Viðurkenning	Nafn
Frjálsíþróttakona ársins	Erna Sóley Gunnarsdóttir, ÍR
Frjálsíþróttakarl ársins	Daníel Ingi Egilsson, FH
Stigahæsta afrek ársins	Daníel Ingi Egilsson, FH
Besta spretthlaupsafrek (Jónsbíkar)	Júlía Kristín Jóhannesdóttir, Breiðablik; Ingibjörg Sigurðardóttir, ÍR
Spretthlaupari ársins, kvenna	Eir Chang Hlésdóttir, ÍR
Spretthlaupari ársins, karla	Kristófer Þorgrímsson, FH
Stökkvari ársins, kvenna	Birta María Haraldsdóttir, FH
Stökkvari ársins, karla	Daníel Ingi Egilsson, FH
Millivegalengdahlupari ársins, kvenna	Aníta Hinriksdóttir, FH
Millivegalengdahlupari ársins, karla	Baldvin Þór Magnússon, UFA
Kastari ársins, karla	Sindri Hrafn Guðmundsson, FH
Fjölbautarkarl ársins	Þorleifur Einar Leifsson, Breiðablik
Óvæntasta afrekið	Birta María Haraldsdóttir, FH
Langhlaupari utan vallar ársins, kvenna	Andrea Kolbeinsdóttir, ÍR
Utanvegahlaupari ársins, kvenna	Andrea Kolbeinsdóttir, ÍR

Tafla framhald

Viðurkenning	Nafn
Langhlaupari innan vallar ársins, kvenna	Andrea Kolbeinsdóttir, ÍR
Langhlaupari utan vallar ársins, karla	Arnar Pétursson, Breiðablik
Utanvegahlaupari ársins, karla	Þorbergur Ingi Jónsson, UFA
Langhlaupari innan vallar ársins, karla	Baldvin Þór Magnússon, UFA
Hvatningarverðlaun langhlaupanevndar FRÍ, kvenna	Hulda Fanný Pálsdóttir, FH
Hvatningarverðlaun langhlaupanevndar FRÍ, karla	Stefán Kári Smáráson, Breiðablik
Stúlka ársins 19 ára og yngri	Ísold Sævarsdóttir, FH
Piltur ársins 19 ára og yngri	Arnar Logi Brynjarsson, ÍR
Þjálfari ársins	Bogi Eggertsson, FH
Hvatningarverðlaun unglingsþjálfara	Rúnar Hjálmarsson, Umf. Selfoss
Óvæntasta afrek 19 ára og yngri	Ísold Sævarsdóttir, FH
Besta afrek öldunga, kvenna	Friða Rún Þórðardóttir, ÍR
Besta afrek öldunga, karla	Hafsteinn Óskarsson, ÍR
Nefnd ársins	Dómaranefnd FRÍ
Hópur ársins	EM hópur, Róm
Miðlun ársins	RÚV Ólympíuleikar
Viðburður ársins	MÍ 15-22 ára á Selfossi, HSK
Abban	Gunnar Páll Jóakímsson

Viðurkenningar árið 2025

Uppskeruhátíð FRÍ fór fram í Laugardalshöll þann 19. desember 2025. Veittar voru eftirfarandi viðurkenningar:

Viðurkenning	Nafn
Frjálsíþróttakona ársins	Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir, ÍR
Frjálsíþróttakarl ársins	Sindri Hrafn Guðmundsson, FH
Stigahæsta afrek ársins	Baldvin Þór Magnússon, UFA
Spretthlaupari ársins, kvenna	Eir Chang Hlésdóttir, ÍR
Besta spretthlaupsafrek (Jónsbikar)	Eir Chang Hlésdóttir, ÍR
Spretthlaupari ársins, karla	Ívar Kristinn Jasonarson, ÍR
Stökkvari ársins, kvenna	Irma Gunnarsdóttir, FH
Stökkvari ársins, karla	Daníel Ingi Egilsson, FH
Kastari ársins, kvenna	Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir, ÍR
Kastari ársins, karla	Sindri Hrafn Guðmundsson, FH
Fjölþrautakona ársins	Ísold Sævarsdóttir, FH
Fjölþrautakarl ársins	Þorleifur Einar Leifsson, Breiðablik
Óvæntasta afrekið	Arndís Diljá Óskarsdóttir, FH
Millivegalengdahlupari ársins, kvenna	Aníta Hinriksdóttir, FH
Millivegalengdar- og langhlaupari ársins, karla	Baldvin Þór Magnússon, UFA
Langhlaupari ársins innan vallar, kvenna	Íris Dóra Snorradóttir, FH
Langhlaupari ársins utan vallar, kvenna	Andrea Kolbeinsdóttir, ÍR
Utanvegahlaupari ársins, kvenna	Andrea Kolbeinsdóttir, ÍR

Tafla framhald

Viðurkenning	Nafn
Langhlaupari ársins utan vallar, karla	Arnar Pétursson, Breiðablik
Utanvegahlaupari ársins, karla	Þorsteinn Roy Jóhannsson, UMFÖ
Hvatningarverðlaun langhlaupanevndar, kvenna	Elísa Kristinsdóttir, UÍA
Hvatningarverðlaun langhlaupanevndar, karla	Sindri Karl Sigurjónsson, UMSB
Stúlka ársins 19 ára og yngri	Eir Chang Hlésdóttir, ÍR
Óvæntasta afrek 19 ára og yngri	Eir Chang Hlésdóttir, ÍR
Piltur ársins 19 ára og yngri	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson, Umf. Selfoss
Þjálfari ársins / hvatningarverðlaun unglingsþjálfara	Óðinn Björn Þorsteinsson, ÍR
Besta afrek öldunga í kvennaflokki	Friða Rún Þórðardóttir, ÍR
Besta afrek öldunga karla	Hafsteinn Óskarsson, ÍR
Nefnd ársins	Fræðslunefnd FRÍ
Hópur ársins	Landsliðið á Evrópubikar
Miðlun ársins	Daníel Breki og félagar og Skálin entertainment, fyrir miðlun á MÍ á Selfossi
Viðburður ársins	Meistaramót Íslands innanhúss, ÍR
Abban	Magnús Jakobsson

Aðrar heiðranir

Kvennasveitin í long trail á HM í utanvegahlaupum í haust. Fyrsta kvennalandsliðið í frjálsíþróttum.

Viðurkenningar frá Evrópska frjálsíþróttasambandinu

Unnar Vilhjálmsson, Ragnheiður Ólafsdóttir og Práinn Hafsteinsson hljóta verðlaun European Athletics fyrir margra áratuga framlag til frjálsíþróttar á Íslandi.

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

Fagteymi

Nú er komin góð reynsla af fagteymi FRÍ og nýtingin góð. Fagteymið vinnur með afrekshópnum FRÍ bæði í hópi fullorðinna sem úr hópi ungmenna. Einnig er fagteymi Afreksmiðstöðvar Íslands til stuðnings.

- Ásmundur Jónsson, *nuddari*
- Atlas endurhæfing, *sjúkráþjálfun*
- Berglind Gunnarsdóttir, *læknir*
- Helgi Valur Pálsson, *sálfræðingur*



Mót árið 2024

NM innanhúss / HM innanhúss / Evrópubikarkastmótið / NM utanhúss / NCAA / EM utanhúss / NM í fjölþrautum / Smáþjóðameistaramót / EM U18 ára / Ólympíuleikar / NM U20 ára / HM U20 ára / Norðurlandamót í víðavangshlaupum / Evrópumeistaramót í víðavangshlaupum

NM innanhúss, Bærum í Noregi, 11.02.2024

NM innanhúss fór fram í Bærum í Noregi 11.02. og áttum við 8 keppendur að þessu sinni en við teflum ávallt fram sameiginlegu liði með dönum þar sem tveir keppendur veljast í grein óháð landi. Baldvin Þór Magnússon (UFA) var í 2. sæti í 3000m hlaupi á tímanum 7:56,64mín. Erna Sóley Gunnarsdóttir (ÍR) var í 3. sæti í kúluvarpinu með kasti upp á 17,52m.

Bjarki Rúnar Kristinsson (Breiðablik) varð sjötti í þristökki með 14,49m. Irma Gunnarsdóttir (FH) varð sjötta í langstökki með 6,06m. Eir Chang Hlésdóttir (ÍR) varð fimmta í 400m hlaupi á tímanum 57,03sek. Birta María Haraldsdóttir (FH) varð fimmta í hástökki með 1,77m.

Aníta Hinriksdóttir (FH) og Embla Margrét Hreimisdóttir (FH) kepptu í 1500m hlaupi. Aníta varð fjórða á tímanum 4:18,50mín. og Embla Margrét varð áttunda á nýju persónulegu meti, 4:35,62mín.

HM innanhúss, Glasgow í Skotlandi, 01.–03.03.2024

Lágmörkin eru orðin ansi stíf og að þessu sinni var það aðeins Erna Sóley Gunnarsdóttir (ÍR) sem náði tilskildum árangri til keppni á þessu sterka móti. Erna stóð sig mjög vel og kastaði 17,07m og náði 14. sæti. Fin reynsla hjá Ernu á stóra sviðinu og góð frammistaða.

Evrópubikarkastmótið, Leiria í Portúgal, 10.–12.03.2024

Fimm keppendur tóku þátt á mótinu sem fram fór í Leiria í Portúgal. Dagbjartur Daði Jónsson (ÍR) kastaði 75,62m í spjótkaсти og varð í 11. sæti. Guðni Valur Guðnason (ÍR) varð fimmti í kringlukasti með kasti upp á 60,82m. Hera Christensen (FH) keppti í kringlukasti U20 ára og varð sjötta með 51,38m. Hilmar Örn Jónsson (FH) keppti í sleggjukasti og kastaði lengst 69,22m og varð í 12. sæti í heildina. Erna Sóley Gunnarsdóttir (ÍR) varð að lokum í 8. sæti í kúluvarpi með kasti upp á 16,74m. Mikilvægt mót fyrir okkur en svekkjandi að fá ekki betri aðstæður, mikil rigning og kuldi höfðu mikil áhrif og umræða um að færa mótið var hávæ.

Norðurlandameistaramót utanhúss, Malmö í Svíþjóð, 18.–19.05.2024

Eftir frábæra frumraun 2023 var þetta mót nú keyrt í annað sinn og sterkara en á fyrsta árinu. Við áttum alls 17 keppendur að þessu sinni.

Liðið okkar, árangur og sæti:

- Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir (ÍR), 100m, DNF
- Birna Kristín Kristjánsdóttir (Breiðablik), langstökk, 6,23m, 6. sæti
- Irma Gunnarsdóttir (FH), langstökk, 5,82m, 13. sæti; þristökk, DNS
- Birta María Haraldsdóttir (FH), hástökk, **1,87m, 2. sæti**
- Helga Þóra Sigurjónsdóttir (Fjölur), hástökk, 1,76m, 8. sæti
- Ingibjörg Sigurðardóttir (ÍR), 400m grind, 60,53sek, 9. sæti
- Eir Chang Hlésdóttir (ÍR), 200m, 24,46sek, 5. sæti; 400m, 55,01sek, 11. sæti
- Hera Christensen (FH), kringlukast, 47,83m, 9. sæti
- Júlía Kristín Jóhannesdóttir (Breiðablik), 100m grind, 14,08sek, 14. sæti
- Erna Sóley Gunnarsdóttir (ÍR), kúluvarp, **17,20m, 2. sæti**
- Aníta Hinriksdóttir (FH), 800m, **2:05,42mín, 2. sæti**; 1500m, **4:19,14mín, 1. sæti**
- Dagbjartur Daði Jónsson (ÍR), spjót kast, 76,05m, 6. sæti
- Sindri Hrafn Guðmundsson (FH), spjót kast, **78,82m, 2. sæti**
- Daníel Ingi Egilsson (FH), langstökk, **8,21m, 1. sæti og Íslandsmet!**
- Guðni Valur Guðnason (ÍR), kringlukast, **60,71m, 1. sæti**
- Hilmar Örn Jónsson (FH), sleggjukast, 71,50m, 4. sæti
- Kolbeinn Höður Gunnarsson (FH), 100m, 10,45sek (+3,4m/s), 5. sæti; 200m, 21,59sek, 14. sæti



Í heildina magnaður árangur, þrenn gullverðlaun og þrenn silfurverðlaun. Mikið um persónulegar bætingar eins og hjá Birtu í hástökki sem reyndi við Íslandsmet Þórdísar Gísladóttur og var nálægt að fara yfir. Íslandsmet Daniels Inga í langstökki og beint lágmark á EM í Róm stendur uppúr árangurslega séð, en einnig var gríðarlega gaman að sjá Anítu Hinriksdóttur fagna sigri á þessu sterka móti.

NCAA, Eugene í Oregon, 05.–06.06.2024

Mótið er ekki FRÍ verkefni, en vert að geta um engu að síður, þar sem við áttum tvo frábæra keppendur í lokakeppni sleggjukastsins. Þær stölluð úr ÍR, Elísabet Rut Rúnarsdóttir og Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir, höfðu tryggt sig inn á mótið. Elísabet Rut gerði sér lítið fyrir og sigraði á nýju Íslandsmeti þegar hún kastaði 70,47m. Guðrún endaði í sterku 5. sæti með kasti upp á 69,12m.

EM utanhúss, Róm á Ítalíu, 05.–12.06.2024

Það er gaman að segja frá því að alls 8 keppendur náðu tilskildum árangri og voru á meðal 32 efstu inn á mótið. Þetta er okkar stærsti hópur síðan 1950 og ljóst að afrekshópurinn okkar er að stækka og endurnýjast.

📅 07.06.2024

- Guðni Valur Guðnason (ÍR), kringlukast, 59,15m, 24. sæti
- Erna Sóley Gunnarsdóttir (ÍR), kúluvarp, 16,26m, 20. sæti
- Daníel Ingi Egilsson (FH), langstökk, 7,92m, 15. sæti

📅 08.06.2024

- Hilmar Örn Jónsson (FH), sleggjukast, 72,05m, 24. sæti

📅 09.06.2024

- Elísabet Rut Rúnarsdóttir (ÍR), sleggjukast, 68,02m, 15. sæti
- Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir (ÍR), sleggjukast, 67,57m, 17. sæti

📅 11.06.2024

- Sindri Hrafn Guðmundsson (FH), spjótkast, 77,30m, 20. sæti
- Dagbjartur Daði Jónsson (ÍR), spjótkast, 70,44m, 26. sæti

Það voru klár vonbrigði að enginn náði úrslitasæti en Guðni Valur og Hilmar Örn voru báðir í úrslitum á EM 2022 og því sterkir kandidatar að ná þeim árangri aftur en það gekk ekki. Einnig voru möguleikar Ernu Sóleyjar miklir en það gekk ekki hjá henni að þessu sinni. Aðrir stóðu sig mjög vel og 15. sæti hjá Daniel Inga og Elísabetu gefur góð fyrirheit, þau voru mjög nálægt því að fara í úrslitin. Framtíðin björt hjá þessum hópi.

Norðurlandameistaramót í fjölþrautum, Reykjavík, 15.–16.06.2024

Ísland var gestgjafi. Mikil vinna var lögð í þetta verkefni í samvinnu við ÍR, Ármann og Fjölni. Skipulag var á skrifstofu FRÍ og gekk vel. Í mörg horna að líta, eins og með stangarflutninga, svo eitthvað sé nefnt, en allt gekk upp í stóru myndinni þó því miður með nokkru tekjutapi. Við áttum sex keppendur að þessu sinni en kynslóðaskipti eru að eiga sér stað.



Ísold Sævarsdóttir varð Norðurlandameistari í sjöþraut stúlkna U18 með 5583 stig sem er nýtt persónulegt met. Fimm aðrir frá okkur kepptu á mótinu:

Sjöþraut stúlkna U20:

- Brynja Rós Brynjarsdóttir (ÍR), 7. sæti með 4720 stig
- Júlía Kristín Jóhannesdóttir (Breiðablik), 9. sæti með 4642 stig
- María Helga Högnadóttir (FH), 8. sæti með 4687 stig

Tugþraut pílta U18:

- Hjálmar Vilhelm Rúnarsson (HSK/Selfoss), 5. sæti með 6161 stig
- Thomas Ari Arnarson (Ármann), 4. sæti með 6331 stig

Flottur árangur og bætingar gefa góð fyrirheit um framtíðina.

Smáþjóðameistaramót, Gíbraltar, 22.06.2024

Mótið fór fram á Gíbraltar og áttum við 17 keppendur en aðeins 14 kláruðu sínar greinar. Við náðum að landa flestum gullverðlaunum, eða 7 talsins, auk þess að vinna eitt silfur og eitt bronsverðlaun. Einnig féllu tvö mótsmet. Birna Kristín Kristjánsdóttir (Breiðablik) sigraði í langstökki á mótsmeti með stökki upp á 6,46m, sem er einnig aldursflokkaðmet í flokki 23 ára og yngri, og hitt mótsmetið setti Ingibjörg Sigurðardóttir (ÍR) sem sigraði 400m grindahlaup kvenna á tímanum 60,22sek.

Smáþjóðameistararitli náðu einnig: Birta María Haraldsdóttir (FH) í hástökki með 1,85m; Guðni Valur Guðnason (ÍR) í kringlukasti með 60,40m; Ívar Kristinn Jasonarson (ÍR) sem sigraði 400m grindahlaup á 53,20sek; Júlía Kristín Jóhannesdóttir (Breiðablik) í 100m grindahlaup kvenna á 14,36sek; Andrea Kolbeinsdóttir (ÍR) í 5000m hlaupi á 17:13,55mín.

Auk þeirra náði Erna Sóley Gunnarsdóttir (ÍR) silfri í kúluvarpinu með kasti upp á 17,23m og Embla Margrét Hreimisdóttir (FH) náði bronsi þegar hún hljóp 1500m á 4:50,41mín.

EM U18 ára, Banska Bystrica í Slóvakíu, 18.–21.07.2024

Okkar keppendur sem náðu lágmarki inn á mótið að þessu sinni voru Birna Jóna Sverrisdóttir (ÍR) í sleggjukasti, Eir Chang Hlésdóttir (ÍR) í 400m hlaupi og Ísold Sævarsdóttir (FH) í sjöþraut.

Ísold bætti aldursflokkaðmetið í sjöþraut í flokki 16–17 ára stúlkna með meyllahöldum. Hún hafnaði í frábæru 5. sæti með 5643 stig, sem einnig var aldursflokkaðmet. Birna Jóna kastaði sleggjunni 56,70m og hafnaði í 11. sæti í sínum kasthópi og 21. sæti í heildina. Eir Chang hljóp á tímanum 56,18sek í forkeppninni, komst áfram í undanúrslit þar sem hún hljóp á tímanum 56,75sek og hafnaði í 17. sæti.

Ólympíuleikar, París í Frakklandi, 01.–10.08.2024

Erna Sóley Gunnarsdóttir (ÍR) var eini keppandinn sem náði tilskildum árangri til að keppa á leikunum að þessu sinni en nokkrir aðrir voru mjög nálægt í harðri stigabaráttu. Erna varð með því fyrst íslenskra kvenna til að keppa í kúluvarpi á leikunum. Hennar lengsta kast um morguninn 8. ágúst á glæsilegum Ólympíuleikvangi Stade de France kom í annarri umferð og var 17,39m. Kastserían hennar var mjög jöfn: fyrsta kast 17,34m, annað kast 17,39m og þriðja kast 17,29m.

Erna varð ellefta í sínum kasthópi og tuttugasta í heildina. Hún var átta sætum frá úrslitum þar sem tólf komast áfram. Frábær árangur hjá Ernu á hennar fyrstu Ólympíuleikum.

NM U20, Kaupmannahöfn, 10.–11.08.2024

Við vorum með góðan 8 manna hóp að þessu sinni og fengum tvo Norðurlandameistara. Hera Christensen (FH) varð Norðurlandameistari í kringlukasti og kastaði lengst 50,62m. Eir Chang Hléisdóttir (ÍR) varð Norðurlandameistari í 200m hlaupi á tímanum 24,30sek sem er persónulegt met. Einnig náði hún sér í brons í 400m hlaupi er hún hljóp á tímanum 55,56sek. Guðjón Dunbar D. Þorsteinsson (Breiðablik) hafnaði í 3. sæti í þrístökki með stökki upp á 14,49m í aðeins of miklum vindi (+2,6m/s).

Heildarúrslit íslenska liðsins:



- Hera Christensen (FH), kringlukast, 50,62m, 1. sæti
- Eir Chang Hléisdóttir (ÍR), 200m, 24,30sek, 1. sæti; 400m, 55,56sek, 3. sæti
- Guðjón Dunbar D. Þorsteinsson (Breiðablik), þrístökk, 14,49m (+2,6m/s), 3. sæti; langstökk, 6,91m, 6. sæti
- Hekla Magnúsdóttir (ÍR), kúluvarp, 12,30m, 5. sæti
- Marsibil Þóra Í. Hafsteinsdóttir (FH), hástökk, 1,65m, 6. sæti
- Grétar Björn Unnsteinsson (Fjölnir), stangarstökk, 3,70m, 7. sæti
- Sara Kristín Lýðsdóttir (FH), þrístökk, 11,63m, 7. sæti

- Birna Jóna Sverrisdóttir (ÍR), sleggjukast, 46,92m, 8. sæti
- Daniel Breki Elvarsson (HSK), spjótkest, 55,07m, 8. sæti
- Júlía Kristín Jóhannesdóttir (Breiðablik), 100m grind, 14,34sek, 8. sæti

HM U20, Lima í Perú, 27.–31.08.2024

Þær Eir Chang Hléisdóttir (ÍR) og Hera Christensen (FH) voru með lágmark á mótið sem fram fór í Lima í Perú. Ferðalagið var erfitt og mikil reynsla að taka þátt í svona verkefni.

Eir keppti í 400m hlaupi og kom í mark á tímanum 55,48sek. Hún var sjötta í sínum riðli og 39. sæti í heildina og komst ekki áfram. Hera keppti í kringlukasti og kastaði lengst 48,43m og varð því níunda í sínum kasthópi og 16. í heildina, aðeins fjórum sætum frá úrslitum að þessu sinni. Flott innlegg fyrir komandi ár hjá þessum efnilegu stúlkum.

NM í víðavangshlaupum, Vantaa í Finnlandi, 10.11.2024

Alls voru sex keppendur frá okkur á mótinu sem fram fór í Vantaa í Finnlandi: Baldvin Þór Magnússon og Sigþóra Brynja Kristjánsdóttir (UFA), Arnar Pétursson og Stefán Kári Smáráson (Breiðablik), Íris Dóra Snorradóttir (FH) og Helga Lilja Maack (ÍR).

Hlaupinn var 1,5km hringur og hlupu karlar og konur 5 hringi eða 7,5km og U20 hlupu 3 hringi eða 4,5km. Mótið var haldið á fjöliþróttasvæði þar sem keppt er í skíðagöngu og íshokki.

Baldvin var fyrstur í mark af okkar keppendum á tímanum 22:42mín og endaði í 6. sæti, besti árangur Íslendinganna í þessum hlaupi. Arnar var í 16. sæti á tímanum 24:26mín og Stefán Kári kom 17. í mark á tímanum 26:07mín.

Kvennamegin var Íris Dóra fyrst okkar keppenda á tímanum 28:56mín og var í heildina í 14. sæti og Sigþóra Brynja kom í mark á tímanum 29:44mín og endaði í 15. sæti. Helga Lilja, sem keppti í U20 flokknum, kom í mark á tímanum 18:01mín og var í 12. sæti í sínum flokki.

Einnig var liðakeppni og átti Ísland í fyrsta skipti sveit í karlaflokki í keppni á erlendri grundu, íslenska sveitin endaði í 5. sæti.

EM í víðavangshlaupum, Antalya í Tyrklandi, 09.12.2024

Okkar eini keppandi var Baldvin Þór Magnússon (UFA) og endaði hann í 47. sæti á tímanum 23:36mín. Baldvin var nokkuð svekktur eftir hlaupið og fannst hann ekki ná að sýna sitt rétta andlit, en engu að síður ásættanleg frammistaða á mjög sterku móti.

Mót árið 2025

NM innanhúss / EM innanhúss / Evrópubikarkeppni í köstum / EM í götuhlaupum / Smáþjóðaleikar / NCAA / NM í fjölþrautum / Evrópubikarkeppni landsliða / Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar, EYOF / NM U20 ára / EM U23 ára / EM U20 ára / HM utanhúss / HM í utanvegahlaupum / Norðurlandamót í viðavangshlaupum

NM innanhúss, Espoo í Finnlandi, 09.02.2025

NM innanhúss fór fram í Espoo í Finnlandi 09.02. og áttum við 8 keppendur að þessu sinni en við vorum með sameiginlegt lið með dönum þar sem tveir keppendur veljast í grein óháð landi. Allir stóðu sig vel en við unnum fern verðlaun á mótinu sem er mjög gott.

Aníta Hinriksdóttir (FH) vann brons í 800m hlaupi á 2:03,71mín og Irma Gunnarsdóttir (FH) náði einnig bronsi í langstökki með stökki upp á 6,24m. Erna Sóley Gunnarsdóttir (ÍR) vann silfur í kúluvarpi með kasti upp á 17,63m en hápunkturinn var tvímælalaust þegar Baldvin Þór Magnússon (UFA) sigraði í 3000m hlaupi á glæsilegu Íslandsmeti og kom í mark m.a. á undan Filip Ingebrigtsen frá Noregi á 7:39,94mín. Magnað afrek og frábært hlaup, og beint lágmark á EM innanhúss!

EM innanhúss, Apeldoorn í Hollandi, 06.–09.03.2025

Baldvin Þór Magnússon (UFA) og Daniel Ingi Egilsson (FH) voru báðir með beint lágmark í sínum greinum og stóðu sig ágætlega en komust ekki í úrslit að þessu sinni. Baldvin endaði í 20. sæti í 3000m hlaupinu á 7:58,56mín og Daniel Ingi varð 16. í langstökki með 7,40m. Erna Sóley Gunnarsdóttir (ÍR) kastaði 16,74m og endaði í 16. sæti. Frábært að vera með 3 keppendur og þau ekki langt frá því að ná úrslitasæti.

Evrópubikarkastmótið, Nicosia á Kýpur, 14.–16.03.2025

Að þessu sinni áttum við fjóra keppendur á mótinu sem var fært til Kýpur eftir lokatilraun með Leiria í Portúgal 2024. Mótið verður á Kýpur næstu þrjú ár hið minnsta.

Guðni Valur Guðnason (ÍR) endaði í 22. sæti í kringlukastinu með 56,13m. Hera Christensen (FH) keppti í kringlukasti U23 ára og varð tíunda með 49,84m. Hilmar Örn Jónsson (FH) keppti í sleggjukasti og kastaði lengst 73,79m og varð í 12. sæti í heildina. Erna Sóley Gunnarsdóttir (ÍR) varð að lokum í 4. sæti í kúluvarpi með kasti upp á 17,30m. Sterkt mót sem er reyndar frekar snemma á árinu fyrir okkur en mikilvægt fyrir framhaldið.

Evrópukeppni í götuhlaupum, Brussel í Belgíu, 12.–13.04.2025

Þetta var í fyrsta skiptið sem þessi keppni fór fram og við áttum sjö keppendur á mótinu, sem vakti verðskuldaða athygli.

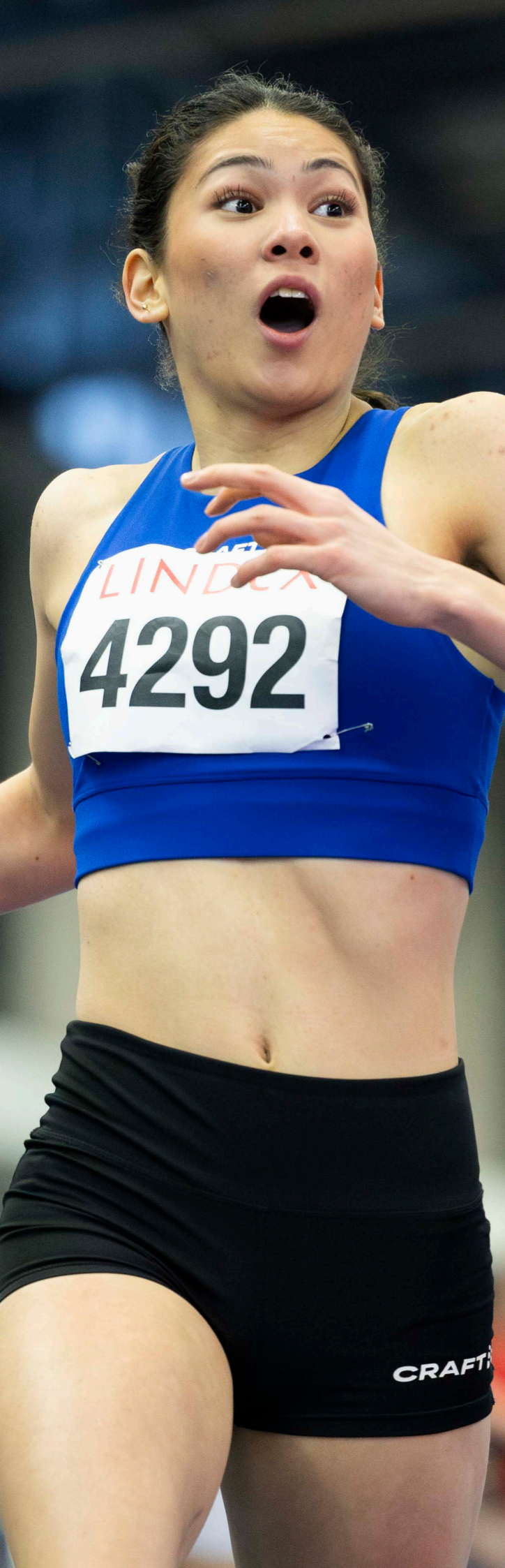


- Arnar Pétursson (Breiðablik), hálfmaraþon, kláraði ekki
- Sigþóra Brynja Kristjánsdóttir (UFA), hálfmaraþon, 1:20,14klst, 35. sæti
- Hlynur Andrésón (ÍR), 10km, 30:47mín, 63. sæti
- Stefán Kári Smárasón (FH), 10km, 33:46mín, 74. sæti
- Andrea Kolbeinsdóttir (ÍR), 10km, 34:24mín, 65. sæti
- Kristján Svanur Eymundsson (Fjölnir), maraþon, 2:28,51klst, 35. sæti
- Elín Edda Sigurðardóttir (ÍR), maraþon, 2:51,27klst, 21. sæti

Mjög skemmtilegt mót og ágætis frammistaða okkar fólks.

Smáþjóðaleikar, Andorra, 27.–31.05.2025

Við áttum alls 20 keppendur að þessu sinni í jöfnum kynjahlutföllum en mótið hefur skipað sér fastan sess í okkar dagskrá allar götur síðan 1985.



Liðið okkar, árangur og sæti:

- Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir (ÍR), 400m, **54,99sek, 3. sæti**, 4x400m boðhlaup, **3. sæti**
- Birna Kristín Kristjánsdóttir (Breiðablik), langstökk, **6,36m, 1. sæti**, 4x100m boðhlaup, 4. sæti
- Birta María Haraldsdóttir (FH), hástökk, **1,81m, 2. sæti**
- Ingibjörg Sigurðardóttir (ÍR), 400m grind, 62,48sek, 5. sæti; blandað boðhlaup, 4. sæti; 4x100m boðhlaup, 4. sæti; 4x400m boðhlaup, 3. sæti
- Eir Chang Hlésdóttir (ÍR), 200m, 24,32sek, 3. sæti; 4x100m boðhlaup, 4. sæti; **4x400m boðhlaup, 3. sæti**
- Erna Sóley Gunnarsdóttir (ÍR), kúluvarp, **16,52m, 1. sæti**
- Karen Sif Ársælsdóttir (Breiðablik), stangarstökk, **3,70m, 2. sæti**
- Ísold Sævarsdóttir (FH), 100m grind, 14,53sek, 4. sæti; spjót kast, 37,70m, 5. sæti; langstökk, **5,95m, 2. sæti**; blandað boðhlaup, 4. sæti; 4x100m boðhlaup, 4. sæti
- María Helga Högnadóttir (FH), 100m, 12,04sek, 4. sæti; 100m grind, 14,91sek, 6. sæti
- Íris Anna Skúladóttir (FH), 1500m, 4:44,95mín, 5. sæti; 5000m, 19:26,80mín, 6. sæti
- Kolbeinn Höður Gunnarsson (FH), 100m, **10,61sek, 2. sæti**; 200m, **21,63sek, 3. sæti**; **4x100m boðhlaup, 3. sæti**
- Kristófer Þorgrímsson (FH), 100m, 10,76sek, 6. sæti; 200m, **21,42sek, 2. sæti**; **4x100m boðhlaup, 3. sæti**

- Fjölur Brynjarsson (FH), 800m, 1:54,11mín, 7. sæti
- Daði Arnarson (Fjölur), 1500m, **4:07,03mín, 3. sæti**
- Hlynur Andrésón (ÍR), 10000m, var dæmdur úr leik
- Þorleifur Einar Leifsson (Breiðablik), 110m grind, **14,74sek, 2. sæti**; langstökk, **7,26m, 1. sæti**; **4x100m boðhlaup, 3. sæti**
- Ívar Kristinn Jasonarson (ÍR), 400m grind, **51,74sek, 1. sæti**; **4x100m boðhlaup, 3. sæti**
- Guðjón Dunbar D. Þorsteinsson (Breiðablik), langstökk, 6,60m, 4. sæti; þristökk, **14,66m, 3. sæti**
- Örn Davíðsson (HSK), spjót kast, **68,08m, 2. sæti**
- Sæmundur Ólafsson (ÍR), 400m, 50,26sek, 11. sæti; 4x400m boðhlaup, 4. sæti; **4x100m boðhlaup, 3. sæti**

Í heildina mjög finn árangur, fern gullverðlaun, sjö silfurverðlaun og sjö bronsverðlaun. Mikið um persónulegar bætingar og frábært innlegg í sumarið og góður undirbúningur fyrir Evrópubikarinn.

NCAA, Eugene í Oregon, 12.–14.06.2025

Aftur getum við um stórgóðan árangur á bandaríska háskólameistaramótinu, þó það sé ekki FRÍ verkefni. Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir (ÍR) kastaði 68,66m og hafnaði í 6. sæti. Arndís Diljá Óskarsdóttir (FH) kastaði spjótinu 49,96m og varð í 19. sæti og Eva María Baldursdóttir (Umf. Selfoss) stökk 1,84m í hástökki, bætti sig og endaði í 12. sæti. Það er góður árangur að komast á þetta lokamót og fín frammistaða þeirra allra.

NM í fjölþrautum, Gautaborg í Svíþjóð, 14.–15.06.2025

Við áttum fjóra keppendur að þessu sinni en kynslóðaskipti eru í fjölþrautaumhverfinu okkar.

Ísold Sævarsdóttir (FH) vann glæsileg silfurverðlaun í sjöþraut stúlkna U20 með 5490 stig sem er nýtt persónulegt met og að auki beint **lágmark á EM U20**. Þrjú önnur kepptu einnig á mótinu og bættu sig:

Sjöþraut kvenna:

- Júlía Kristín Jóhannesdóttir (Breiðablik), 9. sæti með 5238 stig
- María Helga Högnadóttir (FH), 12. sæti með 4893 stig

Tugbraut pílta U18:

→ Hjálmar Vilhelm Rúnarsson (HSK/Selfoss), 5. sæti með 6733 stig

Flottur árangur og bætingar gefa góð fyrirheit um framtíðina.

Evrópubikarkeppni Landsliða, Maribor í Slóveníu, 24.–25.06.2025

Þetta er okkar stærsta liðsverkefni og eftir breytingar hjá Evrópusambandinu eru núna þrjár 15–16 landsliða deildir. Þetta gerir það að verkum að keppni er mikil að koma sér upp og einnig að halda sér í deildinni. Í okkar 3. deild voru 15 landslið og ljóst að við þyrftum að standa okkur til að eiga möguleika á að fara upp í efri deild, en það var markmið sem við settum okkur strax 2023. Hilmar Örn Jónsson, sleggjukastari, tryggði okkur sigur í fyrstu greininni og við litum ekki aftur. Við tryggjum okkur sannfærandi 1. sæti með alls 461,5 stig; næst þar á eftir komu Lúxemborg með 410 stig, Bosnía með 383 stig og Moldóva með 371 stig. Bæði Bosnía og Moldóva eru með yfir 3 milljónir íbúa.



Úrslit í einstökum greinum má finna [hér](#).

Það er ekki sjálfgefið að ná þessum liðsárangri og við áttum nánast fullkomið mót, fjögur Íslandsmet og mikið um persónulegar bætingar. Við megum vera gríðarlega stolt af þessum árangri og umfjöllun var mikil og jákvæð.

EM U23, Bergen í Noregi, 17.–20.07.2025

Alls voru fimm stúlkur sem náðu lágmarki á mótið að þessu sinni.

- Hera Christensen (FH), kringlukast, 5. sæti með 53,44m
- Arndís Diljá Óskarsdóttir (FH), spjótkast, komst í úrslit; kastaði 51,05m í undankeppni og 46,26m í úrslitum, 12. sæti
- Eva María Baldursdóttir (Umf. Selfoss), hástökk, stökk 1,77m, þurfti 1,81m til að komast í úrslit, 15. sæti
- Birta María Haraldsdóttir (FH), hástökk, 1,73m, 25. sæti
- Júlía Kristín Jóhannesdóttir (Breiðablik), 100m grind, 13,75sek, fjórum sætum frá undanúrslitum

Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar (EYOF), Skopje í N-Makedóníu, 20.–26.07.2025

FRÍ valdi fjóra efnilega frjálsíþróttaiðkendum að þessu sinni. Íslensku keppendurnir sýndu allir mjög flotta frammistöðu á mótinu. Patrekur Ómar Haraldsson (Breiðablik) keppti í 800m hlaupi pílta og endaði í 21. sæti á tímanum 2:01,76mín, persónuleg bæting utanhúss um eina og hálfu sekúndu. Benedikt Gunnar Jónsson (ÍR) hafnaði í 9. sæti í kúluvarpi pílta með kasti upp á 17,48m og var aðeins einu sæti frá því að komast í úrslit. Bryndís Embla Einarsdóttir (Umf. Selfoss) keppti í spjótkesti stúlkna og endaði í 14. sæti með kast upp á 39,80m. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson (Umf. Selfoss) átti afar sterka keppni í tugbraut pílta þar sem hann náði bestum árangri í kúluvarpi og kringlukasti, bætti sig í fjórum greinum og fékk alls 6706 stig sem skiluðu honum 8. sæti.

NM U20, Uppsala í Svíþjóð, 26.–27.07.2025

Ísland sendi í fyrsta skipti í ár nánast fullskipað lið á NM U20 en ekki sameiginlegt lið með Danmörku eins og venjan hefur verið undanfarin ár. Þetta er stórt og mikilvægt skref fyrir okkar frábæra unga frjálsíþróttafólk sem þarna fékk tækifæri til að taka þátt í alþjóðlegri keppni. Hópurinn sýndi mjög sterka heildarframmistöðu á mótinu. Fyrir um helming keppenda var þetta fyrsta landsliðsverkefnið, á meðan aðrir höfðu áður keppt á NM U20 eða byggt upp töluverða alþjóðlega keppnisreynslu. Íslenska liðið eignaðist einn Norðurlandameistara auk þess sem þrenn önnur verðlaun komu í hlut keppenda. Í heildina bættu íslensku keppendurnir persónulegan árangur sinn í 14 af 28 greinum.

Bestum árangri náðu Ísold Sævarsdóttir (FH) og Eir Chang Hlésdóttir (ÍR). Ísold hljóp 100m grindahlaup á 14,41sek og endaði í 3. sæti, og átti svo frábært langstökk þar sem hún endaði í 2. sæti, þannig með tvenn verðlaun. Eir náði einnig í tvenn verðlaun: hún sigraði í 200m hlaupi

á tímanum 23,42sek, sem hefði verið nýtt Íslandsmet fullorðinna en vindur var aðeins of mikill, og endaði í 3. sæti í 100m á 11,79sek. Heildarúrslit má sjá [hér](#).

EM U20, Tampere í Finnlandi, 07.–10.08.2025

Ísland átti tvo fulltrúa á mótinu, Eir Chang Hléisdóttir (ÍR) og Ísold Sævarsdóttir (FH), sem kepptu við fremsta unga frjálsíþróttafólk Evrópu. Eir keppti í 100m og 200m hlaupi. Hún var örfáum sætum frá undanúrslitum í 100m á 12,06sek, en átti frábæra keppni í 200m þar sem hún tryggði sér sæti í úrslitum og endaði í 7. sæti á 23,51sek. Ísold keppti í sjöþraut og stóð sig vel, bætti persónulegan árangur í kúluvarpi og spjótkesti og fékk alls 5358 stig, 12. sæti.

HM, Tókýó í Japan, 13.–21.09.2025

Við áttum þrjá keppendur að þessu sinni sem er vel ásættanlegt. Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir (ÍR) keppti í undankeppni sleggjukasts kvenna, þetta var hennar fyrsta heimsmeistaramót á ferlinum. Hún náði sér ekki alveg á strik að þessu sinni en kastaði lengst 64,94m og endaði í 35. sæti. Sindri Hrafn Guðmundsson (FH) keppti í undankeppni spjótkestis karla, einnig á sínu fyrsta heimsmeistaramóti í fullorðinsflokki. Hann kastaði lengst 75,56m og hafnaði í 35. sæti. Erna Sóley Gunnarsdóttir (ÍR) keppti í undankeppni kúluvarps kvenna, HM í Tókýó var hennar annað heimsmeistaramót. Hún kastaði lengst 16,87m og endaði í 31. sæti.



HM í utanvegahlaupum, Canfranc á Spáni, 25.–28.09.2025

Ísland sendi sterkt 12 manna lið á heimsmeistaramótið í utanvegahlaupum sem fram fór í Canfranc á Spáni í lok september. Ísland átti keppendur í 45km hlaupinu og í 82km hlaupinu og stóðu hlaupararnir sig alveg frábærlega. Hæst ber að nefna árangur kvennasveitarinnar í 82km hlaupinu. Þær Elísa Kristinsdóttir (UÍA), Andrea Kolbeinsdóttir (ÍR) og Guðfinna Kristín Björnsdóttir (UFA) mynduðu sveitina sem endaði í 5. sæti, sem er glæsilegur árangur og vakti verðskuldaða athygli.

45km:

- Þorsteinn Roy Jóhannsson, 57. sæti, 5:37,23klst
- Halldór Hermann Jónsson, 103. sæti, 6:06,13klst
- Grétar Örn Guðmundsson, 115. sæti, 6:13,51klst
- Stefán Pálsson, 138. sæti, 6:50,50klst

- Anna Berglind Pálmadóttir, 67. sæti, 7:03,45klst
- Íris Anna Skúladóttir, 72. sæti, 7:11,59klst
- Elín Edda Sigurðardóttir, kláraði ekki keppni

82km:

- Þorbergur Ingi Jónsson, 47. sæti, 10:22,23klst
- Sigurjón Ernir Sturluson, 60. sæti, 10:47,10klst
- Elísa Kristinsdóttir, 11. sæti, 11:10,24klst
- Andrea Kolbeinsdóttir, 13. sæti, 11:12,39klst
- Guðfinna Björnsdóttir, 29. sæti, 11:58,21klst

NM í viðavangshlaupum, Kaupmannahöfn í Danmörku, 09.11.2025

NM í viðavangshlaupum var hlaupið í Kastrup Strandpark í Danmörku þann 9. nóvember 2025. Fjórir íslenskir keppendur urðu fyrir valinu að þessu sinni.

Sindri Karl Sigurjónsson (UMSB) keppti í ungmennaflokki (4,5km) og kom í mark á 15:11mín, 19. sæti. Íris Dóra Snorradóttir (FH) og Sigþóra Brynja Kristjánsdóttir (UFA) kepptu í kvennaflokki (7,5km): Íris Dóra kom 17. á 29:32mín og Sigþóra Brynja varð 18. á 29:44mín. Stefán Pálsson (Árman) hljóp í karlaflokki (7,5km) og kom í mark á 26:04mín, 15. sæti.



Dómaranefnd

Dómaranefnd FRÍ 2024–2026 var skipuð af Björgvini Brynjarssyni (formaður) og Helga Björnssyni. Störf nefndarinnar voru í meginatriðum svipuð og síðustu starfstímabil, þ.e. að skipa yfir- og eftirlitsdómara á mót á vegum FRÍ, þ.e. Íslands- og bikarmeistaramót, en einnig FRÍ vottuð götuhlaup og mót sem haldin eru af félögum á Íslandi en telja til stiga á stigalista World Athletics. Þá sinnti nefndin einnig menntun dómara til héraðsdómararéttinda og hélt námskeið bæði í staðkennslu og í gegnum netið.

Yfir- og eftirlitsdómgæslu á hefðbundnum frjálsíþróttamótum á tímabilinu sinntu auk undirritaðs þau Gunnhildur Hinriksdóttir, Eiríkur Mörk Valsson, Guðmundur Víðir Gunnlaugsson, Hallgrímur Egilsson og Auður Aðalbjarnardóttir en sú síðastnefnda kom ný inn í dómarahópinn síðasta vor. Í götuhlaupum sinntu dómgæslu auk nefndarmanna þau Ágúst Jónsson, Kjartan Ágústsson, Rebekka Halldórsdóttir, Fanney Rún Ólafsdóttir og Katrín Marey Magnúsdóttir.

Þó það heyrir ekki beint undir störf nefndarinnar má nefna að formaður nefndarinnar tók í september 2024 þátt í dómararáðstefnu á vegum evrópska frjálsíþróttasambandsins í Varsjá í Póllandi. Þar komu saman dómara víðs vegar frá Evrópu sem nýlega höfðu hlotið World Athletics Silver Referee dómaraéttindi og fengu þar frekari þjálfun. Þá sinnti undirritaður einnig hlutverki eftirlitsdómara (Technical Delegate) á alþjóðlegu móti í Cork á Írlandi sumarið 2025, mót sem tilheyrir Bronshluta World Athletics Continental Tour mótaraðarinnar.

Formaður vill nýta tækifærið og þakka öllum þeim sem hafa lagt hönd á plóg við dómgæslu frjálsíþróttamóta á starfstímabilinu, bæði þeim sem hér hafa verið talin upp sem og þeim fjölmörgu sjálfboðaliðum sem tóku að sér ýmis störf á frjálsíþróttamótum um allt land.

Björgvin Brynjarsson, formaður dómaranefndar

Fræðslu- og útbreiðslunefnd

Formaður fræðslu- og útbreiðslunefndar einbeitti sér að því að koma í gang þjálfaranámskeiðum á vegum FRÍ sem höfðu verið í uppfærslu, m.a. vegna breytinga hjá alþjóðasambandinu á sínu námsefni. Var það gríðarlegur akkur að hafa Soffíu Felixdóttur á skrifstofu FRÍ á þessum tíma en hún sinnti fræðslu- og útbreiðslumálum af krafti og sá um ytra skipulag sem og að halda formanni á tánum.

Vorið 2024 var haldið fyrsta þjálfaranámskeið FRÍ á 1. stigi í langan tíma. Þetta þjálfaranámskeið er ætlað þeim sem eru að stíga sín fyrstu skref í þjálfun og þá gjarnan með yngsta aldurshópinn, námskeiðið er ætlað þjálfurum barna undir 12 ára aldri. Námskeiðið er þannig byggt upp að það byrjar á sjálfsnámi á netinu, síðan tekur við ein verkleg helgi og loks eigin þjálfun. Til þess að ljúka þjálfarastiginu þarf einnig að ljúka þjálfaranámskeiði ÍSÍ á 1. stigi. Haustið 2025 var námskeiðið keyrt að nýju og var góð skráning þó ekki næðu allir að klára.



Næsta skref í þjálfaramenntunarmálum er að koma þjálfaranámskeið í 2. stigi á koppinn þar sem áherslan er á þjálfun allra greina hjá unglingum (U16) en jafnframt bjóða áfram upp á 1. stig. Þá er mikilvægt að búa til fast skipulag fyrir hreyfinguna þar sem boðið er upp á þjálfaranámskeið á „föstum“ tíma á hverju ári.

Gunnhildur Hinriksdóttir, formaður fræðslu- og útbreiðslunefndar

Íþrótt- og afreksnefnd

Starfsemi íþrótt- og afreksnefndar var með hefðbundnum hætti á tímabilinu og einkenndist af metnaðarfullum verkefnum. Eitt umfangsmesta verkefni nefndarinnar var val á landsliði Íslands fyrir **Evrópukeppni landsliða í Maribor**, þar sem íslenska liðið vann sögulegan sigur og tryggði sér sæti í efri deild.

Auk þess valdi nefndin lið til þátttöku á **Norðurlandamóti innanhúss** og á **Smáþjóðaleikana í Andorra**, en á báðum mótum náðist glæsilegur árangur sem endurspeglar þann kraft sem er í íslensku frjálsíþróttafólki um þessar mundir.

Landsliðsval nefndarinnar var unnið í nánun og farsælu samstarfi við afreksstjóra FRÍ. Nefndin starfar sem ráðgefandi aðili við val á stórmót og er vert að nefna að Ísland átti þrjá fulltrúa á **Evrópumeistaramótinu innanhúss í Apeldoorn** og sömuleiðis þrjá keppendur á **Heimsmeistaramótinu í Tókýó**.

Samhliða utanumhaldi vegna landsliða hefur nefndin séð um tilnefningar til ýmissa heiðursviðurkenninga sem veittar eru við lok árs. Vegna fjölda framúrskarandi afreka á tímabilinu hefur valið oft verið krefjandi og kallað á mikil heilabrot, sér í lagi þegar kemur að flokknum „óvæntasta afrekið“. Fram undan eru spennandi verkefni, þar á meðal HM innanhúss og Evrópumeistaramót utanhúss, sem við væntum að skili enn fleiri glæsilegum afrekum í hús.

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

Magnús Valgeir Gíslason, formaður íþrótt- og afreksnefndar

Laganefnd

Helstu verkefni laganefndar eru að uppfæra lög og reglur sambandsins eftir síðasta Frjálsíþróttáþing 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. Eitt kærúmal barst nefndinni sem fór alla leið fyrir Áfrýjunardómstól ÍSÍ.

Guðmundur Heiðar Guðmundsson, formaður laganefndar

Langhlaupanevnd

Það er óhætt að segja að starf Langhlaupanevndar hafi verið viðburðaríkt árið 2025. Nefndin fundaði aðra hverja viku og líkt og undanfarin ár fékk nefndin íþróttabandalög og félög innan FRÍ til að halda meistaramót í götuhlaupum.

Nefndarstarfið einkenndist að miklu leyti af vottun götuhlaupa og mikillri vinnu samfara því. Nefndin telur að vel hafi tekist til og nú er lungað af götuhlaupum á Íslandi í vottunarkerfi FRÍ. Áfram var unnið að innleiðingu hlaupahópa til FRÍ en það er mikilvægur liður í að nálgast eins stóran hluta af hlaupasamfélaginu og hægt er. Landslið Íslands í götuhlaupum tók þátt á Evrópumeistaramótinu í götuhlaupum sem var haldið í Brussels/Leuven í Belgíu síðastliðið vor. Langhlaupanevnd stýrði og undirbjó einnig landslið Íslands í utanvegahlaupum sem tók þátt á Heimsmeistaramótinu í Canfranc á Spáni síðastliðið haust, liðið var fjölmennt og árangurinn glæsilegur, líklega sá besti til þessa. Þá kom Langhlaupanevnd að vali á landsliði Íslands í víðavangshlaupum sem tók þátt á Norðurlandameistaramótinu í Danmörku undir lok ársins. Þá má einnig geta þess að Langhlaupanevnd og skrifstofa FRÍ lögðu mikinn kraft í Krakkahlaup TM, stutt utanvegahlaup í Elliðaárdal, og tókst það með eindæmum vel.

Nefndin tók breytingum á árinu en Inga Dís Karlsdóttir og Sonja Sif Jóhannsdóttir kvöddu nefndina og vill formaður þakka þeim fyrir frábært samstarf á undanförunum árum. Tonie Gertin Sörensen snéri aftur í nefndina eftir nokkra ára hlé og er það mikill fengur. Í dag er langhlaupanevnd skipuð Tonie Gertin Sörensen, Gísla Vilberg Hjaltasyni og Friðleifi

Friðleifssyni sem jafnframt er formaður nefndarinnar.

Ég vil nota tækifærið og þakka nefndarmönnum fyrir kraftmikið og óeigingjarnt starf í þágu hlaupa á Íslandi.

Friðleifur Friðleifsson, formaður langhlaupanevndar FRÍ

Mótanevnd

Hlutverk mótanevndar er að vera skrifstofu FRÍ innan handar og aðstoða við ýmis verk sem tengjast mótahaldi á vegum sambandsins. Hér má nefna útgáfu mótaskrár innan- og utanhúss, ákvörðun og eftirfylgni lágmarka á meistaramót, og ákvörðun lágmarka fyrir æfingahóp unglíngalandsliðs FRÍ og Norðurlandamót U20.

Á árinu 2025 má nefna eftirfarandi atriði úr störfum mótanevndar:

- Mótaskrá 2026, niðurröðun móta í tíma og á félög, í samstarfi við skrifstofu. Hér hefur verið horft á: útgefna dagsetningar World Athletics fyrir meistara- og bikarmót; dagsetningar stórra knattspyrnumóta í yngri aldursflokkum; að MÍ 11–14 sé ekki tímasett of snemma sumars þegar landsbyggðarfélög hafa ekki haft nægan tíma til æfinga utanhúss; og að mótaskrá sé gefin út nægilega snemma fyrir landsbyggðarfélög að skipuleggja ferðir og gistingu.
- Lágörk ákvörðuð fyrir MÍ inni 2025. Undanþágubeiðnir metnar í samstarfi við skrifstofu.
- Lágörk ákvörðuð fyrir MÍ úti 2025. Undanþágubeiðnir metnar í samstarfi við skrifstofu.
- Lágörk ákvörðuð fyrir æfingahóp unglíngalandsliðs. Fyrri lágörk voru orðin nokkurra ára gömul og tóku mið af lágörkum inn á EM U20. Skipt var um fókus og horft á árangur á NM U20 í elsta aldursflokki og kvarðað niður í aldursflokkum út frá því.
- Tilfallandi samskipti við FRÍ og aðra aðila hreyfingarinnar um mótahald og ýmis mál því tengd.

Bikarkeppni

Mótum er úthlutað jafnt milli félaga yfir keppnistímabilin og mótanevnd lýsir furðu sinni og áhyggjum yfir því að félög geti neitað einhliða að halda mót eins og gerst hefur í sumar. Hér þarf að finna lausn sem hlýtur að felast í aðkomu fleiri eða allra félaga að mótahaldi í þeim tilfellum að félög telja sig of faliðuð. Hreyfingin þarf að sýna samstöðu um að láta mótahald ganga.

Tillögur mótanefndar að breyttum verkferlum

Lágmörk fyrir meistaramót: Þessu mætti breyta þannig að haldið yrði úti A-lágmörkum og B-lágmörkum. A: Viðkomandi kemst sjálfkrafa inn á meistaramót. B: Undanþágubeiðni tekin til greina. Undanþágubeiðni yrðu síðan skoðaðar með tilliti til fjölda skráninga í grein á tilteknum degi fyrir mót og þar með fjölda riðla og áhrifa á tímaseðil. Þessi atriði væru rýmri á utanúss- en innanhúsmótum.

Breytingar á reglugerðum tímaseðla: Það hefur komið upp að mótshaldari meistaramóts hafi breytt tímaseðli í trássi við reglugerð án samráðs við stjórn, skrifstofu eða mótanefnd FRÍ. Mótanefnd leggur til að ef mótshaldarar vilja gera breytingar sé það lagt fyrir mótanefnd. Einnig leggur nefndin til að tímaseðlar séu tilbúnir 2 vikum fyrir mót, með möguleikum á aðlögun þegar endanleg skráning liggur fyrir.

Starfandi mótanefnd gefur öll kost á sér til áframhaldandi starfa.

Mótanefnd 2024–2026: Silja Úlfarsdóttir, Anna Jónsdóttir, Burkni Helgason

Mannvirkjanefnd

Mannvirkjanefnd FRÍ hefur verið starfandi síðan á frjálsíþróttapingi vorið 2024. Ekki eru fastir fundartímar, heldur er fundað þegar við á vegna eðli verkefna. Í mannvirkjanefnd FRÍ á tímabilinu 2024–2026 voru Gunnar Svavarsson formaður, Vilhjálmur Ásgeirsson, Þráinn Hauksson og einnig Sigurður Haraldsson sem setið hefur í mannvirkjanefndinni í áratugi, lengst af sem formaður.

Aðalverkefnið á þessum starfstíma hefur verið að fylgjast með og taka þátt í umræðu um nýjan þjóðarleikvang í Laugardal, vinna með formanni og framkvæmdarstjóra FRÍ að því máli.

Í byrjun sumars árið 2024 vann FRÍ að samkomulagi við KSÍ og fleiri hagaðila um framgang verkefna á Laugardalsvelli. Mannvirkjanefnd kom að því sem ráðgjafi, en verkefnið leiddi formaður FRÍ. Niðurstaðan er þekkt og með vilja allra hagaðila liggur fyrir að ný frjálsíþrótt-aaðstaða verður byggð upp í Laugardal. KSÍ fór síðan í kjölfarið, með Reykjavíkurborg, í miklar breytingar á Laugardalsvelli þar sem frjálsíþróttaaðstaðan hvarf að fullu.

Í kjölfarið þessarar ákvörðunar, þó um sex mánuðum síðar, skipaði mennta- og barnamálaráðherra starfshóp þann 11.12.2024. Starfshópnum var falið að skoða málefni þjóðarleikvangs fyrir frjálsíþróttir. Formaður mannvirkjanefndar var skipaður formaður starfshópsins.

Með erindi á ráðuneytið þann 12.02.2025 var á það bent af starfshópnum að vinna þyrfti frumathugun í samræmi við lög nr. 84/2001 um skipan opinberra framkvæmda. Ekki væri ásættanlegt að vinna enn eina greinargerðina um þörfina. Í þessum efnum var bent á að vorið

2022 var komin fram greinargerð og tillaga á vegum ríkis og Reykjavíkurborgar um staðsetningu vallar. Tillagan er sýnd hér á eftir, í lok starfsskýrslunnar.

Haldinn var fundur með nýjum ráðherra þann 04.03.2025 og sótt um fjárheimild til að sinna undirbúning á frumathugun. Síðan urðu ráðherraskipti 23.03.2025 og annar fundur var haldinn með ráðuneytinu og Reykjavíkurborg þann 16.05.2025 þar sem viljrði kom um að vinna mætti að frumathugun. Sú vinna var síðan staðfest á fundi með nýjum ráðherra og borgarstjóra 21.11.2025. Á fundinum kom fram að framgangur hönnunar og verkframkvæmda átti að mótast af fjárlögum 2026 og fjárhagsáætlun 2026 og fyrirséð var að engar fjárheimildir væru í fjárlagafrumvarpi 2026 né fjárhagsáætlun Reykjavíkurborgar fyrir sama ár.

Ákveðið var að frumathugunin kæmi fram í mars 2026 í stað loka árs 2025. Vinnan hefur farið fram í upphafi árs 2026 með það að markmiði að drög til yfirlstrar af hagaðilum séu tilbúin í mars. Ef vel árar ætti hönnunarverkefnið að geta hafist haustið 2026. Þá væri stefnt að því að ákvörðun um verklegt útboð vegna vallarins yrði tekin í ljósi afgreiðslu fjármálaáætlunar 2027–2031 og fjárlaga 2027, þannig yrði náð markmiðinu um að halda Smáþjóðameistaramót á Íslandi árið 2028. Ráðherraskipti urðu aftur 11.01.2026 og sveitarstjórnarkosningar fara fram 16.05.2026. Allar þessar breytingar á mönnun í stjórnsýslunni geta haft áhrif á forgangsroðun verkefna hagaðila.

Á starfstímabilinu 2024–2026 voru einstaka vellir teknir út formlega í tengslum við umsóknir um meistaramót á vegum FRÍ. Því miður þurfti lagfæringa við á flestum stöðum. Má í þeim efnum minna á erindi mannvirkjanefndar til bæjaráðs Hafnarfjarðar haustið 2024 og aftur haustið 2025 vegna ástands útsvæðisins í Kaplakrika, völlurinn er að verða ókeppnisfær vegna nær engra viðhaldsverkefna. Þá er víða uppi metnaður, s.s. á Akureyri og Sauðárkrók. Verkefnið í Mosfellsbæ á vegum UMFA kom einnig á borð mannvirkjanefndar vorið 2024. Sambærilega þjónustu veitti mannvirkjanefnd sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps vegna byggingar á nýju íþróttahúsi. Múlaþing óskaði einnig eftir umsögn vegna breytinga á Vilhjálmsvelli og erindi kom frá Dímon á Hvolsvelli.

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

Vinnutillaga að nýjum þjóðarleikvangi (birt 2022). A er þjóðarleikvangur (8 brautir) með stúku, B er kastsvæði (grassvæði 136x70m) og C er tartansvæði, upphitun fyrir hlaup og stökk (136x30m). Starfshópur hélt síðan áfram með þessar tillögur.

Staðsetning þjóðarleikvangsins tók mið af verkefni þjóðarhallar fyrir handknattleik og körfuknattleik, sem hefur verið á rekspól allt starfstímabilið með miklum töfum. Vonandi sést fyrir endann á samningagerð um hönnun og framkvæmdir á þeirri þjóðarhöll, því þá er augljóst að svæði þjóðarleikvangs og aukin aðstaða fyrir starfsemi aðildarfélag FRÍ er þá næst í röðinni í Laugardal.

Gunnar Svavarsson, formaður mannvirkjanefndar

Orðunefnd

Orðunefnd FRÍ var dúett á þessu tímabili, aðeins Freyr Ólafsson formaður og Magnús Jakobsson störfuðu í nefndinni. Nokkrir fundir voru haldnir í nefndinni en úthlutanir verða aðeins tvær: annars vegar þegar Þorkell Gunnar Sigurbjörnsson sagnfræðingur var heiðraður við útgáfu bókar sinnar, „Með harðfisk og hangikjöt að heiman“, og loks þegar fjöldi frjálsíþróttafólks verður heiðraður á þingi. Þá tryggði nefndin að öll gögn væru rétt á vefsíðu sambandsins. Þar ber að þakka sérstaklega góðar ábendingar frá áhugasömum félögum í hreyfingunni sem bentu á göt í gagnasafni.

Freyr Ólafsson, formaður orðunefndar

Skráningarnefnd

Innleiðing á nýju mótaforriti FRÍ Roster kláraðist á tímabilinu og tók Roster við af Þór um síðustu áramót. Samhliða því var tekin í notkun ný afrekaskrá FRÍ í samstarfi við Tilastopaja. Eldri afrekaskrá (Sif) var þá flutt yfir í nýju skrána og nýtt viðmót tekið í notkun á slóðinni afrekaskra.fri.is. Tenging er milli Roster og Tilastopaja og fara gögn þar sjálfkrafa á milli. Enn er unnið að því að finpússa afrekaskrána og lagfæra m.a. þýðingu yfir á íslensku og klára að flytja eldri afrek yfir. Með innleiðingu á nýrri afrekaskrá einfaldast skráning afreka frá mótum erlendis þar sem þau fara sjálfkrafa inn án sérstakrar skráningar hjá skrifstofu FRÍ eins og þurfti áður. Skráning afreka í götuhlaupum er þó enn með Excel-innlestri. Framundan er betra utanumhald á félagatalinu í samvinnu við Tilastopaja. Mótaumsóknir voru færðar inn í mótakerfið Roster þar sem hægt er að velja hvort óskað er eftir því að mótið verði fært í afrekaskrá FRÍ.

Unnur Björnsdóttir, formaður skráningarnefndar

Unglinganefnd

Í unglínganefnd FRÍ á tímabilinu 2024–2026 sátu Hildur Helga Einarsdóttir formaður (tók við í nóvember 2025), Bjarni Anton Theodórsson, Vilhemína Þór Óskarsdóttir, Ísak Óli Traustason og Matthías Már Heiðarsson starfaði sem formaður til nóv. 2025. Samstarf nefndarinnar hefur verið gott og einkennst af samheldni og góðum samskiptum, líkt og á fyrri tímabilum.

Starf nefndarinnar hefur að mestu leyti farið fram samkvæmt þeim vinnureglum sem mótaðar hafa verið á undanförunum árum. Meðal helstu verkefna nefndarinnar hefur verið að fylgjast með árangri íþróttafólks á mótum, vinna að vali í æfingahóp unglíngalandsliðs, úthluta styrkjum úr afrekssjóði og meta þátttöku í alþjóðlegum mótum. Við val á mótum erlendis hefur unglínganefnd farið yfir mögulegar keppnisferðir og lagt fram tillögur um val á íþróttamönnum, þjálfurum og fararstjórum áður en endanlegt val hefur verið staðfest.

Ein af þeim áherslum sem unnið hefur verið með er að taka íþróttafólk inn í úrvalshóp jafnóðum

yfir tímabilið þegar það nær viðmiðum, þannig að þau fái tækifæri til að taka þátt í verkefnum hópsins sem fyrst. Það hefur reynst vel og gefið fleiri ungum íþróttamönnum tækifæri til að tengjast starfinu fyrr á ferlinum. Eitt stærsta verkefni nefndarinnar hefur verið skipulag og framkvæmd æfingabúða, þar sem íþróttafólk úr æfingahópi unglíngalandsliðs fær tækifæri til að hittast, æfa saman og taka þátt í fræðslu og hópefli. Búðirnar hafa gengið vel og þátttakendur hafa almennt lýst yfir mikilli ánægju.

Að lokum vill unglínganefnd þakka öllum þeim sem hafa lagt sitt af mörkum til starfsins á tímabilinu, þar á meðal þjálfurum, sjálfboðaliðum og starfsfólki FRÍ.

Hildur Helga Einarsdóttir, formaður unglínganefndar

Mastersráð

Á þingi FRÍ 2024 var Hafsteinn Óskarsson kjörinn formaður, en með honum í ráðinu hafa verið þau Friða Rún Þórðardóttir, Jón Bjarni Bragason og Unnar Vilhjálmsson. Innanlandsstarfið tekur til þátttakenda í frjálsíþróttum sem náð hafa 30 ára aldri en á alþjóðlegum vettvangi 35 ára aldri. Reynt hefur verið að skrásetja helstu atriði mótahalds á Facebooksíðu ráðsins, Iceland master athletics, og einnig inn á FB-síðuna Frjálsar íþróttir öldungagreina. Einnig hafa verið stofnaðar sér FB-grúppur um þau mót sem hópur fer á, t.d. Norðurlandamótið í febrúar 2025, EM á Madeira 2025 og EM innanhúss í Torun í Póllandi 2026, þar sem Ísland átti 5 keppendur.

Ráðið hefur verið til ráðgjafar við undirbúning meistaramóta, innanhúss og utan, en einnig tekið þátt í fundum með fulltrúum hinna Norðurlandanna varðandi undirbúning Norðurlandameistaramóta og við að taka sameiginlega afstöðu til einstakra mála á þingum Evrópu- og heimssambandanna þar sem við höfum átt fulltrúa. Við mat á afreksstigum er notuð reikniformúla gefin út af WMA.

Árið 2024

Á MÍ inni voru 60 keppendur skráðir til leiks. ÍR sá um framkvæmd mótsins sem fram fór í Laugardalshöll í febrúar. Stigahæst kvenna var Friða Rún Þórðardóttir, ÍR, fyrir 1500m hlaup og Hafsteinn Óskarsson, ÍR, fyrir 800m hlaup. UFA sigraði í stigakeppni félaga.

MÍ utanhúss var haldið í Hafnarfirði í júlí og sá FH um framkvæmd þess. Alls voru 44 skráðir til keppni. Besta afrek mótsins í kvennaflokki vann Friða Rún Þórðardóttir, ÍR, fyrir 1500m hlaup og Ágúst Bergur Kárason, UFA, fyrir Íslandsmet í 400m hlaupi 50–54 ára.

Bergur Hallgrímsson, Breiðabliki, (M40) og Friða Rún Þórðardóttir, ÍR, (W50) tóku þátt í Evrópumeistaramótinu innanhúss sem haldið var í Torun í Póllandi í mars. Bergur náði 12. sæti í 60m en 4. sæti í 200m hlaupi. Friða Rún náði 3. sæti í 8km víðavangshlaupi, 5. sæti í 800m, 5. sæti í 3000m á Íslandsmeti, og 4. sæti í 1500m hlaupi.

Fimm skráðu sig til leiks á HM í Gautaborg í ágúst. Fríða Rún náði þar 6. sæti í 10km á götu, 9. sæti í 8km víðavangshlaupi og 12. sæti í 1500m á Íslandsmeti í W50, 5:13,47mín. Pétur Sturla Bjarnason (M40) varð í 22. sæti í hálfu maraþoni og Berglind Rós Bjarnadóttir (W50) varð 23. í kúluvarpi og 16. í kringlukasti. Hafsteinn Óskarsson varð að hætta í 800m vegna meiðsla. Jón Bjarni Bragason, Breiðabliki, náði 7. sæti í lóðkasti, 9. sæti í kringlukasti og 9. sæti í kastþraut.

Keppt var um Íslandsmeistararitla í götuhlaupum og í víðavangshlaupi í mastersflokkum samhliða öðrum flokkum. Auk þess kepptu eldri iðkendur á fjölmörgum opnum mótum, götuhlaupum og víðavangshlaupum innanlands sem utan.

Stigahæstu afrekum ársins náðu Fríða Rún Þórðardóttir, 54 ára, fyrir 10km götuhlaup, 38:26mín, og Hafsteinn Óskarsson fyrir Norðurlandamet í 65 ára flokki í 800m innanhúss, 2:23,97mín.

Árið 2025

Mí inni var haldið í Laugardalshöll í janúar í umsjón Fjölnis. Alls voru 86 keppendur skráðir til leiks. Stigahæstu afrek mótisins unnu Fríða Rún Þórðardóttir, ÍR, fyrir 3000m hlaup og Agnar Steinarsson, ÍR, fyrir langstökk. FH vann stigakeppni félaga.

Á Stórmóti ÍR í janúar bætti Hafsteinn Óskarsson Norðurlandametin í 400m og eigið met í 800m innanhúss þegar hann hljóp á 61,66sek og 2:22,46mín. Metið í 400m stóð í 10 daga.

Norðurlandameistaramótið innanhúss var haldið í Hvam í Noregi í febrúar. Tólf keppendur komu frá Íslandi og komu heim með tólf gullverðlaun, sjö silfurverðlaun og fern bronsverðlaun. Helst ber að nefna bætingu á eigin Norðurlandameti hjá Önnu Sofiu Rappich í 60m hlaupi niður í 8,8sek en hún sigraði einnig í langstökki. Aðrir sem unnu Norðurlandameistararitla voru Fríða Rún í 400m og 3000m, Hafsteinn í 800m, Ágúst Bergur Kárason í 400m, Árný Heiðarsdóttir í kúluvarpi, Bergur Hallgrímsson í 200m og 400m og Jón Bjarni Bragason í kúluvarpi og lóðkasti. Alls voru sett sjö Íslandmet á mótinu.

Fríða Rún og Hafsteinn tóku þátt í HM inni í Flórída í lok mars. Þar náði Fríða Rún heimsmeistararitli í 8km víðavangshlaupi, 2. sæti í 3000m, 3. sæti í 1500m á Norðurlandameti (5:13,31mín) og 5. sæti í 800m. Hafsteinn náði 2. sæti í 800m og 7. sæti í 400m.

Mí utanhúss var haldið á ÍR vellinum í ágúst og sá ÍR um framkvæmdina. Alls voru 73 keppendur skráðir frá 14 félögum. ÍR vann í stigakeppni félaga en besta afrek í karlaflokki vann Agnar Steinarsson fyrir Íslandsmet í langstökki, en í kvennaflokki Fríða Rún Þórðardóttir í 1500m og 3000m hlaupum.

Óvenju góð þátttaka Íslendinga var á EM utanhúss á Madeira í október þegar við áttum 10 keppendur á mótinu. Alls unnum við til eins gullverðlauns, tveggja silfurverðlauna og fjögurra bronsverðlauna, hæsta hlutfall verðlauna á mótinu miðað við íbúafjölda. Hafsteinn Óskarsson sigraði í 800m hlaupi og varð 3. í 1500m, Fríða Rún Þórðardóttir varð önnur í 8km

víðavangshlaupinu og 3. í 10km götuhlaupi, Jóhann Karlsson (M75) varð annar í 5000m og 3. í 1500m hlaupi og Anna Sofia Rappich varð 3. í langstökki.

Stigahæstu afrekum ársins náðu Fríða Rún Þórðardóttir, 55 ára, fyrir Íslandsmet í 10km götuhlaupi, 38:30mín, og Hafsteinn Óskarsson fyrir Norðurlandamet í 65 ára flokki í 800m innanhúss, 2:22,46mín.

Árið 2026, janúar og febrúar

Meistaramót Íslands innanhúss fór fram í Hafnarfirði í umsjón Breiðabliks dagana 14.–15. febrúar. Alls voru skráðir 86 þátttakendur og var þar örugglega um metþátttöku að ræða. Stigahæstu afrek mótisins unnu Hrönn Guðmundsdóttir (W60) með Norðurlandameti í 800m hlaupi, 2:36,07mín, og Agnar Steinarsson (M60) með Íslandsmet í langstökki upp á 5,17m. FH sigraði í stigakeppni félaganna.

Á Mí karla og kvenna inni bætti Fríða Rún Þórðardóttir eigið Norðurlandamet í 1500m, 5:10,48mín.

Mjög jákvæð þróun hefur átt sér stað með þátttakendafjölda í mótum eldra frjálsíþróttafólks. Öflugt starf hefur verið hjá UFA undanfarin ár en nú hafa Ármenningar og FH-ingar bæst í hópinn og tekið til við reglulegar æfingar og voru áberandi á síðasta móti.

Hafsteinn Óskarsson, formaður mastersráðs



Íslands- og aldursflokkamet sett árið 2024

Nafn	Félag	Fæðingarár	Grein	Árangur	Dagsetning	Staður
Konur innanhúss						
Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir	ÍR	2002	Lóðkast (9,08kg)	22,44m	02.02.	Blacksburg
Stúlkur 20–22 ára innanhúss						
Birna Kristín Kristjánsdóttir	BBLIK	2002	Langstökk	6,15m	30.12.	Reykjavík
Júlía Kristín Jóhannesdóttir	BBLIK	2005	60m gr. (84cm)	8,56s	18.02.	Reykjavík
Stúlkur 18–19 ára innanhúss						
Júlía Kristín Jóhannesdóttir	BBLIK	2005	60m gr. (84cm)	8,56s	18.02.	Reykjavík
Stúlkur 16–17 ára innanhúss						
Ísold Sævarsdóttir	FH	2007	Fimmtarþraut (76cm gr.)	3970 stig	24.02.	Reykjavík
Stúlkur 15 ára innanhúss						
Anna Metta Óskarsdóttir	SELFOSS	2010	Þrístökk	11,46m	16.11.	Reykjavík
Karlar innanhúss						
Baldvin Þór Magnússon	UFA	2009	1500m hlaup	3:41,05mín	04.02.	Reykjavík

Nafn	Félag	Fæðingarár	Grein	Árangur	Dagsetning	Staður
Piltar 15 ára innanhúss						
Benedikt Gunnar Jónsson	ÍR	2009	Kúluvarp (5kg)	16,19m	30.12.	Reykjavík
Sindri Karl Sigurjónsson	UMSB	2009	2000m hlaup	6:31,27mín	13.01.	Reykjavík
Sindri Karl Sigurjónsson	UMSB	2009	3000m hlaup	9:40,81mín	18.02.	Reykjavík
Tobías Þórarinn Matharel	UFA	2009	Þrístökk	13,42m	21.01.	Reykjavík

Konur utanhúss						
Aníta Hinriksdóttir	FH	1996	2000m hindrunarhlaup	6:31,74mín	06.09.	Trier, DE
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	2002	Sleggjukast (4,0kg)	70,47m	06.06.	Eugene
Erna Sóley Gunnarsdóttir	ÍR	2000	Kúluvarp (4,0kg)	17,91m	30.06.	Akureyri
Irma Gunnarsdóttir	FH	1998	Þrístökk	13,61m	30.06.	Akureyri

Stúlkur 20–22 ára utanhúss						
Birna Kristín Kristjánsdóttir	BBLIK	2002	Langstökk	6,46m	22.06.	Gibraltar
Birta María Haraldsdóttir	FH	2004	Hástökk	1,87m	19.05.	Malmö
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	2002	Sleggjukast (4,0kg)	70,47m	06.06.	Eugene
Hulda Fanný Pálsdóttir	FH	2002	Marabon	3:02:16klst	27.10.	Frankfurt

Stúlkur 18–19 ára utanhúss						
Hera Christensen	FH-A	2005	Kringlukast (1,0kg)	52,67m	17.08.	Kópavogur

Stúlkur 16–17 ára utanhúss						
Ísold Sævarsdóttir	FH	2007	100m grind (76,2cm)	14,22sek	18.07.	Banska Bystrica

Íslands- og aldursflokkamet sett árið 2025

Nafn	Félag	Fæðingarár	Grein	Árangur	Dagsetning	Staður
Stúlkur 15 ára utanhúss						
Bryndís Embla Einarsdóttir	HSK	2009	Spjótkast (400gr)	48,79m	17.08.	Kópavogur
Bryndís Embla Einarsdóttir	HSK	2009	Spjótkast (600gr)	44,75m	17.08.	Kópavogur
Karlar utanhúss						
Daníel Ingi Egilsson	FH	2000	Langstökk	8,21m	19.05.	Malmö, SE
Baldvin Þór Magnússon	UFA	1999	1500m hlaup	3:39,90mín	24.07.	Tooting, GB
Baldvin Þór Magnússon	UFA	1999	5000m hlaup	13:20,34mín	30.04.	Huelva, SP
Baldvin Þór Magnússon	UFA	1999	5km götuhlaup	13:42mín	16.03.	Leicester, GB
Piltar 16–17 ára utanhúss						
Sindri Karl Sigurjónsson	UMSB	2009	2000m hlaup	6:00,77mín	07.07.	Gautaborg
Piltar 15 ára utanhúss						
Benedikt Gunnar Jónsson	ÍR	2009	Kúluvarp (5,0kg)	14,42m	18.07.	Sævangur
Benedikt Gunnar Jónsson	ÍR	2009	Kúluvarp (4,0kg)	17,93m	04.09.	Reykjavík
Karl Sören Theodórsson	Á	2009	Stangarstökk	3,61m	30.07.	Reykjavík
Samúel Örn Sigurvinsson	BBLIK	2009	80m hlaup	9,62sek	06.07.	Gautaborg
Sindri Karl Sigurjónsson	UMSB	2009	2000m hlaup	6:00,77mín	07.07.	Gautaborg
Sindri Karl Sigurjónsson	UMSB	2009	5km götuhlaup	16:47mín	29.08.	Reykjavík
Tobías Þórarinn Matharel	UFA	2009	Langstökk	6,66m	05.07.	Gautaborg

Nafn	Félag	Fæðingarár	Grein	Árangur	Dagsetning	Staður
Karlar utanhúss						
Baldvin Þór Magnússon	UFA	1999	10km götuhlaup	28:37mín	05.10.	Brasov, Rúmenía
Piltar 20–22 ára utanhúss						
Stefán Kári Smáráson	FH	2003	Maraðun	2:37:55klst	26.10.	Frankfurt, DE
Piltar 18–19 ára utanhúss						
Bjarki Fannar Benediktsson	FH	2006	Maraðun	2:43:17klst	26.10.	Frankfurt, DE
Piltar 16–17 ára utanhúss						
Úlfar Jökull Eyjólfsson	Á	2008	Stangarstökk	4,25m	24.08.	Selfoss
Karl Sören Theodórsson	Á	2009	Stangarstökk	4,25m	24.08.	Selfoss
Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	SELFOSS	2008	Tugbraut U18	6733 stig	15.06.	Gautaborg
Benedikt Gunnar Jónsson	ÍR	2009	Kúluvarp (5,0kg)	18,42m	26.06.	Gautaborg
Piltar 15 ára utanhúss						
Fjöltnir Þeyr Marinósson	UMSS	2010	Kringlukast (1,75kg)	38,39m	12.07.	Laugar

Nafn	Félag	Fæðingarár	Grein	Árangur	Dagsetning	Staður
Konur utanhúss						
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	5km götuhlaup	16:18mín	19.06.	Reykjavík
Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	1999	3000m hindrun	10:07,38mín	24.06.	Maribor, SLO
Eir Chang Hléisdóttir	ÍR	2007	200m hlaup	23,44sek	25.06.	Maribor, SLO
Sveit Íslands			4x400m boðhlaup	3:40,75mín	31.05.	Andorra
Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir	ÍR	2002	Sleggjukast (4,0kg)	71,38m	22.08.	Selfoss
Hera Christensen	FH	2005	Kringlukast (1,0kg)	55,95m	26.08.	Hafnarfjörður
Irma Gunnarsdóttir	FH	1998	Þrístökk	13,72m	25.06.	Maribor, SLO
<i>(Sveit: Eir Chang Hléisdóttir, Ingibjörg Sigurðardóttir, Ísold Sævarsdóttir, Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir)</i>						

Stúlkur 20–22 ára utanhúss						
Hera Christensen	FH	2005	Kringlukast (1,0kg)	55,95m	26.08.	Hafnarfjörður
Eir Chang Hléisdóttir	ÍR	2007	200m hlaup	23,44sek	25.06.	Maribor, SLO

Stúlkur 18–19 ára utanhúss						
Ísold Sævarsdóttir	FH	2007	400m grind (76,2cm)	59,76sek	06.07.	Sauðárkrókur
Eir Chang Hléisdóttir	ÍR	2007	200m hlaup	23,44sek	25.06.	Maribor, SLO

Stúlkur 16–17 ára utanhúss						
Bryndís Embla Einarsdóttir	SELFOSS	2009	Spjótkast (500gr)	46,93m	18.08.	Selfoss

Karlar innanhúss						
Baldvín Þór Magnússon	UFA	1999	1500m hlaup	3:39,67mín	27.01.	Reykjavík
Baldvín Þór Magnússon	UFA	1999	3000m hlaup	7:39,94mín	09.02.	Espoo, Finnland

Nafn	Félag	Fæðingarár	Grein	Árangur	Dagsetning	Staður
Piltar 20–22 ára innanhúss						
Þorleifur Einar Leifsson	BBLIK	2004	60m gr. (106,7cm)	8,08sek	23.02.	Reykjavík
Piltar 16–17 ára innanhúss						
Ívar Ylur Birkisson	DÍMON	2008	60m gr. (91,4cm)	8,04sek	22.11.	Reykjavík
Benedikt Gunnar Jónsson	ÍR	2009	Kúluvarp (6kg)	16,21m	29.12.	Reykjavík
Benedikt Gunnar Jónsson	ÍR	2009	Kúluvarp (7,26kg)	13,80m	22.02.	Reykjavík
Konur innanhúss						
Eir Chang Hléisdóttir	ÍR	2007	200m hlaup	23,69sek	23.02.	Reykjavík
Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir	ÍR	2002	Lóðkast (9,08kg)	23,19m	14.03.	Virginia, USA

Stúlkur 20–22 ára innanhúss						
Júlia Kristín Jóhannesdóttir	BBLIK	2005	60m gr. (84cm)	8,45sek	15.02.	Texas
Eir Chang Hléisdóttir	ÍR	2007	200m hlaup	23,69sek	23.02.	Reykjavík

Stúlkur 18–19 ára innanhúss						
Eir Chang Hléisdóttir	ÍR	2007	200m hlaup	23,69sek	23.02.	Reykjavík

Stúlkur 16–17 ára innanhúss						
Anna Metta Óskarsdóttir	SELFOSS	2010	Þrístökk	11,93m	22.11.	Reykjavík

Stúlkur 15 ára innanhúss						
Anna Metta Óskarsdóttir	SELFOSS	2010	Þrístökk	11,93m	22.11.	Reykjavík

Lykiltölur úr ársreikningum FRÍ

Liður	2025	2024
Rekstrartekjur		
Framlög og styrkir	102.502.242	83.859.859
Tekjur af mótum	20.281.646	16.287.207
Aðrar tekjur	14.203.008	13.175.502
Samtals	136.986.896	113.322.568
Rekstrargjöld		
Laun og tengd gjöld	42.859.314	33.421.914
Greiðslur til keppenda	29.296.444	24.126.209
Móta- og ferðakostnaður	47.576.555	39.509.055
Rekstur skrifstofu	9.733.769	10.392.557
Kynning, fræðsla og útbreiðsla	6.993.048	4.405.011
Ýmis kostnaður	2.146.863	580.870
Samtals	138.605.993	112.435.616
Rekstrarniðurstaða		
Rekstrartekjur	136.986.896	113.322.568
Rekstrargjöld	138.605.993	112.435.616
Hagnaður fyrir fjármtl. & gjöld	(1.619.097)	886.952

Liður	2025	2024
Óinnleystur gengishagn./-tap verðbréfa	1.626.493	1.730.888
Vaxtatekjur	459.427	563.117
Vaxtagjöld	(9.861)	(103)
Hagnaður af reglul. starfsemi	456.962	3.180.854
Afskriftir timatökutækja	(208.546)	(260.683)
Gjöld af eignarhl. í dótturfélagi	(22.189)	(20.900)
Hagnaður ársins	226.227	2.899.271

Eignir		
Fastafjármunir	834.184	1.042.730
Verðbréf	22.009.164	20.383.184
FRÍ ehf.	500.000	500.000
Alls áhættufj. & langtímakr.	22.509.164	20.883.184
Viðskiptakröfur	7.319.855	6.160.757
Bankainnistæður	7.490.229	11.887.893
Alls veltufjárm.	14.810.084	18.048.650
Eignir samtals	38.153.432	39.974.564

Eigið fé og skuldir		
Flutt frá fyrra ári	29.444.931	26.545.660
Hagnaður ársins	226.227	2.899.271
Samtals eigið fé	29.671.158	29.444.931

Laun og launatengd gjöld	4.432.345	6.161.506
Ýmsar skammtímaskuldir	1.014.459	1.354.846
Skuldbinding v. eignar í FRÍ ehf.	3.035.470	3.013.281
Samtals skammtímask.	8.482.274	10.529.633

