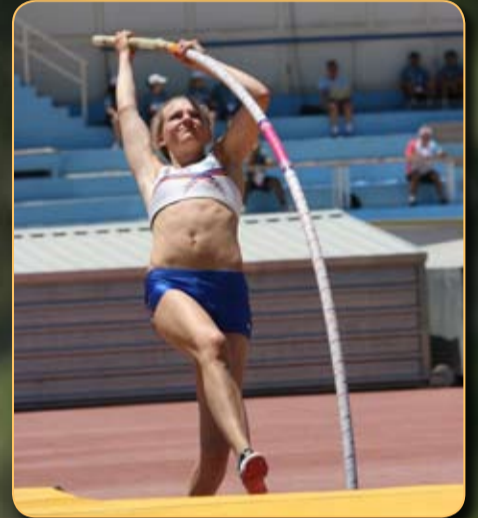


Frjálsar

Frjálsíþróttablaðið – Frjálsar, 1. tbl. 6. árg.



Frjálsíþróttasamband Íslands þakkar eftirtöldum stuðninginn

REYKJAVÍK 1912 ehf. AB Varahlutir ehf. Allt frnt ehf. Áltak ehf. B.K. flutningar ehf. Barnalæknáþjónustan ehf. Beyki ehf. BGI málarar Bilabarin ehf. Bílasalan Höfðahöllin Bílasmiðurinn hf. Blikksmiðjan Gréttir Blómagalleríó ehf. Bón-Fús Danica sjávarafurðir ehf. Dansrækt J.S.B. Devitos Pizza við Hlemm DFK Endurskoðun ehf. E.F. Ben ehf. Eggert Kristjánsson hf. Eignamiðlunin ehf. Elding Trading Company Ellen Ingvadóttir lögg. dómtúlkur og skjalþýðandi Endurvinnslan hf. Erlufs Ernst & Young F.S. Verk ehf. Faglag्नir ehf. Ferskar kjötvörur hf. Félag tanntækna og aðstoðarfólks tannlækna Félagsbústaðir hf. Fífa ehf. Fjárfestingafélagið Incco ehf. Fosslag्नir ehf. Fröken Júlía ehf G.S. Export ehf. Garðmenn ehf. Gáski ehf. – Sjúkraþjálfun Geitafell ehf. – Vatnsnesi – Húnaþingi Vestra Gilbert úrsmíður Laugavegi 62 Gjögur hf. Glermenn ehf. Glóbrystingur ehf. Gluggasmiðjan ehf. Gnýr sf. Greining og ráðgjöf ehf. Gullsmiðurinn í Mjódd Hamborgarabúlla Tómasar Geirsgötu ehf Hamborgarabúllan Háfell ehf. Heilsubrunnurinn ehf. Henson hf. Hótel Cabin ehf. Hótel Leifur Eiríksson ehf. Hótel Óðinsvé Höfðakaffi ehf. Icefin ehf. Iceland Congress (Hlíðar ehf.) Ingbjörg ehf. ISAGA ehf. Ísbúð Vesturbæjar ehf. Íslensk erfðagreining Íslenska gámafélagið Íþróttabandalag Reykjavíkur Íþróttafélagið Fylkir Jens Guðjónsson hf. JGG ehf. Kaffibarin ehf. Kaþólska kirkjan á Íslandi Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma Kvikk þjónustan ehf. Lagnalagerinn ehf. Lambafell ehf. Landslag ehf. Landssamband lögreglumanna Landvernd Lásajónustan ehf. Láshúsið ehf. Litir og fönður - Handlist ehf. Ljósblík ehf. Loftstökkahreinsun ehf Merking ehf. Mo´s Bar ehf. Myndval í Mjódd NASDAQ OMX Kauphöllin á Íslandi Nikita ehf. Oddgeir Gylfason Tannlæknastofa Ósal ehf. Penna ehf. PG Þjónusta ehf. Pjakkus Preladus ehf. Potturinn og pannan - Þríening ehf. Raflagnir Íslands ehf. Rafsvið sf. Reykjavíkurborg Réttingaverk ehf. Rossopomodoro veitingastaður S.Í.B.S. Saga Medica Síma- og tölvulagnir ehf. Sjálftæðisflokkurinn Sjóvá-Almennar tryggingar hf. Skafftell Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins Snurfus síf. Snyrti- og nuddstofan Paradís Sportbarinn ehf. Stálhönnun Sumarbúðirnar – Ævintýraland Suzuki bílar hf. Sveinbjörn Sigurðsson hf. SVÞ – Samtök verslunar og þjónustu Söluturninn Drekin T. ARK teiknistofan ehf Tannbogi ehf. THG Arkitektar Túnþökupjónustan ehf. Tæknigarður hf. Tölvu-og tækniþjónustan hf. Útfararstofa Íslands ehf.

Útfararstofa kirkjugarðanna
Útkall ehf.
Veðiþjónustan Strengir
Veitingahúsið Carúsó
Verk-Co ehf.
Verkfræðistofan VIK ehf.
Vernd – Fangahjálp .
Verslunartækni ehf.
Verslunin Fríða frænka ehf.
Við og Við sf.
Vinnustofan Þverá Arkitekta og verkfræðistofa
Vínbarinn
Wilsons Pizza ehf.

SELTJARNARNES Arctic Finance ehf Ljósmyndastofa Erlings Weislan - Veitingaeldhús www.veislan.is

KÓPAVOGUR Arnardalur sf. Arnarverk ehf Bílalökkunin hf. Bílamarkaðurinn Bílar og tjón ehf. Bílaþvottastöðin Löður ehf. Bjarni Runólfsson Bón-og bílaþvottastöðin Kópsson ehf. Café Riis ehf. DK Hugbúnaður Eyfeld ehf. Fabrik ehf. - Gallerí Fold Félagsgjónusta Kópavogs Fríkirkjan Vegurinn Hárny ehf. Hefilverk ehf. Ingimundur Einarsson ehf. Ísa stál ehf. - www.isastal.is Járnsmiðja Óðins ehf. Kjörbær ehf. Klippt og skorið Hárfólkið sf. Kríunes ehf. Lárus Lárberg hf Loft og raftæki ehf. Lögmansstofa Guðmundar Þórðarsonar Lögmenn Bæjarhrauni 8 Modelskartgripir Pottagaldrar Mannrækt í matargerð Rafbreidd ehf. Rafheimilið ehf. Rafport ehf. Sjúkranuddstofa Silju Smári söluturn Snælandsskóli Stikuvík ehf. Byggingarfélag - Elka Suðurverk hf. Sælkeraveislur ehf. Tölvuvirkni ehf. Varmi ehf. Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar sf. Vídd ehf. www.mannval.is Þorvar Hafsteinsson Ókukennsla Sigurðar Þorsteinssonar

GARÐABÆR Garðabær Hagvís heildverslun Haraldur Böðvarsson & Co. ehf. Leiksvið síf Rafboði ehf Raftækniþjónusta Trausta ehf. Vefur ehf.

HAFNARFJÖRÐUR Bátaraf Bæjarbakari ehf. Classik rock Endurskoðun Gunnars Hjaltalín Fjarðarbakari ehf. Gamla Vínhúsið – A. Hansen Hagtak hf. J.T. Málun ehf. Lagnameistarinn ehf. Málningarþjónusta Óla Jóns ehf. Mjólka Rafal ehf. Rafgeymasalan ehf. Rafhítn ehf. Rúnir Verktakar ehf. Sólark-Arkitektar Varmaverk ehf. Verkalyðsfélagið Hlíf Viking björgunarbúnaður www.blekhyliki.is Zinkstöðin - Stekkur ehf.

ÁLFTANES Álftanesskóli v. bókasafn

KEFLAVÍK Efnalaug Suðurnesja – BK hreinsun ehf. Grímsnes ehf. Húsanes ehf. Reykjanesbær Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum Sjúkraþjálfunarstöðin Átak ehf. Verkfræðistofa Suðurnesja ehf. Verslunarmannafélag Suðurnesja

KEFLAVÍKURFLUGVÖLLUR Miðnesheiði ehf. Suðurflug ehf. Bygging 787

GRINDAVÍK Einhamar seafood ehf. Grindavíkurbær Gunnar E. Vilbergsson Hafsteinn Sæmundsson Martak ehf. Veioðfæraþjónustan ehf.

Veitingastofan Vör
Víkurbraun hf.

SANDGERÐI Púlsinn námskeið

GARÐUR Aukin Ökuréttindi Skagaflös ehf.

NJARÐVÍK ÁÁ Verktakar ehf. Bílaþjónusta GG ehf. Fitjagrill ehf. Fitjavík ehf. HS Orka hf. Meindýraeiðing Ómars S.J. Hús ehf. ÆCO ehf.

MOSFELLSBÆR Berg Fasteignasala ehf. BJ Málun ehf. Grillvagninn ehf Heilsueflling Mosfellsbæjar Hlégarður – Veislugarður Kaffi Kídda Rót Sigurplast ehf.

AKRANES B.Ó.B. sf.vinnuvélar Bifreiðastöð Þ.Þ.Þ. ehf. Bílver ehf. GT tækni ehf. Ingjaldur Bogason tannlæknir ehf. Norðanfiskur ehf Rafnes sf. Rúnólfur Hallfreðsson ehf. Síldin AK - 88 Straumnes ehf., rafverktakar Trésmiðja Akraness ehf

BORGARNES Borgarbyggð Bókhalds og tölvuþjónustan Dýralæknajónusta Vesturlands ehf. Eyja- og Miklaholtshreppur Framköllunarþjónustan ehf. Gæðakokkar ehf. Göslí ehf. JG vélar sf Landbúnaðarháskóli Íslands Landnámssetur Íslands Laugaland hf. Nesafi sf. Nes-Ferðaþjónusta – Sími 893 3889 Skorradalshreppur Sæmundur Sigmundsson ehf. Ungmennasamband Borgarfjarðar Vegamót - Þjónustumiðstöðin Vélaverkstæði Kristjáns ehf.

STYKKISHÓLMUR Bílaverkstæðið Dekk og smur ehf. Fimm fiskar ehf. Sæfell ehf

GRUNДАРFJÖRÐUR Kaffi 59 Suða ehf.

ÓLAFSVÍK Valafell ehf.

HELLISSANDUR Hraðfrystihús Hellissands hf. Nónvarða ehf

BÚBARDALUR Verslunin Skriðuland

ÍSAFJÖRÐUR H & B verslunarrekstur ehf. Hamraborg ehf. Ísafjarðarbær Tréver sf Verkstjórafélag Vestfjarða

BOLUNGARVÍK Fiskmarkaður Bolungarv.og Suðureyrar ehf. Sparisjóður Bolungarvíkur

SÚBAVÍK Súðavíkurhreppur Víkurbúðin ehf.

FLATEYRI RKÍ Önunarfjarðardeild

PATREKSFJÖRÐUR Gistiheimilið Bjarkarholt Matmaður ehf. Minjasafn Egils Ólafssonar – www.hnjotur.is Oddi hf. Sundlaugin Laugarnesi / Birkimel Vesturbyggð

TÁLKNAFJÖRÐUR Gistiheimilið Bjarmalandi ehf. Íþróttamiðstöð Tálknafjarðar Brú S.G. Verkstæði ehf

HÓLMAVÍK Gistiheimilið Borgabraut 4 ehf. Héraðssamband Strandamanna

ÁRNESHREPPUR Hótel Djúpvík ehf.

HVAMMSTANGI Húnaþing vestra Sveitasetrið Gauksmýri ehf.

BLÖNDUÓS Heimilisíónaðarsafnið Ungmennasamband A-Húnvetninga

SKAGASTRÖND Sveitafélagið Skagaströnd

SAUÐÁRKRÓKUR Aldan stéttarfélag Byggðasafn Skagfirðinga Efnalaug Sauðárkróks Fisk - Seafood hf. Hótel Tindastóll - Norðar ehf Kaupfélag Skagfirðinga Ræstingar og bón ehf. Skinnastöðin ehf. Sparisjóður Skagafjarðar Steinull hf. Stoð ehf. - verkfræðistofa Tengill ehf. Vinnuvélar Guðmundar og Skúla sf. Vörumiðlun ehf. Ókuskóli Norðurlands vestra sf.

VARMAHLÍÐ Álftagerðisbræður ehf. Ferðaþjónusta bænda Ferðaþjónustan Bakkaflöt Langamýri fræðslusetur

HOFSÓS Hofarós ehf.

SIGLUFJÖRÐUR Allinn ehf. - Sportbar Gisti húsið Hvanneyri Sparisjóður Siglufjarðar

AKUREYRI Bakarið við Brúnna Bifreiðaskoðun Íslands hf. Búgarður - Búnaðar- samband Eyjafjarðar Farflugalaheimilið Stórholti Ferðaskrifstofa Akureyrar Félag hjartasjúklinga á Eyjafjarðarsvæði Félag málmíðnaðarmanna Akureyri Garðverk sf. Gistiheimilið Syðri Haga árskógsströnd Gróðrarstöðin Réttarhóli - Svalbarðseyri Guri ehf Gúmmívinnslan ehf. Haffari ehf. Halldór Ólafsson, Úr og skartgripir Hárstúdíóið Sunna ehf. Hnjúkar ehf. (Haukur og Bessi) Hótselsbúíð ehf. Hótel Akureyri Hörgársveit India Karry kofi ehf. Ísgát ehf. Kaffi Torg Kjarnaæði hf. Klóí ehf., rafverktaki Medulla ehf. Norðurmynd ehf. Norðurorka Polyhúðun Akureyri Raftákn ehf. Sportver ehf. Sveitahótelíð ehf. Traustmynd ehf. Trétak hf. Vélsmiðjan Ásverk ehf. Þekking hf.

DALVÍK Daltré ehf. Ektafiskur Gisti húsið Skeið Hýblamálun Niels Jónsson ehf. Salka Fiskmiðlun hf. Tréverk hf.

ÓLAFSFJÖRÐUR Brimneshótel Íþróttamiðstöð Ólafsfjarðar Kristbjörg ehf.

HRÍSEY Hvatastaðir ehf. Eingrunarstöð Gæluðyra Veitingahúsið Brekka ehf.

HÚSAVÍK Ferðaþjónustan Hafraðæk - Sími 662 2904 Heiðarbær veitingar sf. Höfðavélar ehf. Stóruvellir ehf. Vélaverkstæðið Árteigi

LAUGAR Þingeyjarsveit

REYKJAHLÍÐ Eldá ehf. Hlíð ferðaþjónusta Kvenfélag Mývatnssveitar Mývetningur Íþróttá-og ungmennafélag Sundlaugin - Skútustaðahreppur

KÓPASKER Rífós hf. Ungmennafélag Öxfirðinga

RAUFARHÖFN Erlingur Thoroddsen Önunur ehf.

ÞÓRSHÖFN Langanesbyggð

VOPNAFJÖRÐUR Vopnafjarðarhreppur

EGILSSTAÐIR Bílamálun Egilsstöðum ehf Myllan ehf. Skrifstofubjón. Austurlands ehf. Ungmenna- og íþróttasamband Austurlands Vísindagarðurinn ehf.

SEYÐISFJÖRÐUR Jón Hilmar Jónsson – Rafverktaki RKÍ Seyðisfjarðardeild Seyðisfjarðarkaupstaður

REYÐARFJÖRÐUR Krana-/gröfuleiga Borgþórs ehf. Launafi ehf.

ESKIFJÖRÐUR Eskja hf. Fjarðarþrif ehf. Videoleiga Eskifjarðar

NESKAUPSTAÐUR Síldarvinnslan hf.

FÁSKRÚDSFJÖRÐUR Loðnurvinnslan hf

STÖÐVARFJÖRÐUR Raflagnir Austurlands ehf.

BREIÐDALSVÍK Hákon Hansson

DJÚPIVOGUR Berunes, farflugla- og gistiheimili Berufjarðarkirkja

HÖFN Ferðaþjónusta Brunnavöllum Hársnyrtistofan Jaspis Hornabrauð ehf Hótel Höfn Króm og hvitt ehf. Rósaberg ehf. Skinney - Þinganes hf. Sveitarfélagið Hornafjörður Vélsmiðjan Foss ehf

SELF OSS Árvirkinn ehf. Biðtak ehf. Bílverk BÁ ehf. Björgunarfélag Árborgar Bókaútgáfan Björk Búhnykkur ef. Flóahreppur Héraðssambandið Skarphéðinn Jóhann Helgi og Co. ehf. - www.johannhelgi.is Kvenfélag Grímsneshrepps Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts S.G. hús hf. Set ehf. Slitlag ehf. Veidisport ehf - www.veidisport.is Veitingastaðurinn Menam ehf. Vesturbúð Vélsmiðja Suðurlands ehf

HVERAGERÐI Blikksmiðja A. Wolfram Eldhestar ehf. - Vellir Ólfusi Hannyrðabúðin – S. 555 1314 Heilsustofnun N.L.F.Í. Hótel Örk - Örkin veitingar Múrás ehf.

ÞORLÁKSHÖFN Fiskmark ehf. Ice trucks ehf. Sveitarfélagið Ölfus

STOKKSEYRI Durinn ehf. - www.durinn.is

LAUGARVATN Sundlaug Kennaraháskóla Íslands, Laugarvatni

HELLA Ljósá ehf. Söluskálinn Landvegamótum Verkalyðsfélag Suðurlands

HVOLSVÖLLUR Eining sf. Krappi ehf.

VÍK Mýrdalshreppur

KIRKJUBÆJARKLAUSTUR Ferðaþjónustan Geirlandi ehf. Icelandair Hotel Klastur Vestmannaeyjar Áhaldaleigan ehf. Gistiheimilið Arný Huginn ehf. Í.B.V. aðalstjörn Ísfélag Vestmannaeyja hf. Kaffi María ehf. – Brandur ehf. Matis ehf. Sendibifreið Sigmars

VESTMANNAEYJABÆR Vinnslustöðin hf.

Frjálsíþróttir í sókn með bættri aðstöðu



Evrópumeistaramót í frjálsíþróttum hafa á sér sérstakan ljóma í huga margra, því að þar hafa Íslendingar unnið sum af stærstu afrekum íslenskrar íþróttasögu.

Evrópumeistaratitlar Gunnars Huseby í kúluvarpi 1946 og

1950 og Torfa Bryngeirssonar í langstökki 1950 og frábær árangur annarra keppenda á þeim árum urðu Íslendingum mikil hvatning til íþróttaiðkunar.

Tveir Evrópumeistaratitlar innanhúss, fyrst hjá Hreini Halldórssyni kúluvarpara 1977 og síðan hjá Völu Flosadóttur stangarstökkvara 1996, gáfu tóninn í nýjum bylgjum afreksfólks í frjálsíþróttum á alþjóðavettvangi. Það verður því fögnuður í hjarta margra þegar gengið er til leiks á EM í Barselóna í næstu viku.

Velgengi Íslendinga í frjálsíþróttum á árunum eftir seinni heims-styrjöldina hefur stundum verið skýrð á þann veg að aðrar þjóðir hafi ekki verið búnar að ná fullum krafti eftir hildarleik styrjaldarinnar og aðbúnaður og aðstaða hafi síst verið betri en á Íslandi á þeim tíma. Síðan hafi þjóðirnar lokið endurreisn og notið þess aðstöðumunar sem fjölmennið veitir og þá hafi

Íslendingar setið eftir. Vafalaust er ýmislegt til í þessu, a.m.k. er ljóst að Íslendingar hafa í flestum efnum búið við mun lakari aðstöðu til æfinga og keppni en almennt er í boði í öðrum löndum Evrópu.

Á síðustu árum hefur billið hins vegar minnkað til muna og í sumum efnum býðst íslensku frjálsíþróttafólki aðstaða sem er í sama gæðaflokki og best gerist erlendis. Má þar nefna fjölmarga nýja íþróttavelli víða um land með gerviefnabrotum af bestu gerð, svo og nýju frjálsíþróttahöllina í Laugardal í Reykjavík. Fleiri slík mannvirki eru í byggingu eða undirbúningi og verða tekin í notkun á þessu og næstu árum.

Árangurinn hefur ekki látið á sér standa og sést einkum í fjölgun yngri iðkenda á ýmsum stöðum með góða aðstöðu og metaregni í yngri aldursflokkum. Nú eru ungir keppendur sem hafa búið við góða aðstöðu um nokkurra ára skeið komnir í landsliðshópinn og sumir þeirra keppa á EM í Barselóna. Full ástæða er til bjartsýni um árangur íslensks frjálsíþróttafólks á komandi árum, þótt fámennið geri það vissulega að verkum að við getum aldrei vænst þess að eiga fjölmennan hóp í einu í röðum þeirra fremstu í heiminum.

En þótt afreksíþróttir verði í sviðsljósinu á næstunni má ekki gleyma þeim mikla og vaxandi áhuga sem er á iðkun útihlaupa um allt land. Þegar líður á sumarið sjást æ fleiri á skokki um borg og bæ og hámarki nær iðkunin þegar dregur að Reykjavíkumaraþoninu, þeirri miklu hlaupahátíð.

Hlaup er ein þriggja grunngreina frjálsra íþróttar og útihlauparar eru í þeim skilningi frjálsíþróttafólks. Til þessa hefur einungis hluti þeirra talist til iðkenda innan vébanda Frjálsíþróttasambandsins eða jafnvel Íþróttar- og Ólympíusambandsins. Þetta þarf að breytast, því að þeir sem iðka hlaup sem líkamsrækt og heilsubót eiga í mörgum efnum samleið með þeim sem æfa og keppa með frjálsíþróttadeildum íþróttafélaga. FRÍ mun beita sér fyrir auknu samstarfi við útihlaupara og samtök þeirra með það að markmiði að stuðla að framförum í umgjörð og framkvæmd og að stækka þann hóp sem tilheyrir frjálsíþróttahreyfingunni, öllum til hagsbóta.

Stefán Halldórsson,
formaður Frjálsíþróttasambands Íslands

Ertu að fara að búa?
Ekki byrja á því að skuldsetja þig

Öryggi til framtíðar,
frelsi þegar þér hentar

B **BÚSETI**™

Búseti hf. ■ Skeifunni 19 ■ 108 Reykjavík ■ Sími 520-5788 ■ Fax 533-5749 ■ www.buseti.is



Frjálsíþróttablaðið – Frjálsar

1. tbl. 6. árg.

Útgefandi: Frjálsíþróttasamband Íslands

Ritstjórn: Stefán Halldórsson, ábm., Benóný Jónsson og Jónas Egilsson.

Höfundar efnis: Stefán Halldórsson, Benóný Jónsson, Jónas Egilsson, Þórunn Erlingsdóttir o.fl.

Ljósmyndir: Hafsteinn Óskarsson (fors. o.fl.), Gunnlaugur Júlíusson, FRÍ o.fl.

Prentun: Landsprent

Aðalmynd á forsíðu er af Þorsteini Ingvarssyni langstökkvara, sem keppir á EM síðar í mánuðinum.

Minni myndirnar eru af Huldu Þorsteinsdóttur, sem keppir í HM unglunga í Moncton í Kanada, Ásdís Hjalmsdóttur spjótkastara (EM), Kristínu Birnu Ólafsdóttur grindahlaupara og fjölþrautarkonu (EM) og Sveinbjörg Zophoníasdóttur fjölþrautarkonu og langstökkvara (EM), sem er nú í Moncton. Að ofan: Hrafnhild Eir Hermódsdóttir í Evrópubíkarkeppni á Möltu í júní sl.

Evrópu-meistararn



Ásdís Hjálmsdóttir

Ásdís Hjálmsdóttir, Ármanni, Íslandsmethafi, hefur fest sig í sessi meðal 15 bestu spjótkastara heims á þessu ári. Hún á að baki mörg stórmót bæði á EM og HM unglinga og síðan sem þátttakandi á EM fyrir fjórum árum og á Ólympíuleikunum í Peking 2008 og HM í Berlín í fyrra. Það sem af er ári hefur Ásdís sýnt stöðugleika með köstum á bilinu 57-60m sem ætti að nægja henni til að komast í úrslitakeppnina á EM en í þá keppni komast 12 bestu kastararnir úr undankeppninni. Ásdísi hefur hingað til ekki tekist að komast í úrslit á stórmóti sem EM, HM eða ÓL en nú má ætla að hún standi nær því en nokkru sinni áður og því séu raunhæfir möguleikar á að fyrsti Íslendingurinn komist í úrslit á stórmóti síðan Þórey Edda varð fimmta á Ólympíuleikunum í Aþenu 2004. Á síðasta EM endaði Ásdís í 25. Sæti með 51,33m, en 58,65m þurfti til að komast í úrslit og í úrslitakeppninni vannst þriðja sætið á 61,98m, sjötta sætið á 61,78m og áttunda sætið á 58,25m. Möguleikar Ásdísar á að komast í úrslit hljóta því að vera mjög raunhæfir, en sæti meðal átta bestu væri frábært fyrir hana.



Óðinn Björn Þorsteinsson

Besti kúluvarpari okkar Íslendinga síðasta áratuginn, Óðinn Björn Þorsteinsson, FH, hefur í ár átt besta ár sitt í keppni frá upphafi. Hann varpaði 19.50m í vetur og bætti utanhússárangur sinn í vor í 19.37m. Óðinn náði besta árangri sínum á stórmóti í júní þegar hann náði þriðja sæti í Evrópukeppni landsliða á Möltu og kastaði 18,49m. Miðað við úrslit frá síðasta EM er líklegt að hann þurfi að bæta persónulegt met sitt til að komast inn í úrslitakeppnina. Á síðasta móti þurfti 19,68m til að komast í úrslit meðal tólf bestu. Miðað við forsöguna verður að teljast góður árangur hjá Óðni að kasta 18,50m í undankeppninni og ná þar með lengra kasti en hann hefur áður gert á stórmóti. Ef Óðinn hittir á draumakastið í undankeppninni eru þó góðir möguleikar á að hann komist í úrslit.



Björgvin Víkingsson

Íslandsmethafinn í 400 m grindahlaupi, Björgvin Víkingsson, FH, og fyrirlíði landsliðsins keppir nú á fyrsta stórmóti sínu ef miðað er við EM, HM og ÓL. Björgvin er þó sjóaður landsliðsmaður og besti tími hans í ár er 51,77 sek og Íslandsmet hans er 51,17 sek. Á síðasta EM kepptu 20 hlauparar og áttundi maður inn í úrslit hljópa á 50,22 sek. en hinir sjö keppendurnir undir 50 sekúndum. Það verður því greinilega við ramman reip að draga fyrir Björgvin að komast í úrslit. Ef hann bætir besta tíma sinn í ár yrði það mjög vel viðunandi, að ekki sé talað um að bæta Íslandsmetið í greininni sem yrði glæsilegt. Óraunhæft er að ætla að Björgvin nái að verða ofar en meðal 15 bestu og þyrfti algert draumhlaup til að komast í úrslit. Björgvin er þó annálaður baráttujaxl og aldrei að vita hvað gerist þegar hann á í hlut.

Boot cAMP

salað bærinn

Lóa-Linda

Fjalabyggð



FLJÓTSDALSHÉRAÐ

Arion banki

nótið í Barselóna



Helga Margrét Þorsteinsdóttir

Ef Helga Margrét Þorsteinsdóttir, Ármanni, Íslandsmethafi og efnilegasta sjöþrautarkona heims gengur heil til skógar á EM eru góðir möguleikar á að hún brjóti 6000 stiga múrinn í sjöþrautinni. Tólf konur náðu yfir 6000 stigum á síðasta EM og því er raunhæft að ætla að Helga Margrét gæti náð að vera meðal 10 bestu ef hún nær góðri þraut. Stuttu fyrir þrautina á EM keppir Helga Margrét í sjöþraut á HM unglunga 19 ára og yngri sem fram fer í Kanada. Gera má ráð fyrir að sjöþrautarkeppni með svo stuttu millibili og löngu ferðalagi geti komið niður á árangri hennar á EM. Hún mun leggja höfuðáherslu á að vinna til verðlauna á HM unglunga og líklegast er að hún nýti EM til að öðlast reynslu í keppni við þær bestu í kvennaflokk í Evrópu í sjöþrautinni. Þetta verður fyrsta stórmót Helgu Margrétar ef miðað er við EM, HM og ÓL. Stigatala á bilinu 5800-6100 stig og sæti á bilinu 10.-14. verður að teljast raunhæft fyrir hana. Sæti á topp tíu listanum og Íslandsmet í þrautinni á EM yrði frábært hjá Helgu.



Kristín Birna Ólafsdóttir

Hin fjölhæfa Kristín Birna Ólafsdóttir, ÍR, fyrrverandi Íslandsmethafi í sjöþraut keppir nú í fyrsta skipti á stórmóti á borð við EM, HM eða ÓL. Kristín á þó langan feril að baki meðal annars frá háskólaárum sínum í Bandaríkjunum og með landsliði Íslands, en hún sigraði einmitt í 400m grindahlaupi í Evrópukeppni landsliða á Möltu í júní. Rétt fyrir þá keppni náði hún lágmarki fyrir EM með því að hlaupa á persónulegu meti 58,31 sek á móti í Hollandi. Kristín hefur sýnt stöðugleika og hlaupið öll sín hlaup í sumar á bilinu 58,31-59,50. Það mun þó ekki nægja til að komast í undanúrslit meðal 16 bestu en á síðasta móti þurfti að hlaupa á 56,80 sek. til að komast í undanúrslit. Tími upp á 58,50 sek. yrði vel ásættanlegur fyrir Kristínu í fyrsta stórmótinu en frábært ef hún nærði hlaupi undir 58 sekúndum á EM. Hún þarf algert draumhlaup til að eiga möguleika á undanúrslitasæti meðal 16 bestu. Kristín er annáluð keppniskona og því er allt mögulegt þegar hún á í hlut.



Þorsteinn Ingvarsson

Langstökkvarinn Þorsteinn Ingvarsson, HSP, hefur líklegast komið allra mest á óvart þeirra íþróttamanna sem keppa fyrir Íslands hönd á EM að þessu sinni. Fyrir tímabilið átti Þorsteinn best 7,40m í langstökki en hann hefur bætt sig jafnt og þétt í sumar og náði lágmarki fyrir EM með 7,79m stökki á Gautaborgarleikunum í byrjun júlí þar sem hann sigraði með glæsibrag. Fyrir Þorstein verður EM frumraun á móti af þessari stærðargráðu. Nái hann að stökkva á bilinu 7,70-7,80m gætu verið möguleikar á sæti í úrslitum því á síðasta móti nægði 7,85m inn í úrslit 12 bestu manna. Nýsett persónulegt met Þorsteins hefði nægt í 15. sæti á EM fyrir fjórum árum. Stökk yfir 7,60m væri mjög ásættanlegt, en frábært ef hann færi yfir 7,70m. Ef Þorsteinn magnar sig upp í stemmningu gætu frekari bætingar verið mögulegar og hugsanlega úrslitasæti.



Frjálsíþróttaskóli UMFÍ



Frjálsíþróttaskóli Ungmennafélags Íslands, í samstarfi við Frjálsíþróttasamband Íslands, hefur verið starfræktur síðan árið 2008. Skólinn er fyrir ungmenni á aldrinum 11-18 ára og stendur yfir í fimm daga. Héraðssambönd og íþróttafélög hafa tekið að sér framkvæmd skólans fyrir UMFÍ og var hann haldinn á níu stöðum árið 2009. Í ár var boðið upp á skólann á átta stöðum á landinu. Þátttaka ungmenna í skólanum hefur aukist umtalsvert milli ára og undirstrikar að skólinn er ákjósanlegur vettvangur til að kynna og breiða út frjálsar íþróttir á Íslandi. Þannig gegnir skólinn mikilvægu hlutverki í að opna augu ungmenna fyrir ágæti íþróttaiðkunar og styðja fjölmargar rannsóknir þá fullyrðingu að ungmenni sem stunda íþróttir leiðast síður út í óreglu síðar á lífsleiðinni. Síðast en ekki síst öðlast ungmennin tækifæri til að kynna hvern öðru og mynda tengslanet og auka hæfni sína í mannlegum samskiptum.

Á þessu ári var boðið upp á frjálsíþróttaskólann á átta stöðum vítt og breitt um landið. Í júní fór skólinn fram á þremur stöðum, í Borgarnesi, að Laugum og á Egilsstöðum. Í júlí var áætlað að halda skólann á Akureyri dagana 12. – 16. Júlí, en þátttaka var það dræm að hann var felldur niður. Frjálsíþróttaskólinn verður síðan haldinn 19. – 23. Júlí að Laugarvatni og á Sauðárkróki. Áætlað var einnig að halda skólann í Mosfellsbæ og á Höfn, en þátttaka var það dræm að hann var felldur niður. Ástæðan fyrir því að skólinn féll niður á Höfn var að sögn Örnú Óskar Harðardóttur: „Við héldum skólann í fyrra og þá var hann frá kl 9-16. Þau fengu morgunkaffi, hádegismat og síðdegishressingu auk þess sem við fórum í óvissuferðir, sund og fl. eftir að æfingum dagsins lauk. Það hentaði

okkar krökkum mjög vel því að flestir krakkarnir sem voru í skólanum stunduðu líka aðrar íþróttir s.s. fót- og körfubolta sem þau gátu þá stundað eftir kl 16. Þau voru líka ekki tilbúin til vera í “sumarbúðum” heima hjá sér með því að gista í skólanum.“

Hress hópur sem náði vel saman

Ellefu krakkar mættu í Frjálsíþróttaskólann sem UÍA hélt á Egilsstöðum í lok júní. Hildur Bergsdóttir, skólastjóri, var ánægð með vikuna og hópinn. “Ég, sem skólastjóri skemmti mér konunglega og á margar góðar minningar úr vikunni, sem einkenndist af frjálsum og fjöri. Við spreyttum okkur á allflestum greinum frjálsra íþróttar auk óhefðbundnari íþróttagreina svo sem skókasti og vínberjaspytingu, fórum í fjallgöngu, sund og þríþraut. Ekki má heldur gleyma ótal viðureignum í borótennis og pool og afar hressilegum kvöldvökum. Krakkahópurinn var frábær og náði vel saman. Þetta var bara snilld og vonandi gefst mér tækifæri til að vera aftur með að ári.”

Þetta er í þriðja sinn sem UÍA heldur skólann og er nokkuð föst mynd komin á dagskrána. Auk Hildar aðstoðuðu Hreinn Halldórsson, Lovísa Hreinsdóttir, Einar Hróbjartur Jónsson og Mekkín Bjarnadóttir við þjálfunina.

HSP hélt einnig frjálsíþróttaskóla í júní, undir styrki skólastjórn Sigurbjörns Árna Arngrímssonar, en þar voru 18 nemendur og gekk skólinn mjög vel. Krakkarnir voru vel stemmdir og víst er að þar hafa margir frjáls-íþróttamenn framtíðarinnar stigið sín fyrstu spor í íþróttinni.

60 þátttakendur í Borgarnesi

Kristján Guðmundsson hjá UMSS gaf þær upplýsingar að þar hefðu rúmlega 60 krakkar tekið þátt: “Það var mikið líf og fjör hjá okkur í Borgarnesi þetta árið. Við fengum um 60 krakka viðs vegar að af landinu sem er helmings fjölgun frá árinu áður og var gaman að sjá að það voru margir að koma í annað og jafnvel í þriðja skiptið. Krakkarnir skemmtu sér mjög vel. Tvær frjálsíþróttæfingar voru á dag og ýmislegt gert á kvöldin, leikir, bíókvöld, pylsuveisla og margt fleira. Við vonumst til að sjá sem flesta aftur á næsta ári.”

Framundan

Elmar Eysteinnsson, hjá UMSS, segir að dagskráin á Sauðárkróki verði fjölbreytt. Þar verða rúmlega 30 nemendur, sem munu spreyta sig við frjálsíþróttæfingar tvisvar á dag, auk þess sem boðið verður upp á sundferðir, grillveislu, klifurvegg og siglingu með siglingaklúbbnum Drangey. Ólafur Guðmundsson, hjá HSK segir svipaða sögu. Að Laugarvatni verða nemendur 15-20 og boðið verður upp á tvær frjálsíþróttæfingar á dag, auk þess sem kvöldvökur verða, bátsferð á Laugarvatni, ratleikur og daglegar sundferðir. Frjálsíþróttaráð HSK leggur mikla áherslu á að halda skólanum gangandi, enda er hann til þess fallinn að breiða út frjálsíþróttir á svæðinu. Ljóst er að frjálsíþróttaskóli UMFÍ er kominn til að vera. Skólinn er mikilvægur í útbreiðslu frjálsíþróttar á landinu og ættu öll félög og héraðssambönd að hjálpa til við að byggja upp starfseminu. Mikilvægt er að muna að Róm var ekki byggð á einum degi.

Aðalstyrktaraðilar FRÍ árið 2010



TOYOTA



RioTintoAlcan
ISAL-STRÁUMSVÍK



- segir Kristinn Torfason, ungur doktorsnemi í eðlisfræði og einn af okkar bestu frjálsíþróttamönnum í dag

Kristinn, sem verður 26 ára síðar á þessu ári, lýkur doktorsprófi í eðlisfræði við Háskóla Íslands eftir tvö ár. Það eitt og sér þykir nokkuð gott undir flestum kringumstæðum. Þótt alls ekki fari mikið fyrir Kristni í fasi, hvorki innan vallar né utan vegna hógværrar framkomu, vakti hann athygli tíðindamanns Frjálsíþróttablaðsins fyrir góðan árangur og einbeitingu. Kristinn hefur keppt í frjálsum íþróttum síðan árið 1993, að vísu með fjögurra ára hléi, og hefur áunnið sér sess meðal bestu frjálsíþróttamanna landsins. Kristinn sigraði til dæmis í þrístökki og 200 m hlaupi á nýafstöðnu Meistaramóti, en sjaldgæft er að sami einstaklingur sigri í þessum greinum. Hann náði 4. besta árangri Íslendinga í langstökki frá upphafi og vann langstökkkeppnina á Smáþjóðaleikunum á Kypur á síðasta ári. Þar náði hann einnig besta árangri sínum í þrístökki og náði þriðja sæti í keppninni. Kristinn er mjög duglegur að keppa með félagi sínu FH sem hann hefur verið með allan sinn íþróttuferil og hefur unnið fjölda titla og sigra.

Íþróttirnar hafa hjálpað mér í náminu og lífinu yfirleitt

Tíðindamanni Frjálsíþróttablaðsins lék forvitni um hug hans til íþróttarinnar og hvernig íþróttir og doktorsnám færu saman. „Það kostar vinnu og aga, nokkuð sem ég lærði í íþróttunum,“ sagði Kristinn af hógværd og vildi hvorki gera mikið úr sínum afrekum né námsframa. „Ég byrjaði í þessu fyrir hvatningu foreldra minna árið 1993 aðeins 9 ára gamall. Í upphafi leist mér vel á frjálsum af því ég hélt að þær væru svo frjálssar að ég fengi að gera það sem mig langaði til. En annað kom á daginn. Mér gekk hvorki vel né illa á þessum árum og keppti á helstu mótum fyrir börn og unglunga. Síðar hóf ég æfingar á eigin forsendum og náði betri árangri og komst meðal annars á Ólympíudaga æskunnar í Murcia á Spáni.“

Aðspurður sagðist hann hafa hætt æfingum og keppni eftir keppnistímabilið 2002. „Þá missti ég áhugann, þetta var ekki nægilega spennandi, allt að því orðið leiðinlegt að æfa, meiri kvaðir. Ég snéri mér að tölvuleikjum, auk þess að vera í náminu. Haustið 2006 byrjaði ég aftur að æfa. Þá leist mér ekki nægilega vel á eigið útlit, auk þess sem ég fékk hvatningu frá Heiðu (Ragnheiði Ólafsdóttur) til að koma aftur á æfingar. Þá var ég kominn í eðlisfræðinám við Háskóla Íslands.“

Þegar umræðan barst að náminu og íþróttunum sagði Kristinn að íþróttirnar hefðu ótvírætt hjálpað sér að ná árangri í námi. „Ég er nokkuð viss um að ég hefði ekki náð þessum árangri í námi, ef ekki væri fyrir góða þjálfum bæði líkamlega og ekki síst andlega í frjálsíþróttum. Í íþróttunum hef ég lært að einbeita mér, ná aga og að ég verð að treysta á sjálfan mig til að ná árangri. Ég hef í íþróttunum, eins og í náminu, ágætan stuðning, en hef lært að treysta fyrst og síðast á mig sjálfan. Þetta er í sjálfu sér einfalt, það stekkur enginn langstökkið fyrir mig. Á sama hátt með námið. Þó að þetta sé ekki flókið þarf þetta að komast í undirmeðvitundina. Ég þurfti sjálfur að sannfærast og íþróttirnar hjálpuðu þar mikið til. Það var hvatning að vera í sigurliði og sjá eigin framfarir.“

Kristinn telur sig eiga nokkuð inni ennþá og geta bætt sinn árangur síðar í sumar. Hann sagði árangur þó koma í áföngum eða stökkum eins og í fyrra. Þá bætti

hann sig í langstökki um 43 sm, eða úr 7,17 m í 7,60 m. Einnig er besti árangur hans í þrístökki, 100 m og 200 m hlaupum, bæði úti og inni, frá því ári. Hann setti Íslandsmet í þrístökki innanhúss, 15,05 m á Meistaramóti og bætti þar með 30 ára gamalt met Friðriks Þórs Óskarssonar um 13 cm og varð fyrstur Íslendinga til að stökkva yfir 15 metrana innanhúss. Árið áður var nokkuð gott hjá honum, því að þá stökk hann fyrst yfir sjö metra í langstökki og samtals fjórum sinnum. Eftirminnilegast frá ferlinum sagði hann vera fyrstu utanlandsferðina til Murcia á Ólympíudaga æskunnar árið 2001. „Einnig var það bæði mikil hvatning og mjög eftirminnilegt að komast í Afrekshóp FRÍ á sínum tíma, sækja bæði æfingabúðir og fræðslu.“

Kristinn sagði langstökkið vera sína aðalgrein, þó að hann keppi í öðrum greinum, þar með spretthlaupum og þrístökki. „Jón Arnar Magnússon var fyrirmynd mín í æsku. Síðar keppti ég nokkrum sinnum á mótum þar sem hann keppti í sömu grein, þó ekki sé hægt að segja að ég hafi keppt við hann. Trúlega hefur hann ekki veitt mér mikla athygli enda var hann nokkru eldri og á hátindi síns ferils þegar ég var að keppa í sömu grein og hann á sömu mótum. Markið hjá mér er sett á 8 metrana í langstökki og að bæta árangur Jóns. Ég fæ kannski athygli hjá honum þá,“ sagði Kristinn og brosti sposkur og vildi beina athyglinni að öðru en sér.

Besti árangur Kristins í hans helstu greinum

100 m hlaup	10,82 sek.
200 m hlaup	22,03 sek.
200 m hlaup innanhúss	22,14 sek. 4. besti árangur frá upphafi
langstökk	7,60 m 4. besti árangur frá upphafi
þrístökk	14,79 m 6. besti árangur frá upphafi
þrístökk innanhúss	15,05 m Íslandsmet



Frjálsíþróttaráð HSK...

...eru samtök aðildarféлага Héraðssambandsins Skarphéðins (HSK) eða deilda þeirra sem hafa keppendur í frjálsíþróttum innan sinna raða. Starfsemin nær til tveggja sýslna, Rangárvallasýslu og Árnassýslu. Á starfssvæðinu eru fjórir frjálsíþróttavellir, á Hellu, Hvolsvelli, Laugarvatni og í Þorlákshöfn. Skammt er að bíða að fimmti völlurinn komist í notkun á Selfossi, en þar er í byggingu glæsilegur frjálsíþróttavöllur með sex hringbrautum.

Frjálsíþróttaráð HSK eru haldnar á vegum aðildarféлага víðs vegar um starfssvæðið. Verkefnisstjóri frjálsíþróttaráðs HSK skipuleggur reglulegar samæfingar félaganna, heldur æfingabúðir og velur í sameiginleg keppnislið á stórmótum. Helstu íþróttaviðburðir sem frjálsíþróttaráðið skipuleggur og framkvæmir, auk mótshalds fyrir FRÍ, eru árleg héraðsmót innan- og utanhúss. Vetrarmótin hafa verið haldin í íþróttahúsum héraðsins allt fram til ársins 2010, þegar þau

voru færð í Frjálsíþróttahöllina í Laugardal. Sú nýbreytni þótti takast vel og er mikill áhugi á því að slíkt fyrirkomulag verði framvegis.

Mikil og aukin frjálsíþróttastarfsemi hefur verið á HSK svæðinu undanfarin 3-4 ár, keppendum á íþróttaviðburðum hefur fjölgað ár frá ári, mikið hefur verið um persónulegar bætingar sem hefur leitt af sér að héraðsmetin falla. Héraðssambandið Skarphéðinn nær yfir stórt svæði, með öflugasta frjálsíþróttastarfið á Selfossi. Þetta svæði hefur alltaf átt þó nokkra afreksmenn sem hafa verið í landsliðum Íslands. Til að svo megi verða áfram er nauðsynlegt að halda vel utan um starfið á svæðinu öllu, því nóg er til að af efnilegum krökkum, það þarf bara að hlúa vel að þeim.

Skarphéðinsmenn horfa fram á við og stefna hátt. Næsta stórverkefni er Landsmót UMFÍ sem haldið verður á Selfossi 4. – 7. Júlí 2013. Þar er marmiðið skýrt og stefna sett á góðan árangur í frjálsíþróttakeppninni.

Afrek Íslendinga á s

Er fjórða bylgjan að hefjast?

Sex íslenskir frjálsíþróttamenn fara til keppni á Evrópumeistaramótinu í Barselóna í næstu viku. Sami fjöldi keppenda fór á EM árin 1990 og 1994, en síðan þarf að fara aftur til árunna 1946-58 til að sjá fleiri þáttakendur. Á öðrum tímaskiðum hafa keppendur verið frá tveimur upp í fimm. Er fjöldinn í ár merki um upphaf að nýju velgengnissskeiði í frjálsum íþróttum?

Í stórum dráttum hefur það sýnt sig að því fleiri sem íslensku keppendurnir eru því meiri líkur eru á að einhverjir þeirra komist í úrslitakeppnina meðal 8-12 bestu í hverri grein. Þátttakendafjöldinn er merki um meiri breidd í afrekshópi og þótt keppnisgreinarnar séu að ýmsu leyti ólíkar virðist góður árangur innan hópsins hvetja alla til dáða.

Fjöldi þátttakenda og árangur á Evrópumótum í frjálsíþróttum hefur sveiflast í tímans rás. Tala mætti um þrjár bylgjur fram að þessu og þá væri fjórða bylgjan að hefjast nú, ef allt gengur að óskum á komandi árum.

Fyrsta bylgjan: 1946-1958

Tíu keppendur tóku þátt í EM 1946 í Osló og 1950 í Brussel, sjö kepptu í Bern 1954 og tíu kepptu í Stokkhólmi 1958. Á þessu tímabili unnust fimm verðlaun, en síðan hafa Íslendingar ekki komist á verðlaunapall á EM utanhúss. Gunnar Huseby sigraði í kúluvarpi 1946 og 1950, Torfi Bryngeirsson sigraði í stangarstökki 1950, Örn Clausen varð annar í

tugbraut 1950 og Vilhjálmur Einarsson þriðji í þristökki 1958. Alls komust fimm í úrslitakeppni 1946, sjö árið 1950, einn árið 1954 og fimm voru í úrslitum eða meðal 12 bestu árið 1958. Árið 1962 voru þáttakendur einungis fjórir og komust tveir í úrslit eða voru meðal 12 bestu í sinni grein.

Þessi bylgja skilaði einnig Íslendingum inn í úrslit eða á meðal 12 bestu í keppni á Ólympíuleikum. Tveir náðu þessum árangri 1948, einn 1952, Vilhjálmur Einarsson vann silfur í þristökki á ÓL 1956 og varð fimmti á ÓL 1960. Loks skal nefnt að einn keppandi náði í 12. sæti á ÓL 1964.

Önnur bylgjan: 1978

Á árunum 1966-1974 voru tveir eða þrír keppendur frá Íslandi hverju sinni og náði enginn í raðir þeirra fremstu. 1978 fóru fimm keppendur og tveir komust í úrslitakeppni 12 bestu í köstum. Annar þeirra varð Hreinn Halldórsson kúluvarpari sem hafði orðið Evrópumeistari í kúluvarpi innanhúss árið áður.

Í þessari bylgju komust Íslendingar að nýju í úrslitakeppni ÓL, átti tvo keppendur í úrslitum í kúluvarpi 1980.

Þriðja bylgjan: 1990-2002

Á árunum 1982-1986 komu til leiks keppendur sem síðar áttu eftir að gera garðinn frægan, þótt þeir kæmust ekki í úrslitakeppni fyrr en 1990 og síðar. Keppendur voru fimm árið 1982 og

fjórir árið 1986. Þeim fjölgaði síðan í sex bæði 1990 og 1994, en voru fimm árið 1998 og loks þrír 2002. Á Evrópumeistaramótunum 1990-2002 átti Ísland alltaf einn eða fleiri keppendur í úrslitum eða meðal 12 bestu, þótt enginn þeirra næði á verðlaunapall. Árið 1990 voru þrír í úrslitakeppni, einn árið 1994, aftur þrír árið 1998 og tveir árið 2002. Árið 2006 fóru tveir keppendur á EM og komst hvorugur í úrslit.

Þessi bylgja skilaði einnig keppendum í úrslit eða meðal 12 fremstu á Ólympíuleikum: Einn af þeim hafði komist í úrslit á ÓL 1984 og síðan náðu tveir þessum árangri á ÓL 1992, einn 1996 og tveir árið 2000, en þá vann Vala Flosadóttir silfurverðlaun í stangarstökki.

Fjórða bylgjan?

Alls náðu sjö Íslendingar lágmarki til keppni á Evrópumeistaramótinu í Barselóna sem hefst í næstu viku. Miðað við fyrri reynslu ætti sá fjöldi að gefa vonir um sæti í úrslitum og telst Ásdís Hjálmsdóttir líklegust til að ná því marki. Mögulega gætu fleiri komist í úrslit eða meðal 12 bestu. Líðið er skipað ungum keppendum sem eiga væntanlega eftir að bæta sig á komandi árum. Því er raunhæft að líta svo á að fjórða bylgjan sé að hefjast, bylgja sem skila muni nokkrum Íslendingum í raðir þeirra fremstu á stórmótum á komandi árum. Mótið í Barselóna gæti staðfest upphaf bylgjunnar.

Stefán Halldórsson, formaður FRÍ



**HÁLS, AXLIR, BAK,
OLNBOGAR, MJADMIR,
HNÉ, KÁLFAR, ÖKKLAR
– VIÐ HLÍFUM ÖLLUM**



Flexor býður fjölbreyttar og vandaðar hlífur sem geta dregið úr álagi, eymslum og veitt þér stuðning í dagsins önn.


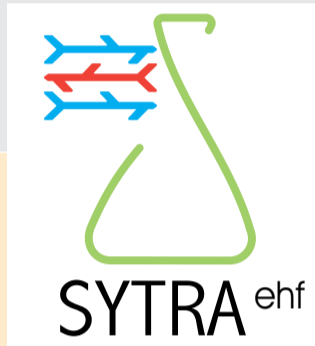




ORKUHÚSINU

Suðurlandsbraut 34 / 108 Reykjavík / S. 517 3900 / www.flexor.is

FLEXOR
NÆSTA SKREF

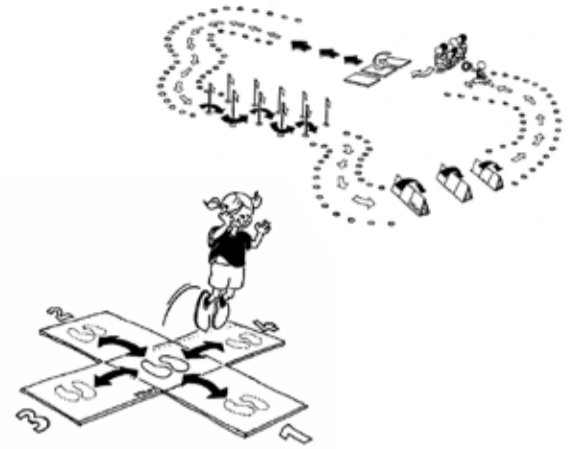
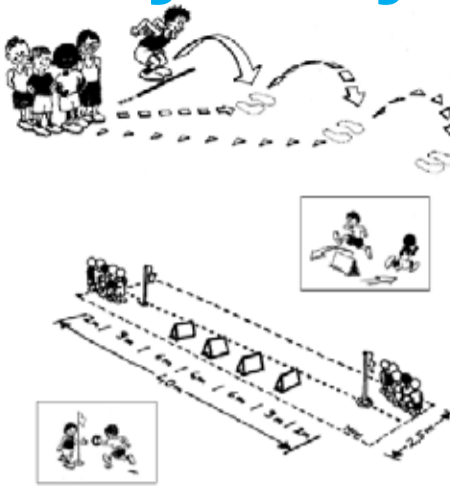
tórmótum í frjálsum

Afrek Íslendinga á Evrópumeistaramótum

Osló 1946	Björn Vilmondarson langstökk 6,69 m. Finnbjörn Þorvaldsson 100 m 10,9 sek. 6. sæti (10,8 sek. í undankeppni, Ísl.met), 200 m. 22,3 sek. Gunnar Huseby kúluvarp 15,56 m, 1. sæti (15,64 í undankeppni) , kringlukast 41,74 m. Jóel Sigurðsson spjótkast 58,06 m. Jón Ólafsson kringlukast 42,40 m. Kjartan Jóhannsson 400 m 50,7 sek. Ísl.met, 800 m 1:56,7 mín. Óliver Steinn langstökk 6,82 m, 8. sæti (7,06 m. í undankeppni). Óskar Jónsson 800 m 1:56,1 mín. Ísl.met, 1.500 m 3:58,4 mín. Ísl.met. Skúli Guðmundsson hástökk 1,90 m, 7. sæti. Stefán Sörensson þristökk 14,11 m, 7. sæti, Ísl.met.	
Brussel 1950	Ásmundur Bjarnason 200 m 22,1 sek., 5. sæti (21,9 sek. í undankeppni). Finnbjörn Þorvaldsson 100 m 11,1 sek. Guðmundur Lárusson 400 m 48,1 sek., 4. sæti (48,0 sek. í undankeppni, Ísl.met.) Gunnar Huseby kúluvarp 16,74 m, 1. sæti, Ísl.met, Norðurl.met og mótsmet, kringlukast 43,78 m. Haukur Clausen 100 m 10,8 sek., 5. sæti. Jóel Sigurðsson spjótkast 58,87 m. Magnús Jónsson 800 m 1:56,2 mín. Pétur Einarsson 800 m 1:56,7 mín, 1.500 m 4:08,8 mín. Torfi Bryngeirsson langstökk 7,32 m, 1. sæti, Ísl.met, stangarstökk 4,00 m (komst í úrslit, keppti ekki þar sem úrslitakeppni í langstökki fór fram á sama tíma). Örn Clausen tugþraut 7.297 stig, 2. sæti, Ísl.met, (6.819 m.v. nügildandi töflu). Boðhlaupsveit 4 x 100 m 41,9 sek., 5. sæti (41,7 sek. í undankeppni, Ísl.met) Ásmundur, Finnbjörn, Guðmundur, Haukur.	
Bern 1954	Ásmundur Bjarnason 100 m 10,9 sek., 200 m 21,6 sek. Guðmundur Vilhjálmsson 100 m 11,2 sek. Hallgrímur Jónsson kringlukast 42,90 m. Skúli Thorarensen kúluvarp 14,35 m. Torfi Bryngeirsson stangarstökk 4,05 m (komst í úrslit en keppti ekki vegna meiðsla). Vilhjálmur Einarsson þristökk 14,10 m. Þórður B. Sigurðsson sleggjukast 48,98 m.	
Stokkhólmur 1958	Björgvin Hólm tugþraut 5.742 stig, 18. sæti. (5.916 m.v. nügildandi töflu). Gunnar Huseby kúluvarp 15,62 m., 17. sæti. Hallgrímur Jónsson kringlukast 45,47 m. Heiðar Georgsson stangarstökk 3,80 m. Hilmar Þorbjörnsson 100 m 11,3 sek. Pétur Rögnvaldsson tugþraut 6.288 stig, 9.sæti (6.157 m.v. nügildandi töflu). Svavar Markússon 800 m. 1:50,5 mín., Ísl.met, 1.500 m 3:51,4 mín. Valbjörn Þorláksson stangarstökk 4,20 m., 14. sæti. Vilhjálmur Einarsson þristökk 16,00 m., 3. sæti.	
Belgrad 1962	Jón Þ. Ólafsson hástökk 2,00 m. Kristleifur Guðbjörnsson 3.000 m. hindr.hlaup 9:30,8 mín. Valbjörn Þorláksson tugþraut 6.800 stig, 10 sæti, (6.866 m.v. nügildandi töflu), stangarstökk 4,10 m. Vilhjálmur Einarsson þristökk 15,62 m, 6. sæti (15,76 m í undankeppni).	
Búdapest 1966	Jón Þ. Ólafsson hástökk 1,95 m. Valbjörn Þorláksson tugþraut, hætti keppni í 1. grein.	
Aþena 1969	Erlendur Valdimarsson kringlukast 49,84 m. Guðmundur Hermannsson kúluvarp 17,16 m. Kristín Jónsdóttir 100 m. 13,3 sek., 200 m. 26,5 sek. (skv. Mbl., Ísl.met.).	
Helsinki 1971	Bjarni Stefánsson 100 m 11,00 sek., 200 m 21,97 sek. Erlendur Valdimarsson kringlukast óg. Ingunn Einarisdóttir 400 m 61,33, meiddist í hlaupinu. 100 m. gr. 15,92 sek., komst í undanúrslit en keppti ekki þar sem hún meiddist í hlaupinu.	
Róm 1974	Hreinn Halldórsson kúluvarp 18,28 m. Stefán Hallgrímsson tugþraut, hætti eftir 6. grein vegna meiðsla.	
Prag 1978	Ellás Sveinsson tugþraut 7.225 stig, 19. sæti (7.317 m.v. nügildandi töflu). Hreinn Halldórsson kúluvarp 19,34 m, 7. sæti (19,62 m í undankeppni). Jón Diðriksson 1.500 m 3:48,1 mín. Óskar Jakobsson kringlukast 59,44 m, 11. sæti (60,86 m í undankeppni). Vilmundur Vilhjálmsson 100 m 10,76 sek., 200 m. 21,80 sek.	
Aþena 1982	Einar Vilhjálmsson spjótkast 72,26 m. Jón Diðriksson 800 m 1:50,30 mín., 1.500 m 3:44,03 mín. Oddur Sigurðsson 400 m 46,63 sek. Þórdís Gísladóttir hástökk 1,80 m.	
Stuttgart 1986	Einar Vilhjálmsson spjótkast 77,76 m. Helga Halldórsdóttir 400 m. gr. 58,24 sek. Íris Grönfeldt spjótkast 51,08 m. Sigurður Einarsson spjótkast 71,54 m.	
Split 1990	Einar Vilhjálmsson spjótkast 78,14 m., 9. sæti. (85,48 m í undankeppni). Martha Ernstsdóttir 10.000 m 34:17,27 mín. Pétur Guðmundsson kúluvarp 19,46 m, 11. sæti. Sigurður Einarsson spjótkast 77,32 m. Sigurður Matthíasson spjótkast 72,52 m. Vésteinn Hafsteinsson kringlukast 57,36 m, 12. sæti (60,40 m í undankeppni).	PORBJÖRN Hafnargötu 12 · 240 Grindavík
Helsinki 1994	Guðrún Arnardóttir 100 m gr. 13,53 sek. Jón Arnar Magnússon tugþraut, hætti keppni eftir 3. grein. Martha Ernstsdóttir 10.000 m 33:24,78 mín. Pétur Guðmundsson kúluvarp 19,34 m, 7. sæti (19,96 m í undankeppni). Sigurður Einarsson spjótkast 77,22 m. Vésteinn Hafsteinsson kringlukast 57,18 m.	
Búdapest 1998	Guðrún Arnardóttir 400 m gr. 54,59 sek., 4. sæti, Ísl.met. Jón Arnar Magnússon tugþraut 8.552 stig, 4. sæti Pétur Guðmundsson kúluvarp 17,89 m. Vala Flosadóttir stangarstökk 4,15 m, 9. sæti. Þórey Edda Elísadóttir stangarstökk 3,80 m.	
Munchen 2002	Jón Arnar Magnússon tugþraut 8.238 stig, 4. sæti. Vala Flosadóttir 4,20 m, 11. sæti (4,30 m í undanúrslitum). Þórey Edda Elísadóttir stangarstökk 4,00 m.	
Gautaborg 2006	Björn Margeirsson 800 m 1:49,91 mín. Ásdís Hjálmsdóttir spjótkast 51,33 m.	
Barselóna 2010	Ásdís Hjálmsdóttir spjótkast. Björgvin Víkingsson 400 m gr. Helga Margrét Þorsteinsdóttir sjöþraut. Kristín Birna Ólafsdóttir 400 m gr. Óðinn Björn Þorsteinsson kúluvarp. Þorsteinn Ingvarsson langstökk.	

Heimild um árangur: EAA Statistics Handbook.

Nýtt fræðslukerfi fyrir frjálsíþróttapjálfa



Frjálsíþróttasambandið hefur samþykkt að taka upp nýtt fræðslukerfi fyrir þjálfara hér á landi, sem heitir **Certified Education Coaches System** (skammstafað CECS). Þetta er fimm þrepa fræðslukerfi sem Alþjóðafrjálsíþróttasambandið (IAAF) hefur verið að innleiða undanfarin ár. Fyrsta þrepið er kallað „Kids Athletics“ eða Krakkafrjálsar og er ætlað börnum á aldrinum 6-12 ára.

Gert er ráð fyrir að fyrstu tvö þrep þessa kerfis verði kennd hér á landi í samvinnu við bæði Háskólan í Reykjavík og Háskóla Íslands. Þegar er komið á formlegt samstarf við HR, en stefnt að samstarfi við HÍ.

Þá verður þjálfurum boðið upp á, skv. áætlun FRÍ, að sækja 3. til 5. stigs námskeið erlendis í framtíðinni á vegum IAAF og Frjálsíþróttasambands Evrópu EAA. Með innleiðingu CECS verður í fyrsta sinn í boði heildstætt og sérhæft fræðslukerfi fyrir þjálfara í frjálsíþróttum hérlendis.

Nú þegar hafa verið haldin tvö námskeið hér á landi, annað fyrir leiðbeinendur og hitt fyrir þjálfara og hafa móttökur verið góðar. Umsjón með leiðbeinendanámskeiðinu var í höndum yfirleiðbeinanda IAAF í byrjun október á síðasta ári. Þjálfaranámskeiðið var síðan haldið í apríl sl. Til stendur að vera með kynningu í grunnskólum landsins á komandi hausti og fleiri námskeið á þessu stigi. Í framhaldinu verður markvisst stefnt að námskeiðshaldi fyrir starfandi þjálfara og nýja á 1. og 2. stigi hér á landi og að senda áhugasama þjálfara á námskeið og ráðstefnur fyrir þjálfara erlendis.

Samhliða þessu er hafinn undirbúningur að matskerfi fyrir starfandi þjálfara og samanburði á fræðslukerfi CECS og fræðslukerfi ÍSÍ. Með væntanlegu samstarfi

við ÍSÍ og samræmingu við kerfi sambandsins, verður hægt að samnýta menntun og bjóða upp á gagnkvæma viðurkenningu á hvoru kerfi fyrir sig.

Að mati FRÍ er CECS vel uppbyggt og vandað fræðslukerfi, sem veitir alþjóðlega viðurkenningu og er enn fremur samræmt kröfum ESB um menntun frjálsíþróttapjálfa. Markmið FRÍ er að kynna CECS fyrir sambandsaðilum FRÍ og þjálfurum á þeirra vegum. Eins er það ætlunin að kynna sérstaklega 1. stig CECS fyrir íþróttakennurum í grunnskólum um allt land. Markmið þeirrar kynningar er að bjóða upp á gott, vel útfært íþrótt- og leikjakerfi sem getur nýst bæði við almenna kennslu og til frjálsra leikja barna og unglinga á grunnskólaaldri.

FRÍ er fyrsta sérsambandið innan IAAF til að eiga samstarf við háskóla til að tryggja framkvæmd fræðslu skv. CECS kerfinu. Þess vegna nýtur FRÍ beins og óbeins stuðnings IAAF við að hrinda því í framkvæmd hér á landi. Sá stuðningur felst m.a. í því að senda leiðbeinanda til Íslands á fyrrgreint námskeið í okt. nk. Eins var fulltrúum sambandsins boðið á sérstakan umræðu- og kynningarfund í Frankfurt sl. vor.

Hvað er Kids Athletics?

Kids Athletics er alhliða þjálfunarkerfi fyrir börn og unglinga á aldrinum 6-12, 13 ára. Það er byggt á grunnhugmynd frjálsíþróttar, hlaupum, stökkum og köstum, en er lagað að börnum og sambland af leik og keppni.

- Tekur á nær öllum helstu atriðum í þroska og þróun hreyfifærni barna ásamt því leggja grunn að skemmtilegum og heilbrigðum leik.
- Allir eru með, óháð getu, lögun, hraða eða styrk

þar sem hver og einn tekur þátt í á eigin forsendum

- Sambland af einstaklingskeppni og hópa- og liðakeppni
- Einstaklingar í hóp fá að keppa innbyrðis
- Hópar keppa sín í milli
- Margir geta verið með samtímis – sérlega hannað með það fyrir augum að biðtími barna milli tilrauna þeirra sé lítil – virkur tími hátt hlutfall.
- Fjölbreytt fyrirkomulag og hægt að laga að aðstæðum hverju sinni,
 - Aldri þáttakenda,
 - Fjölda þáttakenda,
 - Búnaði og aðstæðum,
 - Tíma sem er til ráðstöfunar o.fl.

Börnin sjálf eru virk með að setja upp brautir og búnað, þau skrá niður árangur og geta jafnvel búið til búnað sjálf.

Búnaður og aðstæður

Hægt að framkvæma Kids Athletics á velli eða í húsi sem er ekki stærra en 40 x 60 m, m.v. flestar greinar. Hægt að nýta mikið af því sem þegar er til í íþróttahúsum, börn geta framleitt sjálf hluta af því sem með þarf. Keppni þarfnast tiltölulegra fárra starfsmanna.

Ávinningur

Aukin hreyfing barna.

Félagsleg virkni og samvirkni.

Spennandi.

Nýttist öllum, þeim sem hafa áhuga á aukinni hreyfingu, undirbúningur fyrir aðrar íþróttgreinar og þeim sem hafa áhuga á frjálsíþróttum.

Öflugt starf eldri iðkenda

Innan vébanda Frjálsíþróttasambands Íslands er öflugur hópur eldri iðkenda sem æfir og keppir í frjálsum íþróttum. Annars vegar er um að ræða einstaklinga sem æft hafa og keppt hér á árum áður jafnvel með landsliði Íslands og hins vegar aðra sem kynnst hafa sportinu eftir öðrum leiðum, jafnvel gegnum börnin sín, og byrjað að æfa sér til ánægju og heilsubótar. Keppni hefur svo stundum komið í kjölfarið.

Margir sem finna sig vel í frjálsum eru einstaklingar sem vilja halda sér í góðu formi og efla andlega heilsu með útiveru í góðum félagsskap, oft eru þetta einstaklingar sem ekki finna sig inni á heilsuræktarstöðvum heldur kjósa frekar frelsið sem fylgir því að æfa úti við, óháð tíma- og dagsetningum. Það liggur heldur ekki fyrir öllum að hlaupa langar vegalengdir og þá eru spretthlaup og jafnvel köst oft betri kostur. Í frjálsum íþróttum er æft og keppt í hlaupum, grindahlaupum, köstum og stökkum og mótin sem keppt er á hér á Íslandi eru allt frá smærri innanfélagsmótum til Íslandsmeistaramóta bæði innan- og utanhúss. Á Íslandsmeistaramótum keppa að jafnaði um 50-60 manns.



Æfingar fara fram víðs vegar um landið við mismunandi aðstæður en þó er fjöldinn allur af svokölluðum tartanvöllum sem lagðir eru gerviefni sem henta vel til æfinga. Slíkir vellir eru til dæmis í Mosfellsbæ og í Borgarnesi, á Sauðárkróki, Akureyri, Laugum, Egilsstöðum, Höfn, Vík, Laugarvatni, Þorlákshöfn, í Hafnarfirði og Kópavogi. Þessir vellir eru opnir á mismunandi tímum. Í Reykjavík er einn slíkur tartanvöllur, þjóðarleikvangur Íslendinga í Laugardal. Sá völlur er opinn til æfinga virka daga milli 16 og 20 og laugardaga 11 – 14 nema þegar leikir eru, þá lokar völlurinn 2 klist fyrir leik.

Íslenskir frjálsíþróttamenn úr röðum eldri iðkenda hafa gert víðreist í gegnum árin og keppa þá í svokölluðum masters flokki sem nær frá 30 ára aldri hjá konum en 35 ára aldri hjá körlum. Keppt er á Norðurlandameistaramótum, Evrópumeistaramótum og heimsmeistaramótum og taka Íslendingar þátt í þessum mótum á hverju ári. Á Norðurlandameistaramótum keppa að jafnaði 800-1000 íþróttamenn, á Evrópumeistaramótum eru þeir á bilinu 3000-4000 og á heimsmeistaramótum 5000-6000. Á þessum mótum er keppt í spretthlaupum, grindahlaupum, millivegalengdum og langhlaupum jafnvel heilu og hálfu marapóni, köstum og stökkum. Af þessu má sjá að gróskan er mikil í starfi eldri iðkenda bæði á Íslandi og erlendis enda eru frjálsar íþróttir frábær leið til að stunda fyrirbyggjandi heilsurækt í góðum hópi óháð líkamsbyggingu og fortíð í íþróttum.

Nánari upplýsingar veita Trausti Sveinbjörnsson í netfangi tera@simnet.is og Fríða Rún Þórðardóttir fridaruner@hotmail.com eða GSM 898-8798

Fyrir hönd ráðs eldri iðkenda Fríða Rún Þórðardóttir



13. UNGLINGA
LANDSMÓT
UMFÍ

Velkomin á Unglingalandsmót UMFÍ um verslunarmannahelgina í Borgarnesi



Vímulaus íþrótt- og fjölskylduhátíð

Unglingalandsmótin eru með stærstu íþróttahátíðum landsins. Unglingalandsmótin eru vímuefnalaus fjölskylduhátíð.



Keppnisgreinar

- Dans • Frjálsíþróttir • Glíma • Golf • Hestaíþróttir
- Knattspyrna • Körfubolti • Motocross • Skák • Sund



Dagskrá

Íþróttakeppnin stendur yfir frá morgni til kvölds alla mótisdagana. Gönguferðir, sýningar, leikir og leiktæki verða í boði fyrir alla fjölskylduna ásamt kvöldvökum og annarri afþreyingu. Mótsetning verður á föstudegi en mótinu er slitið með flugeldasýningu á sunnudagskvöldi.



Allir taka þátt!

Allir á aldrinum 11 – 18 ára geta tekið þátt í íþróttakeppni á Unglingalandsmótinu. Keppendur greiða eitt mótsgjald, kr. 6.000.- og fá með því þátttökurétt í öllum keppnisgreinum. Aðrir fá frítt en geta samt tekið þátt í fjölbreyttri afþreyingu og skemmtilegri dagskrá.

Heimasíða

Kíktu á heimasíðuna okkar; www.ulm.is en þar færðu frekari upplýsingar um mótið.



Hittumst í Borgarnesi



Gautaborgarleikar í frjálsum íþróttum

Nú er nýlokið mikilli frjálssíðróttahelgi í Gautaborg fyrstu helgina í júlí. Á mótinu kepptu yfir 7500 manns frá 12 ára aldri og upp í fullorðinsflokk. Kepnnin stóð í þrjá daga og var keppt frá klukkan 9 á morgnana til klukkan 20 á kvöldin. Nóg var að gera og margt að sjá.

Þangað mættu margir íslenskir keppendur á öllum aldri og frá mörgum félögum. ÍR sendi mjög stóran hóp út með ungu og efnilegu frjálssíðróttafólki. Einnig voru keppendur frá Breiðabliki, Ármanni, Fjölni, FH, ÚÍA, UMSS, HSB, Selfoss, UMSE og Aftureldingu. Ennfremur fór hópur á vegum FRÍ vegna Skólalápráutaut FRÍ. Skólalápráutautin er samstarfsverkefni FRÍ og Iceland Express. Krakkar á 6. og 7. bekk keppa á landsvísi í hástökki, kúlu og 120m og stigahæstu einstaklingarnir í hverjum aldurshópi vinna sér inn ferð til Gautaborgar á mótið.

Íslendingar unnu mörg verðlaun á mótinu, margir kepptu í úrslitum og margir bættu árangur sinn. Hæst ber langstöckið hjá Þorsteini Ingvasyni, hann stökk 7,79m og jafnaði þannig næstbesta stökk karla á Íslandi. Með þessu náði hann líka lágmarki til þátttöku á EM í Barselóna í sumar.

Hér fyrir neðan má sjá nöfn þeirra sem náðu á verðlaunapall og árangur:

- *Irma Gunnarsdóttir Breiðabliki vann 80m hlaup 12 ára stelpna með tímann 11,03 sek. (hún kom úr skólalápráutinni).*
- *Sindri Hrafn Guðmundsson Breiðabliki vann spjótkest 15 ára stráka, kastaði 59,40m.*
- *Þorsteinn Ingvason HSB vann langstökk karla, stökki 7,79m og náði lágmarki inn á EM í Barselóna.*
- *Valdimar Friðrik Jónatansson Breiðabliki vann hástökk 13 ára stráka með stökki upp á 1.64m.*
- *Arna Stefanía Guðmundsdóttir ÍR vann þristökk 15 ára stelpna, stökk 11,90m og setti Íslandsmet í meyjaflokki.*
- *Stefán Guðmundsson Breiðabliki varð annar í 3000m hindrunarhlaupi á tímanum 9:21,24.*
- *Arna Stefanía varð önnur í 800m hlaupi 15 ára stelpna með tímann 2:15,57min.*
- *Helga Margrét Þorsteinsdóttir Ármanni varð önnur í spjótkesti 19 ára stelpna með kasti upp á 46,79m. Þess má geta að sá árangur hefði nægt til sigurs í spjótkesti kvenna á mótinu. Hún varð einnig 4. í hástökki kvenna með 1,70m.*
- *Kristín Liv Svabo Jónsdóttir ÍR vann silfur í hástökki stelpna 15 ára og stökk 1,62m.*

- *Arnar Orri Sverrisson ÍR vann brons í 300m hlaupi 15 ára stráka á tímanum 37,29sek*
- *Stefanía Valdimarsdóttir Breiðabliki varð í 3. sæti í langstökki 17 ára stelpna er hún stökk 5,55m. Hún átti glæsilega stökkseríu og nær öll stökkin voru um fimm og hálfan metra. Hún varð síðan einnig í 3. sæti í 400m hlaupi stelpna 17 ára með tímann 57,22sek.*
- *Helga Margrét varð 3. í kúluvarpi kvenna, kastaði 13,55m, var aðeins 1sm frá 2. sæti og 13 sm frá 1. sætinu.*
- *Dagbjartur Daði Jónsson ÍR varð þriðji í spjótkesti 13 ára stráka með kast upp á 44.10m. Hann bætti sinn persónulegan árangur um meira 7 metra.*
- *Arna Stefanía vann brons í hástökki stelpna 15 ára og stökk 1,62m.*
- *Gunnar Ingi Harðarson ÍR vann brons í 100m grindahlaupi stráka 14 ára með tímann 14,43sek.*

Nánari upplýsingar um árangur allra á mótinu má sjá á þessari vefsíðu <http://vuspelen.web.surftown.se>

Þórunn Erlingsdóttir, verkefnastjóri ungmenna hjá FRÍ

Þátttaka í Heimsmeistaramóti unglunga 19 ára og yngri

Þrjú keppendur frá Íslandi taka þátt í Heimsmeistaramóti unglunga, 19 ára og yngri, í frjálssíðrótum sem haldið verður dagana 19. til 26. júlí nk. Mótið er haldið í borginni Moncton sem er í Nova Scotia í Kanada.

Þær sem taka þátt í mótinu eru:

- Helga Margrét Þorsteinsdóttir, Ármanni, keppir í sjöþraut. Helga Margrét hefur sannað sig sem besta sjöþrautarkona landsins og á fimm bestu afrekin í sjöþraut kvenna frá upphafi. Íslandsmet hennar er 5.875 stig frá því í fyrra, en hún fékk 5.757 stig í fyrstu sjöþraut sinni í ár. Þjálfari Helgu er Stefán Jóhannsson.
- Hulda Þorsteinsdóttir, ÍR, keppir í stangarstökki. Hulda er mjög efnileg og hefur sýnt miklar framfarir í

stangarstökkinu. Besti árangur hennar, 3,95 m, fyrr á þessu ári er 3. besti árangur íslenskrar konu í greininni. Þjálfari Huldu er Þórey Edda Elísdóttir.

- Sveinbjörg Zophoníasdóttir, USÚ, keppir í langstökki. Hún náði besta árangri sínum, 6,10 m, í Evrópubikarkeppninni í fjölþrautum í Tel-Aviv um miðjan júní sl. og bætti fyrri árangur sinn um 33 sm. Þetta er 4. besti árangur kvenna í greininni frá upphafi. Sveinbjörg hefur einnig bætt árangur sinn í sjöþraut um 400 stig frá því í fyrra, er hún náði í 5.123 stig í Tel-Aviv, sem er 6. besti árangur frá upphafi í greininni. Þjálfari hennar er Guðrún Ingólfsdóttir.

Þær hefja allar keppni sama morguninn, fimmtudaginn 22. júlí. Hulda hefur keppni kl. 12:20 (allar

tímasetningar m.v. íslenskan tíma). Kl. 14:15 hefst keppni í forkeppni langstökkens. Sjöþrautin hefst kl. 13:50 og lýkur keppni fyrri dags um kl. 21:30. Keppni á síðari degi sjöþrautarinnar hefst kl. 15:20. Síðasta grein sjöþrautarinnar, 800 m hlaupið, hefst kl. 23:40 á fimmtudagskvöldið og ættu úrslit að liggja fyrir um miðnætti.

Fylgst verður með mótinu á heimasíðu FRÍ og birtar fréttir af árangri þeirra. Tímaseðil mótsins og frekari upplýsingar er hægt að sjá á heimasíðu IAAF:

<http://www.iaaf.org/wjc10/index.html>

Fararstjóri er Guðrún Ingólfsdóttir. Auk hennar verða þjálfarar Huldu og Helgu Margrétar með í för.

Mynstrun ehf.

Herjólfsgötu 20 • S: 898 7436



einfaldlega betri kostur



Mikið úrval af Hlaupaskóm
Gerð verðsamanburð

SPORTVER
GLERÁRTORG AKUREYRI

SOS
Tölvuhjálp

Er tölvan biluð?
Við lögum hana!
Komum í heimahús.

Sími 864 0931 • sos@alf.is



Skólaprípraut FRÍ og Iceland Express 2010

Íþróttakennarar í öllum grunnskólum landsins fengu það verkefni, eins og áður, að leyfa krökkum í 6. og 7. bekk að spreyta sig í þremur greinum í frjálsum og senda árangurinn til FRÍ. Árangur krakkanna í öllum greinum er lagður saman. Með þessu er reynt að kynna frjálssar aðeins meira og reynt að fá fleiri til að æfa frjálssar.

Stigahæstu einstaklingarnir í hverjum flokki stelpna og stráka fengu síðan tækifæri til að keppa saman í Laugardalshöllinni í lok maí. Þau sem unnu þar fengu í verðlaun ferð á Gautaborgarleikana:

- **Irma Gunnarsdóttir úr Hofstaðaskóla, 6. bekk.**
- **Denis Hoda úr Grandaskóla, 6. bekk.**
- **Thelma Lind Kristjánsdóttir úr Breiðholtssk. 7. bekk.**
- **Anthony Þórir Santos úr Breiðholtsskóla, 7. bekk.**

Farið var í vikufærð til Gautaborgar til að keppa, en Denis Hoda komst ekki með, hann var að keppa á fótboltamóti sömu helgi fyrir norðan. Fararstjóri var Þórunn Erlingsdóttir verkefnastjóri ungmenna hjá FRÍ. Margir aðrir Íslendingar fóru einnig til að keppa á sama móti.

Keppnin gekk mjög vel fyrir sig og allir voru ánægðir eftir ferðina. Keppt var í þrjú daga en hina dagana var farið víða, Gautaborg skoðuð, farið í skemmtigarð, farið út að vatni og margt fleira skemmtilegt gert.

bars
Þau stóðu sig öll mjög vel og komust t.d. öll þrjú í úrslit í 80 metra hlaupi. Þau eru mikil efni og gaman verður að sjá þau í framtíðinni ef þau halda áfram í frjálsum íþróttum.

Irma Gunnarsdóttir keppti í 5 greinum

- Kúla (föstudagur); kastaði 8,33m 17. sæti
- 80m (laugardagur); hljóp á 11,03 og varð í 1. sæti. Frábært hjá henni.
- Hástökk (laugardagur); stökk 1,42m og varð í 8. sæti
- Spjótkast (laugard.) kastaði 21,26m og varð í 12. sæti
- Langstökk (sunnudagur); stökk 4,51m, 11 sæti

Thelma Lind Kristjánsdóttir keppti í 5 greinum

- 600m (föstudagur); hljóp á 1;55,57mín, 26. sæti
- Hástökk (föstudagur); stökk 1,38m og varð í 14. sæti
- 80m (laugardagur); komst í B-úrslit og varð í 2. sæti þar. En hún hljóp betur en allar aðrar nema

sigurvegarinn í A-úrslitum og var því með þriðja besta tímann í heildina en fær ekki verðlaun af því að hún komst ekki í A-úrslit. Skrýtin regla hjá svona ungum einstaklingum.

- Langstökk (sunnudagur); 4,44m og varð í 30. sæti
- Kúla (sunnudagur); 8,58m og varð í 28. sæti

Anthony Þórir Santos keppti í 6 greinum

- 60m grind (föstudagur); hljóp á 11,05sek og varð 7. í sínum riðli og komst ekki í úrslit.
- Hástökk (föstudagur); stökk 1,46m og varð í 10. sæti
- 80m (laugardagur); komst í A-úrslit og hljóp á 11,06 sek, varð í 6. sæti
- 200m (sunnudagur); hljóp á 27,25sek og vann sinn riðil. Hann varð í 12. sæti.
- Langstökk (sunnudagur); stökk 5,00m og varð í 4. sæti, aðeins 1 sm frá 3. sætinu.
- Kúla (sunnudagur); kastaði 8,78m og varð í 19. sæti.

Ég þakka krökkunum kærlega fyrir góða ferð og vonast til að sjá þau oftár á frjálssíþróttavellinum í framtíðinni.

Þórunn Erlingsdóttir, fararstjóri

Þrjár stoðir í starfsemi FRÍ

Stjórn Frjálsíþróttasambandið hefur markað þá stefnu að vikka út starfsemi sambandsins og vinna að eflingu frjálsíþróttanna á fleiri sviðum en í hefðbundnu starfi frjálsíþróttadeilda. Á næstunni verður unnið að því að efla aðkomu sambandsins að götu- og víðavangshlaupum hvers konar. Jafnframt verður lögð áhersla á að þróa fjölskylduvæn verkefni og viðburði þar sem samvera og hreyfing fléttast saman. Þessari stefnu hefur verið gefið vinnuheimið “Þrjár stoðir í starfsemi FRÍ” og verður henni lýst nánar hér á eftir. Stoðirnar eru: Afreksíþróttir, hlaup sem líkamsrækt og samvera og hreyfing.

Afreksíþróttir

Kjarninn í frjálsíþróttastarfsemi á Íslandi hefur jafnan verið í frjálsíþróttadeildum íþrótt- og ungmennafélaga. Þar fer fram skipuleg þjálfun og félögin standa fyrir keppni á viðurkenndum íþróttamótum á viðurkenndum keppnisvöllum. Umgjörðin er í samræmi við alþjóðlegar reglur um keppni, mælingar, dómara, búnað og aðstöðu. Á grundvelli mælinga eru skráð met, keppendur geta unnið meistararitla og komist í landslið til keppni á stórmótum hér heima og erlendis.

Afreksþátturinn er í föstum skorðum og ekki er þörf verulegra breytinga á skipulagi eða starfsháttum. FRÍ mun sem fyrr leggja áherslu á að styðja við bakvið á frjálsíþróttadeildum, vinna að útbreiðslumálum, halda utan um afreksfólkið í landsliðs- og úrvalshópum, skipuleggja mótahald og halda góðri skipan á reglum og eftirliti.

Hlaup sem líkamsrækt

Á undanförunum árum hefur fjölgað til muna þeim sem stunda útihlaup sem hluta af líkamsrækt. Margir þeirra keppa í götu-, víðavangs- og fjallahlaupum og sumir stunda hlaupin sem afreksíþrótt. Hluti af þessari starfsemi fer fram innan frjálsíþróttadeilda eða íþróttafélaga. Þar eru hlaupahópar og félögin standa fyrir götu- og víðavangshlaupum. En þó eru langtum fleiri iðkendur sem stunda hlaupin utan við vettvang íþróttafélaga, annað hvort í félagi við aðra, t.d. tengt líkamsræktarstöðvum, eða einir síns liðs.

Umgjörð hlaupageirans er ekki eins formleg og í afreksíþróttum. Minna er um þjálfara sem hafa sérmenntun á þessu sviði, oftast lýtur keppni minni reglum og minni kröfur eru gerðar en á viðurkenndum frjálsíþróttamótum, brauta- og tímamælingar eru oft ekki eins nákvæmar og á íþróttavöllum og því verða skráningar á metum ekki ótvíræðar. Ekki er haldið úti landsliði í götuhlaupum og þátttaka í hlaupum erlendis er nær

eingöngu að frumkvæði keppendanna sjálfra án afskipta íþróttafélags eða sambands.

Þrátt fyrir þetta eiga afreksíþróttir og útihlaupin vaxandi samleið og þeim iðkendum fjölga sem taka þátt á báðum sviðum. Jafnframt er vaxandi áhugi á að búa útihlaupunum betri umgjörð, bæði félagslega og í framkvæmd hlaupa. Þannig hafa hlauparar stofnað félög um áhugamál sitt og félögin hafa í sumum tilvikum skipulagt keppni og lagt sitt af mörkum til að bæta umgjörð og framkvæmd hlaupa sem skipulögð eru af íþróttafélögum eða samböndum.

FRÍ mun beita sér fyrir auknu samstarfi við útihlaupara og samtök þeirra með það að markmiði að stuðla að framförum í umgjörð og framkvæmd og að stækka þann hóp sem tilheyrir frjálsíþróttahreyfingunni, öllum til hagsbóta.

Samvera og hreyfing

Grunnþættir frjálsra íþróttanna eru þrjár: Hlaup, stökk og köst. Minna má á kjörorð Ólympíuleikanna: Hraðar, hærra, sterkar, sem vísa beint til þessara grunnþátta. Mikilvægt er að gefa sem flestum færi á að iðka holla hreyfingu þar sem þessir grunnþættir fléttast saman, bæði ungum og öldnum, einstaklingum, fjölskyldum og hópum.

FRÍ er að hefja kynningu á Kids Athletics (og þiggur með þökkum tillögur um íslenskt nafn) sem er vandað æfinga-, keppnis- og leikjaskipulag sem ætlað er að gera íþróttaiðkun og hreyfingu að skemmtilegu og áhugaverðu víðfangsefni barna. Það tekur á nær öllum helstu atriðum í þroska og þróun hreyfifærni barna ásamt því leggja grunn að skemmtilegum og heilbrigðum leik. Kids Athletics er sambland af einstaklingskeppni og hópa- og liðakeppni. Keppendur keppa sín í milli sínum hópum og er einnig er keppni milli hópa – en árangur allra er talinn með.

Kids Athletics er fjölskylduvæn verkefni. Foreldrar geta tekið þátt í undirbúningi og framkvæmd, því að ekki þarf sérmenntun til. Jafnvel geta foreldrar brugðið sér í leikinn og spreytt sig á æfingunum. Allir geta verið með í Kids Athletics, óháð getu, stærð, hraða eða styrk, þar sem hver og einn tekur þátt á eigin forsendum. Með þessu skapast möguleiki á fjölskylduvænum viðburðum þar sem samvera, hreyfing og skemmtun fléttast saman.

Fjölskylduvæn íþróttamót eiga vaxandi vinsældum að fagna og má þar nefna Unglingalandsmótin og fjölmörg knattspyrnumót sem haldin eru víða um land þar

sem saman fara útilegur, íþróttaiðkun og margs konar skemmtun. FRÍ mun beita sér fyrir því að auka veg frjálsíþróttanna í slíkri umgjörð. Jafnframt vill FRÍ styðja við starfsemi þar sem heilbrigðir lífshættir og hreyfing eru í fyrirrúmi.

Tenging stoðanna þriggja

Oft er notast við þrjár stoðir eða fætur til að bera uppi borðplötur og sæti eða aðra hluti. Reynslan sýnir að til að fá aukinn styrk og stöðugleika er best að setja þverbönd á milli stoðanna. Í þessu tilviki, innan frjálsíþróttahreyfingarinnar, er það félagsstarfið sem bindur stoðirnar saman. Félagstarfið frjálsíþróttahreyfingarinnar byggist nær eingöngu á sjálfbærliðum sem starfa í stjórnun og nefndum eða leggja hönd á plóg við framkvæmd móta og viðburða. Frá upphafi hafa félagar úr frjálsíþróttahreyfingunni verið atkvæðamestir í undirbúningi og framkvæmd götu- og víðavangshlaupa. Með sama hætti gætu útihlauparar lagt lið við framkvæmd íþróttamóta og annarra viðburða. Allir gætu svo sameinast þegar að framkvæmd fjölskylduvænna viðburða kemur, því að langflestir iðkendur eru í einhvers konar fjölskyldu.

Erlendar fyrirmyndir

Sú stefnumörkun sem hér var lýst er ekki séríslensk, heldur hefur FRÍ horft til nágrannalanda og þróunar á alþjóðavettvangi. Þannig má nefna að útihlaup vega þungt í starfsemi danska frjálsíþróttasambandsins og norska frjálsíþróttasambandið sér um verkefni sem nefnist mosjon.com og snýst um margs konar verkefni um hreyfingu og heilsubót fyrir Norðmenn. Frjálsíþróttasamband Evrópu (EAA) hefur valið sér einkunnarorðin “Your sport for life” og beinir í vaxandi mæli starfinu að frjálsum íþróttum fyrir alla aldurshópa og á öllu getustigi, ekki bara að afreksíþróttum.

Lokaorð

Iðkun frjálsra íþróttanna er heilsusamleg. Grunnþættirnar – að hlaupa, stökkva og kasta – styrkja líkamann og henta fólki á öllum aldri. FRÍ vill stuðla að því að færa frjálsíþróttirnar út á meðal fólksins en loka þær ekki inni í íþróttasölum og á íþróttavöllum. Afreksíþróttirnar geta átt góða samleið með almennri iðkun, þar sem stoðirnar þrjár mætast og skapa sterka undirstöðu fyrir heilbrigða og skemmtilega hreyfingu.

Stefán Halldórsson, formaður Frjálsíþróttasambands Íslands



Uppsveifla á Suðurlandi

Á Selfossi á sér nú stað mikil uppbygging á íþróttamannvirkjum. Er það í beinu framhaldi af þeirri ákvörðun að byggja upp íþróttaaðstöðuna, miðsvæðis á Selfossi, við Engjavegin. Árið 1978 þegar Landsmót UMFÍ var haldið á Selfossi var gamli íþróttavöllurinn lagfærður og var á þeim tíma mjög góður völlur. Um var að ræða völl sem þjónaði bæði knattspyrnu og frjálsíþróttum. Frá árinu 1978 gerðist mjög lítið í uppbyggingu á svæðinu eða þar til fyrir nokkrum árum, að gerður var knattspyrnuvöllur, lagður gervigrasi, þar sem áður var malarvöllur. Upp frá því var byrjað að vinna markvisst að ákvarðanatöku um framtíð svæðisins. Mjög gott æfingasvæði fyrir knattspyrnu er komið við enda gervigrasvallarins og á því hefur verið æft og keppt.

Brotið blað í sögu uppbygginga frjálsíþróttavalla

Á undanförunum árum hefur átt sér stað mikið og gott samráð á milli sveitarfélagsins Árborgar og íþróttahreyfingarinnar á Selfossi um framtíðaruppbyggingu svæðisins. Í framhaldi af því var ákveðið að hefja uppbyggingu tveggja valla, annars vegar á nýjum knattspyrnuvelli á gamla vallarstæðinu og hins vegar nýjum frjálsíþróttavelli við suðurenda knattspyrnuvallarins. Þessi ákvörðun er mun stærri en menn gera sér yfirleitt grein fyrir. Ég fullyrði að þarna er verið að brjóta blað í sögu uppbygginga frjálsíþróttavöllum á Íslandi, með því að aðskilja þessar íþróttagreinar, hvað varðar æfingar og keppni. Þannig er nú knattspyrnan með sinn eigin völl og frjálsíþróttir með sinn eigin völl. Með þessu verður engin skörum

við æfingar og keppni þessara íþróttagreina, hvor grein hefur sinn eigin völl.

Nú er einnig verið að byggja tæplega 1000 manna stúku við knattspyrnuvöllinn og er það gert fyrir upphæðir sem aldrei hafa áður sést fyrir þannig mannvirki, þ.e kostnaður er það lágur. Hugmyndir eru uppi um að byggja síðan eins stúku við frjálsíþróttavöllinn, þar sem áhaldageymsla verður undir stúkunni.

Nýi frjálsíþróttavöllurinn er sex brauta völlur með átta beinum brautum, beggja vegna vallarins. Hann verður lagður bestu gerð gerviefnis og fullbúinn öllum áhöldum. Einnig verður við hlið hans sérstakt kastæfingasvæði. Hann er hannaður þannig að möguleiki verður á að breyta honum í átta brauta hringvöll ef vilji verður til seinna meir.

Framtíðin er björt.

Við sem höfum starfað, og störfum, við frjálsíþróttir á Selfossi til fjölda ára, jafnvel áratuga, horfum því björt til framtíðar. Loksins er að skapast aðstaða sem við höfum beðið eftir í 30 ár!! Þrátt fyrir aðstöðuleysið hefur árangur frjálsíþróttafólks frá Selfossi verið í stöðugri framför og árangur batnað til muna. Því bíða allir spenntir eftir nýju aðstöðunni. Áætlað er að á þessu ári verði völlurinn kláraður að öllu leyti, fyrir utan áhaldakaup og stúkubyggingu. En áfram verður haldið, því að Héraðssambandið Skarphéðinn, í samvinnu við Sveitarfélagið Árborg, sótti um að halda Unglingalandsmót UMFÍ árið 2012 og mun halda Landsmót UMFÍ árið 2013. Þá verður allt vallarsvæðið orðið fullgert. Því má með sanni segja að framtíð okkar frjálsíþróttafólks er björt og allir fullir eftirvæntingar.

Helgi Sigurður Haraldsson, formaður Frjálsíþróttadeilda UMF. Selfoss.



Sveit Fjölnis, Íslandsmeistarar í 4x100 m boðhlaupi. Frá vinstri: Sveinn Elías Elíasson, Bjarni Malmquist, Sigurður Lúðvík Stefánsson og Kolbeinn Þorbergsson.



Demantamótaröð IAAF

Sjónvarpið (RUV) hefur hafið sýningar á nýrri mótaröð Alþjóðafriðsambandsins (IAAF) í samvinnu við FRÍ og samstarfsaðila sambandsins.

Demantamótaröð IAAF er breytt form á Gullmótaröðinni sem landsmenn hafa kynnst í sjónvarpinu undanfarinn áratug. Helstu breytingar eru að mótum var fjölgað úr 8 í 14 og stigagjöf breytt. Nú þarf ekki lengur að vinna alla greinar, heldur er um stigagjöf að ræða og fá stigahæsti karl og kona í hverri grein sérstök verðlaun í lok mótaráðarinnar. Fyrir fyrsta sæti eru veitt 4 stig, 2 fyrir annað sæti og 1 fyrir þriðja sæti. Á lokamótinu er stigafjöldi tvöfaldur. Alls telja 32 keppnisgreinar til stiga, hefðbundnar greinar á Ólympíuleikum og á heims- og Evrópumeistaramótum, að boðhlaupum frátöldum. Keppnisgreinar dreifast misjafnt á mótin, þó þannig að keppt er álíka oft í þeim öllum.

Verðlaun er ekki af verri endanum. Sigurvegari í hverri grein hlýtur að launum 40 þúsund dollara og demantskreyttan grip.

Ásdís Hjálmsdóttir hefur þegar keppt í tvígang, fyrst í Doha í maí og síðan í Gateshead í byrjun júlí. Hún mun keppa í Monaco áður en hún heldur á Evrópumeistaramótið í Barselóna síðar í þessum mánuði.

Mótin í Demantamótaröðinni eru á eftirtöldum stöðum:

**Doha - Shanghai - Osló - Róm - New York
Eugene, Oregon - Lausanne - Gateshead - París
Monaco - Stokkhólmi - London - Zurich - Brussel**

Sjónvarpið sýnir í ár frá Lausanne, París, Monaco, Stokkhólmi, Zurich og Brussel, en tvö síðasttöldu mótin eru skilgreind sem lokamót.

Frjálsíþróttadeild Fjölnis

Frjálsíþróttadeild Fjölnis er ein af tíu íþróttadeildum sem reknar er af Ungmennafélaginu Fjölni í Grafarvogi. Starfssvæði frjálsíþróttadeildarinnar nær yfir Grafarvögin auk þess sem Grafarholtíð og Árbæjarhverfi falla undir deildina. Æfingaraðstaða eldri iðkenda er í Frjálsíþróttahöllinni í Laugardal og á Laugardalsvelli og er starfsemi í nánu samstarfi við frjálsíþróttadeild Ármanns. Yngri iðkendur stunda vetraræfingar að hluta einnig í Frjálsíþróttahöllinni auk íþróttamannvirkja í Grafarvogi. Í sumar fer starf yngri iðkenda í fyrsta sinn alfarið fram í og við Egilshöllina.

Nokkrir viðburðir eru árlega á döfinni hjá deildinni, auk þess að sjá um tilfallandi mótshald á Meistaramótum Íslands og Reykjavíkurmestaramótum. Vormót Fjölnis fyrir 11-14 ára var haldið í 5. sinn 7. júní síðast liðinn. Alls voru 119 ungmenni skráð til leiks frá 8 félögum og keppnisgreinarnar 4 talsins fyrir hvern aldursflokk. Fjölnishlaupið var haldið í 22. sinn 20. maí en það er nú hluti af Powerade mótaröðinni sem frjálsíþróttafélögin í Reykjavík ásamt Reykjavíkurmaraþoni standa að. Fjölgun var í hlaupinu frá því sem verið hefur og luku

189 keppendur 10 km keppnishlaupinu auk þess sem töliverður fjöldi tók þátt í 2 km skemmtiskokki. Auk þess er Frjálsíþróttadeild Fjölnis framkvæmdaraðili að Miðnæturhlaupi Powerade ásamt Ármanni, en það hefur slegið öll aðsóknarmet. Skokkhópur Fjölnis hefur verið starfræktur innan deildarinnar samfelt í nær 18 ár og veitir mikilvæga aðstoð í framkvæmd þessara almenningshlaupa.

Starfsemi deildarinnar hefur verið með nokkuð hefðbundnu sniði. Nokkurt strik hefur sett í reikninginn að landliðskonurnar Arndís Ýr Hafþórsdóttir og Íris Anna Skúladóttir hafa verið frá keppni upp á síðkastið vegna meiðsla. Átti félagið því aðeins einn keppanda á Evrópubíkarkeppninni í Möltu í síðasta mánuði, Stefanía Hákonardóttir. Á meðal ungra og efnilegra iðkenda hefur mest borið á Kolbeini Þorbergssyni sem er 18 ára, en hann vann þau afrek á Meistaramóti Íslands að vera í 3. sæti í 100 m hlaupi, í 2. sæti í 200 m hlaupi og í sigursveit Fjölnis í 4x100 m boðhlaupi. Er því ljóst að þarna er efnilegur spretthlaupari á ferð sem spennandi verður að fylgjast með í framtíðinni.

Frjálsíþróttafólk júnímánaðar

Fjölpauptarkonan Sveinbjörg Zophoníasdóttir, USÚ, og langstökkvarinn Þorsteinn Ingvarsson, HSP, voru kosin frjálsíþróttakona og -karl júnímánaðar í nýafstaðinni kosningu á heimasíðu FRÍ (fri.is).

Frjálsíþróttasambandið efndi til þessara kosninga í fyrsta sinn. Ætlunin er að hafa þær mánaðarlega yfir keppnistímabilið. Kosningarnar eru ekki hugsaðar sem neinn stóridómur, heldur fremur sem hvatning til íþróttamanna að standa sig sem best.

Sveinbjörg Zophoníasdóttir stökk 6,10m í langstökki í Evrópubíkar í fjölpauptum í Tel-Aviv um miðjan júní sl. Þetta er 4. besti árangur Íslendinga í greininni frá upphafi. Sveinbjörg bætti fyrri árangur sinn um 40 sm



og náði lágmarki til þátttöku á HM unglínga sem fer nú fram í Moncton í Nova Scotia í Kanada. Hún bætti sig einnig í sjöpraut í Tel-Aviv um 400 stig frá því í fyrra. Þar náði hún sér í 5.123 stig sem er 6. besti árangur frá upphafi í greininni.



Þorsteinn Ingvarsson stökk 7,60m á Laugum í byrjun júní sl. sem var 10 sm bæting frá því sem hann átti áður best og 20 sm bæting frá 2009. Þetta er 3. besti árangur Íslendinga í greininni frá upphafi.



**HVER ER
EFTIRLÆTIS
TALAN ÞÍN?**

Leyfðu þér smá Lottó!

