Ársskýrsla Frjálsíþróttasambands Íslands 2002-2003

54. þing Frjálsíþróttasambands Íslands - Haldið í Hlégarði, Mosfellsbæ 26.-27. mars 2004

Dagskrá Frjálsíþróttaþings

Föstudaginn 26. og laugardaginn 27. mars 2004

Föstudagur 26. mars

17:30	Setning
17:35	Kosning þingforseta og ritara Kosning nefnda þingsins: a. Kjörbréfanefndar b. Fjárhagsnefndar c. Laganefndar d. Allsherjarnefndar
17:45	Skýrsla stjórnar
18:15	Ávörp gesta
18:30	Kvöldverður í boði Mosfellsbæjar. Afhending heiðursviðurkenningar
19:15	Skýrsla stjórnar, framhald.
	Reikningar fyrir árin 2002 og 2003 lagðir fram
	Umræður um skýrslu stjórnar og reikninga
20:00	Fjárhagsáætlun stjórnar til næstu tveggja ára
20:15	Tillögur að laga- og reglugerðarbreytingum
20:30	Aðrar tillögur
21:00	Nefndarstörf

Laugardagur 27. mars

08:30	Framhald nefndarstarfa
10:30	Afgreiðsla mála
11:30	Umræður
12:00	Hádegisverðarhlé
12:30	Kynning á útgáfu blaðs um frjálsíþróttamál
12:45	Kynning á mótaforriti FRÍ
13:00	Afgreiðsla mála (frh.)
14:00	Kosningar Kosning formanns og 4 stjórnarmanna Kosning 5 varamanna í stjórn Kosning 2 skoðunarmanna reikninga Kosning 5 fulltrúa á Íþróttaþing ÍSÍ
14:30	Önnur mál.
15:00	Þingslit.

Áskilinn er réttur til breytinga

Efnisyfirlit ársskýrslu

Dagskrá þingsins *5*

Stjórn og nefndir *6*
Starfsmenn *6*
Mótaþing *6*

Rekstur sambandsins og fjármál *7*
Rekstur sambandsins *7*
Samninga- og styrktarmál *7*

Mót og árangur *8*
Metin *8*
Mótaþátttaka erlendis *8*
EM og HM innanhúss *8*
HM í víðavangshlaupum *9*
Vetrarkastmót Evrópu *9*
Áskorendahlaup Evrópu *9*
Smáþjóðaleikar *9*
Evrópubikarkeppni landsliða *9*
Evrópubikarkeppni í fjölþrautum *9*
HM 17 ára og yngri *9*
HM og EM unglinga 19 ára og yngri *9*
EM unglinga 22 ára og yngri *10*
Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar í París *10*
EM og HM utanhúss *10*
Norðurlandamót unglinga *10*
Norðurlandamót unglinga 22 ára og yngri í fjölþrautum *10*
Keppni í öldungaflokki *10*

Fræðslu- og útbreiðslumál *11*
Dómaramál *11*
Þing IAAF *11*
Hlaup og ræsing *11*
Köst og stökk (vallargreinar) *11*
Lagamál *11*
Námskeið fyrir þjálfara- og íþróttafólk *11*
Heimasíðan *11*
Mótaforrit *11*
Fjör í frjálsum *11*

Erlend samskipti *12*
Norrænt samstarf *12*
Samstarf evrópskra smáþjóða *12*
Frjálsíþróttasamband Evrópu *12*
Þing IAAF *13*

Uppskeruhátíð FRÍ *14*

Aðstöðumál *14*
Stórbætt aðstaða fyrir frjálsíþróttir innanhúss *14*
Frjálsíþrótta- og sýningarhöll í Laugardal *14*
Frjálsíþróttaðstaða utanhúss *14*

Lokaorð *15*

Skýrsla Unglingalandsliðsþjálfara 2003 *16*

Skýrsla Landsliðsþjálfara árið 2003 *21*

Íslandsmet sett á árinu 2002 *23*

Íslandsmet sett á árinu 2003 *25*

Ársreikningur FRÍ 2002 *29*
Rekstrarreikningur *33*
Efnahagsreikningur *34*
Skýringar *35*
Sundurliðanir *36*

Ársreikningur FRÍ 2003 *39*
Rekstrarreikningur *43*
Efnahagsreikningur *44*
Sundurliðanir *45*

TOYOTA
spron
SUBWAY
NORÐURMJÓLK

Styrktaraðilar FRÍ 2003

Skýrsla stjórnar fyrir starfstímabilið 2002-2004

Stjórn og nefndir
53. þing FRÍ fór fram í íþróttamiðstöðinni í Grafarvogi 5. og 6. apríl árið 2002 í boði Umf. Fjölnis. Í stjórn sambandsins voru eftirtaldir kjörnir: Jónas Egilsson formaður, Gunnlaugur Karlsson, Hreinn Jónasson, Sigurður Pétur Sigmundsson og Þórólfur Þórlindsson. Í varastjórn voru kjörin: Birgir Guðjónsson, Dóra Gunnarsdóttir, Jón Þorvaldur Heiðarsson, Sigurður Haraldsson og Þórarinn Sveinsson.
Verkaskipting stjórnar var ákveðin á fyrsta fundi stjórnarinnar sem hér segir: Varaformenn Hreinn Jónasson og Þórólfur Þórlindsson, gjaldkeri Gunnlaugur Karlsson og ritari Sigurður Pétur Sigmundsson.
Stjórnin hefur haldið 33 bókaða stjórnarfundi á starfstímabilinu, en auk þess hafa stjórnar-menn setið fjölda funda með hinum ýmsu aðilum.
Þá var samþykkt eftirfarandi verkaskipting meðal stjórnarmanna og skipan í nefndir á vegum sambandsins:

- Tækninefnd: Birgir Guðjónsson, formaður.
- Skráningarnefnd: Friðrik Þór Óskarsson, formaður.
- Öldungmál: Ólafur Þórðarson, Trausti Sveinbjörnsson, Sigurður Haraldsson og Jón H. Magnússon.
- Almenningsíþróttir, þ.m.t. götu-, víðavangs- og fjallahlaup: Sigurður Pétur Sigmundsson.
- Fræðslumál: Þórarinn Sveinsson.
- Útbreiðslumál: Þórólfur Þórlindsson og Jónas Egilsson.
- Fjárhagsnefnd: Gunnlaugur Karlsson, Eggert Bogason, Svafa Grönfeldt og Hallgrímur Bergsson.
- Umsjón með bókhaldi og rekstri skrifstofu: Hreinn Jónasson.
- Nefnd, skv. ákvörðun þings, til að endurskoða keppnisreglur: Jón Sævar Þórðarson og Sigurður Haraldsson.
- Undirbúningur vegna Evrópubikarkeppni og umsjón með landsliðsbúningum: Dóra Gunnarsdóttir.
- Íþrótta- og afreksnefnd: Vésteinn Hafsteinsson, formaður.
- Umsjón með námskeiðum vegna mótahalds og tæknimála, í samvinnu við tækninefnd: Þorsteinn Þorsteinsson.
- Umsjón með mótaskrá, í samvinnu við skrifstofu FRÍ: Þorsteinn Þorsteinsson.
- Umsjón með fyrirkomulagi Stigamóta FRÍ: Jón Þorvaldur Heiðarsson.
- Unglingamál: Stjórn FRÍ (þar til annað verður ákveðið).
- Fjör í frjálsum: Fulltrúi FRÍ, Gunnlaugur Karlsson og Jónas Egilsson til vara. Aðrir nefndarmenn eru, skv. samkomulagi FRÍ og Kára Jónssonar, verkefnisstjóri og Kári Jónsson.

Ný íþrótta- og afreksnefnd var skipuð í desember 2002. Nefndin er ráðgjafandi fyrir stjórn FRÍ um flest mál er varða afreksfólk og gerir tillögu að vali á íþróttamönnum í landslið Íslands og á önnur mót. Nefndin gerir einnig tillögur að lágmörkum fyrir mót og afrekshópa FRÍ. Nefndina skipa auk landsliðsþjálfarans þeir Gunnar Páll Jóakimsson, Sigurður Haraldsson og Þorsteinn Þórsson.
Stjórn FRÍ ákvað vorið 2002 að skipa íþróttamannanefnd, en nefndinni er ætlað að vera stjórn FRÍ ráðgefandi um málefni sem varða íþróttamenn, en þó ekki val íþróttamanna í landslið eða úrvalshópa á vegum FRÍ. Ákveðið var að þessu sinni að þátttakendur í Evrópubikarkeppninni skyldu velja fimm manns úr hópi íþróttamanna sem skyldu skipa nefndina fram að næsta þingi FRÍ. Eftirtalin voru valin (verkaskipting var ákveðin af nefndarmönnum sjálfum):

- Sveinn Margeirsson, formaður
- Fríða Rún Þórðardóttir, varaformaður
- Bjarni Þór Traustason, ritari
- Sigurbjörn Árni Arngrímsson,
- Þórey Edda Elísdóttir.

Nefndin starfar sem tengiliður milli stjórnar og íþróttamanna og á formaður nefndarinnar seturétt á fundum stjórnar, með málfrelsi og tillögurétt, þegar málefni íþróttamanna ber á góma. Nefndin var kosin af landsliðsfólki FRÍ.

Í tengslum við Evrópumeistaramótið í München 2002 var Þórey Edda Elísdóttir svo kosin í íþróttamannanefnd Evrópu, en sautján íþróttamenn voru í framboði. Sex íþróttamenn skipa nefndina, sem er ráðgefandi fyrir stjórn EAA í málefnum íþróttamanna.

Starfsmenn
Nokkrar breytingar hafa orðið á starfsliði FRÍ á starfstímabilinu, en Vésteinn Hafsteinsson landsliðsþjálfari lét af störfum í lok sumars 2002 og eru honum færðar sérstakar þakkir fyrir einstakt starf fyrir FRÍ á undanförnum árum. Í framhaldi af því var gengið frá samningi við Guðmund Karlsson í starf landsliðsþjálfara í hlutastarfi fram yfir Ólympíuleikanna 2004. Þá var Fríða Rún Þórðardóttir ráðin unglinga-landsliðsþjálfari og umsjónarmaður fyrir úrvalshóp unglinga í byrjun árs 2003 fram til hausts. Var samningurinn við Fríðu Rún endurnýjaður sl. haust til eins árs. Fríða Rún kom einnig að undirbúningi Norðurlandamóts unglinga í fjölþrautum sem fram fór á Laugardalsvellinum síðastliðið sumar. Egill Eiðsson starfaði áfram sem framkvæmdastjóri sambandsins og hefur starfshlutfall hans aukist jafnt og þétt með auknum umsvifum í rekstri FRÍ. Þá starfaði Reynir Logi Ólafsson að fjáröflunarmálum og styrktarmálum fyrir sambandið út sumarið 2002 og aftur sl. sumar. Kjartan Kárason starfaði í hlutastarfi sem verkefnisstjóri við *Fjör í frjálsum* veturinn 2002/2003.
Í byrjun mars 2004 var svo Guðmundur Grétar Kristinsson ráðinn tímabundið til starfa hjá FRÍ til að sinna undirbúningi fyrir Evrópubikarinn og fjáröflunarmálum, bæði í tengslum við bikarkeppnina og almennt fyrir sambandið.

Mótaþing
Mótaþing FRÍ fór fram í nóvember 2002 og svo aftur 2003. Dræm mæting var á mótaþingið fyrra árið, en ágæt seinna árið. Á mótaþingum er m.a. rætt um mótaskrá komandi árs, breytingar á keppnisreglum o.fl. Á mótaþinginu í nóvember 2003 var, auk fyrrgreindra mála, kynnt þróun í lyfjamálum, áfangaskýrsla vinnuhóps um framkvæmd íþróttastefnunar var kynnt og notkun á nýju mótaforriti FRÍ, sem FRÍ keypti á sl. ári, og flestir stærstu mótshaldarar hafa þegar tekið í notkun, en nánar verður sagt frá því eftir hádegisverðarhléið hér á þinginu á morgun.
Mótaþingin voru tekin upp eftir að samþykkt var að halda Frjálsíþróttaþing annað hvert ár.

Rekstur sambandsins og fjármál

Rekstur sambandsins
Rekstur sambandsins hefur gengið vel undanfarin ár og hefur verið samfelldur hagnaður af rekstri undanfarin sex ár. Hægt og bítandi hefur því tekist að greiða niður skuldir FRÍ, sem hafa verið mikill dragbítur á alla starfsemi sambandsins í mörg ár.
Stjórnin vill nota tækifærið og þakka sambandsaðilum og íþróttafólki fyrir sinn hlut í því að halda úti því mikla alþjóðlega íþróttastarfi innan sambandsins með þátttökugreiðslum félaga í ferðum á vegum FRÍ erlendis.
Tekjur jukust mikið milli áranna 2002 og 2003 eins og fram kemur í reikningum, en hagnaður ársins 2003 var tæplega 2 milljónir króna. Það er þó ljóst að lágmarkshagnaður sambandsins verður að vera 1,5 milljónir á ári til að hægt sé að greiða áfram niður þau langtímalán sem sambandið hefur verið að greiða niður á undanförnum árum og nú sér loksins fyrir endan á á næsta starfstímabili.
Mikilvægt er að sofna ekki á verðinum núna þegar reksturinn gengur vel, heldur sýna áfram aðhald og taka skynsamlegar ákvarðandir varðandi alla þætti í rekstrinum. Ekki má mikið út af bregða til að fara í sama farið aftur, en það er ljóst að það er allra hagur, bæði sambands-aðila og íþróttamanna, að Frjálsíþróttasambandið standi vel fjárhagslega.

Samninga og styrktarmál
Undirritað var samkomulag við RÚV á vormánuðum 2003 um sýningu frá Gullmótum IAAF næstu þrjú árin í sjónvarpinu, þ.e. árin 2003, 2004 og 2005.
Samkomulagið felur einnig í sér að RÚV mun tryggja að sýnt verði frá Meistaramóti Íslands og Bikarkeppni FRÍ ár hvert á meðan samningurinn gildir, auk annara alþjóðlegra móta sem FRÍ tekur að sér á þessu tíma-bili. FRÍ hafði áður tryggt sér sýningarrétt frá Gullmótunum til þriggja ára, en framseldi RÚV réttinn með þessum samningi. FRÍ hefur séð um að fá kostunaraðila fyrir þessar útsendingar skv. sérstökum samningi við markaðsdeild RÚV ár hvert. Á síðasta ári skilaði þessi samning-ur FRÍ nokkrum tekjum, fyrir utan það mikla útbreiðslugildi sem það hefur að geta boðið upp á sýningar frá þessu mótum. Gullmótin hafa fest sig í sessi og verið vinsælt sjónvarpsefni og hafa þeir félagar Samúel Örn Erlingsson og Sigurbjörn Árni Arngrímsson náð mjög vel saman sem lýsendur mótanna.
Á síðasta ári var einnig undirritaður samstarfssamningur við P. Samúelsson ehf eða Toyota til þriggja ára, sem aðallega fólst í að merki Toyota var sett á nýja keppnis og upphitunargalla, sem keyptir voru í fyrra, eftir að samningi við Primo ehf um búningamál var rift vegna van-efnda þess aðila á afhendingu búninga til sambandsins. Upphitunargallarnir eru frá Adidas og keppnisgallar frá Panzeri og er almenn ánægja landsliðsfólks með nýju búningana. Nokkrir minni styrktarsamningar hafa verið gerðir á sl. tveimur árum, s.s. á keppnisnúmer á mótum á vegum FRÍ og í sambandi við einstök mót og viðburði á vegum FRÍ.

Mót og árangur

Mótaþátttaka innanlands
Mótamál innanlands hafa verið með hefðbundnu sniði og hefur þátttaka í flestum meistara-mótum verið mjög góð, en áhyggjuefni er hversu liðum sem taka þátt í Bikarkeppni FRÍ fer fækkandi.
Tvö síðastliðin ár hefur aðeins eitt lið skáð þátttöku í 2. deild fyrir utan þau sex lið sem keppt hafa í 1. deild og hefur liðum í Bikarkeppni FRÍ þannig farið jafnt og þétt fækkandi á undanförnum árum og áratugum, þó að fjöldi keppenda á öðrum mótum á vegum FRÍ hafi frekar aukist á sama tíma.
Þróunin síðustu ár hefur orðið sú að flest besta frjálsíþróttafólkið hefur safnast saman hjá fjórum til fimm félögum, sem aftur hefur leitt til þess að hin félögin eiga erfitt með að manna lið til að kepppa í Bikarkeppninni, þar sem breiddin þarf að vera mikil til að manna allar greinar. Ef þróunin heldur áfram á þessari braut er útlit fyrir að keppni í annari deild falli alveg niður í framtíðinni.
Gerð var tilraun til að koma af stað stigamótaröð á vegum FRÍ á árinu 2001, en stigamótin náðu sér ekki almennilega á strik, hvorki á árinu 2001 né seinna árið, þegar Stigamót FRÍ og Aquarius fóru fram í völdum greinum á fimm mótum, auk lokamóts. Hvorki íþróttafólkið né fjölmiðlar sýndu mótunum nægjanlega athygli til að þau næðu sér vel á strik. Þessi stigamót virðast þó hafa ýtt undir svipaðar hugmyndir hjá félögum, því bæði FH og Breiðablik komu af stað stigamótum á árinu 2002 og 2003.
Þátttaka á meistaramótum barna og unglinga hefur verið mjög góð undanfarin ár, en MÍ 12-14 ára fór fram á Dalvík árið 2002 og á Egilsstöðum 2003 og tókust bæði þessi mót einstaklega vel í framkvæmd og var góð þátttaka í öllum greinum. Á meistaramótum yngri flokkanna eru þátttakendur frá flestum félögum og héraðssamböndum innan FRÍ og eru héraðssambönd af landsbyggðinni að skila einna bestum árangri í þessum aldursflokkum, en þegar kemur í eldri unglingaflokkana, t.d. á MÍ 15-22 ára, koma félögin á höfuðborgarsvæðinu sterkar inn, bæði hvað varðar fjölda og árangur.
Meistaramótin gengu vel, bæði árið 2002 þegar mótið fór fram í Kópavogi og einnig á síðasta ári í Borgarnesi. Þátttaka á mótinu hefur aukist síðustu ár og það er ljóst að núverandi fyrirkomulag, með forkeppni fyrir hádegi í

fjölmennum greinum og samþjappaðri dagskrá, þar sem nær eingöngu er keppt til úrslita eftir hádegi, hefur gefist vel og er líklegra til að laða áhorfendur og fjölmiðla að mótinu heldur en gamla fyrirkomulagið. Óvenju margir áhorfendur sóttu mótið í Kópavogi árið 2002, en þar var hápunkturinn keppni í stangarstökki kvenna, þar sem Vala og Þórey Edda háðu keppni.

Mikilvægt er að allt okkar besta íþróttafólk keppi alltaf á þessum okkar stærstu mótum eins og Meistaramóti Íslands og Bikarkeppni FRÍ, því án þeirra missa mótin aðdráttarafl fyrir áhorfendur og fjölmiðla. Bikarkeppni FRÍ fór fram á Laugardalsvelli árin 2002 og 2003 og var seinni dagur keppninnar sýndur í beinni útsendingu sjónvarpsins bæði árin skv. samningi milli FRÍ og RÚV. Framkvæmd keppninnar gekk vel, þrátt fyrir mikla rigningu seinni dag keppinnar í fyrra. Lið FH sigraði bæði árin og vann á síðasta ári 10 sigurinn í röð í keppninni.

Metin
Mörg met hafa verið bætt á síðustu tveimur árum, sérstaklega í yngri aldursflokkum, en einnig féllu rótgróin met, eins og í langstökki kvenna og 3.000 m hindrunarhlaupi karla á síðasta ári. Í viðauka við þessa skýrslu er að finna yfirlit yfir öll met sem bætt hafa verið á árinu 2002 og 2003, bæði innan og utanhúss. Í heildina féllu samtals 69 met á árinu 2002 (33 innanhúss og 36 utanhúss) og 85 á árinu 2003 (42 innanhúss og 43 utanhúss).

Mótaþátttaka erlendis
Frjálsíþróttasambandið hefur sent keppendur á mjög mörg alþjóðleg mót síðastliðin tvö ár, en bara á árinu 2003 sendi Frjálsíþróttsambandið keppendur á samtals 13 alþjóðleg mót, sem líklega er það mesta á einu ári frá stofnun FRÍ. Samtals 93 keppendur fóru á þessi 13 mót, auk fararstjóra og þjálfara. Helstu mót ársins 2002 voru Evrópumeistaramót innan- og utanhúss, Evrópubikarkeppni og HM unglinga. Stærstu mótin á árinu 2003 voru Heims-meistaramót innan- og utanhúss, Evrópubikarkeppnin, Smáþjóðaleikar og Heims- og Evrópu-meistaramót unglinga í nokkrum aldursflokkum.

EM og HM innanhúss
Þau Jón Arnar Magnússon og Vala Flosadóttir fóru á EM innanhúss 2002, sem fram fór í Vínarborg í byrjun mars. Jón stóð sig mjög vel og hafnaði í 4. sæti í sjöþrautinni með samtals 5.996 stig. Vala var mjög nálægt því að komast í úrslit, stökk 4,30 metra og varð í 9. sæti.
Tveir keppendur fóru á Heimsmeistaramótið innanhúss sem fram fór í Birmingham í mars 2003, þau Jón Arnar Magnússon, sem keppti í sjöþraut og Þórey Edda Elísdóttir í stangarstökki. Jón stóð sig frábærlega á mótinu og hafnaði í fjórða sæti með samtals 6.185 stig og var hann aðeins 11 stigum frá bronsverðlaunum. Þórey Edda stökk 4,30 metra í forkeppninni og hafnaði í 9. sæti, en hefði þurft að stökkva yfir 4,35 metra til að tryggja sér sæti í átta manna úrslitum

Tveir keppendur fóru á HM innanhúss í Budapest 2004 núna fyrr í þessum mánuði. Jón Arnar Magnússon keppti í sjöþraut og varð í 7. sæti með 5.993 stig, en átta bestu fjöl-þrautarmönnum heims var boðin þátttaka á mótinu og kom Jón inn í mótið sem sjöundi maður. Þá keppti Þórey Edda Elísdóttir í stangarstökki og stökk hún byrjunarhæð sína 4,20 metra, en felldi síðan 4,35 metra þrívegis, en sú hæð hefði dugað henni til að komast í úrslitakeppi átta efstu. Þórey varð í 15. sæti.

HM í víðavangshlaupum
Sveinn Margeirsson og Gauti Jóhannesson kepptu á Heimsmeistaramótinu í víðavangshlaup-um sem fram fór í Lausanne í Sviss í mars. Þeir kepptu báðir í styttri vegalengd hlaupsins, sem var um 4 km. Sveinn hljóp á tímanum 12:35 mín og varð í 93. sæti. Gauti Jóhannesson varð í 116. sæti á tímanum 12:48 mín. Alls luku 126 hlauparar keppni en Ísland var eina Norðurlandaþjóðin sem átti keppendur að þessu sinni, en langt er síðan keppendur frá Íslandi hafa tekið þátt í hlaupinu.
Þrír keppendur tóku svo þátt í HM í víðavangshlaupi sem fram fór í Brussel um síðustu helgi, en þetta er annað árið í röð sem sendir eru þátttakendur í þetta hlaup, eftir margra ára hlé. Þeir Björn Margeirsson, Sigurbjörn Árni Arngrímsson og Sveinn Margeirsson tóku allir þátt í styttri vegalengd hlaupsins, sem var um 4,0 km. Sveinn stóð sig mjög vel og varð í 79. sæti í hlaupinu, Björn varð í 118. sæti og Sigurbjörn Árni í 137. sæti, en 140 keppendur hófu hlaupið og 139 luku því.

Vetrarkastmót Evrópu
Magnús Aron Hallgrímsson tók þátt í Vetrarkastmóti EAA, sem fram fór í Gioia Taura á Ítalíu. Magnús kastaði 59,65 metra og varð í 13. sæti af 24 keppendum.

Áskorendahlaup Evrópu
Sveinn Margeirsson hljóp á 30:37,78 mín í svokölluðu áskorendahlaupi Evrópu í 10.000 m (European 10.000 m Challenge) sem fram fór í Aþenu í apríl. Sveinn bætti sinn besta tíma um tæplega 10 sek og varð í 29. sæti af þeim 36 hlaupurum sem hófu keppni.

Smáþjóðaleikar
Tuttugu keppendur, auk tveggja þjálfara og fararstjóra, fóru á leikanna, sem að þessu sinni fóru fram á Möltu í byrjun júní. Þetta voru níu fleiri keppendur en fóru til San Marino tveimur árum áður.
Árangur var viðunandi, en ljóst er að ef við ætlum að halda í við bætingar hinna þjóðanna þá verðum við að halda vel á spilunum og einnig þurfum við að berjast fyrir því að fá fleiri greinar inn sem við erum sterk í. Að þessu sinni vantaði 10 greinar inn í hefðbundið frjáls-íþróttaprógramm. Margar af þeim greinum eru sterkar hjá okkur og við getum nánast bókað verðlaun í þeim. Niðurstaðan var 15 verðlaunasæti, 4 gull, 6 silfur og 5 brons. Á síðusu leikum náðu 11 keppendur samtals 14 verðlaunum, þar af 7 gullverðlaun. Næstu leikar fara fram í Andorra á næsta ári.
Sunna Gestsdóttir bætti Íslandsmetið í langstökki á Möltu, er hún stökk 6,30 metra.

Evrópubikarkeppni landsliða
Í íslenska liðinu voru samtals 28 keppendur, sex þjálfarar og aðstoðarmenn og að auki voru tveir sem kynntu sér framkvæmd keppninnar. Þá fór íþróttablaðamaður frá DV í boði FRÍ með til Árósa, en þar fór keppnin fram dagana 21.-22. júní.
Íslenska karlaliðið endaði í sjöunda og næstsíðasta sæti og kvennaliðið í 6. sæti af átta liðum. Í báðum tilfellum var sameiginlegt lið smáþjóða fyrir neðan Ísland, auk þess sem kvennaliðið bar sigurorð af liði Luxemborgar, en karlaliðið mátti sætta sig við að vera fyrir neðan Luxemborg að þessu sinni. Liðsmarkmiðin náðust ekki, en miðað var að því að ná sjötta sæti í karlakeppninni og því fimmta hjá konunum.
Framundan er Evrópubikarkeppni á Íslandi 2004 og þarf nú að undirbúa liðið af kostgæfni og læra af þessu móti sem ekki tókst nægjanlega vel. Sú vinna er nú þegar í gangi og allir eru staðráðnir að standa sig og verða landi og þjóð til sóma.

Evrópubikarkeppni í fjölþrautum
Vilborg Jóhannsdóttir tók þátt í Evrópubikarkeppninni í fjölþrautum, sem fram fór í Maribor í Slóveníu um mánaðarmót júní og júlí 2002. Vilborg stóð sig ágætlega og var aðeins 55 stigum frá sínum besta árangri í sjöþrautinni, hlaut samtals 4.850 stig.
Þau Vilborg Jóhannsdóttir og Jónas Hlynur Hallgrímsson tóku þátt í Evrópubikarkeppninni í fjölþrautum í Maribor í Slóvaníu í byrjun júlí. Vilborg hlaut samtals 4.650 stig í sjöþrautinni, sem er 255 stigum frá hennar besta árangri. Jónas lauk ekki tugþrautinni, hann felldi byrjunarhæð sína í stangarstökki 3,60 m og hætti keppni eftir það.

HM 17 ára og yngri
Hildur Kristín Stefánsdóttir, Sigurbjörg Ólafsdóttir, Magnús Valgeir Gíslason og Óli Tómas Freysson náðu lágmörkum fyrir mótið sem fór fram í Sherbrooke í Kanada í júlí. Engin þeirra fjögurra komst áfram í sinni grein, en Sigurbjörg og Óli Tómas bættu fyrri árangur sinn á mótinu.

HM og EM unglinga 19 ára og yngri
Þau Björgvin Víkingsson og Sigrún Fjeldsted náðu lágmörkum og fóru á HM unglinga 19 ára og yngri, sem fram fór í Kingston á Jamaíku í júlí 2002. Björgvin var nálægt sínu besta í 400 m grindahlaupi, en hann hljóp á 53,39 sek og var með 26. besta tíma af 35 keppendum.

Sigrún stóð sig vel þrátt fyrir veikindi og kastaði 45,34 metra, en komst ekki áfram í úrslitin.

Sigrún Fjeldsted og Ásdís Hjálmsdóttir náðu lágmörkum fyrir EM 19 ára og yngri, en mótið fór fram í Tampere í Finnlandi. Sigrún stóð sig frábærlega, kastaði spjótinu 47,15 m og komst í úrslit. Hún kastaði síðan 46,75 m í úrslitum og hafnaði í 10. sæti; keppendur voru 20 talsins. Ásdís komst ekki áfram í sínum greinum, spjótkasti og kringlukasti.

EM unglinga 22 ára og yngri
Á EM 20-22 ára, sem fram fór í Póllandi í júlí í fyrra, náðu þau Silja Úlfarsdóttir og Óðinn Björn Þorsteinsson lágmörkum. Silja keppti í 400 m grindahlaupi og Óðinn Björn í kringlu-kasti. Þau náðu sér hvorugt á strik á þessu móti og voru nokkuð frá sínum besta árangri.

Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar í París
Níu keppendur tóku þátt í mótinu að þessu sinni. Bestum árangri náði Fanney Björk Tryggvadóttir, en hún komst í úrslit og varð í sjöunda sæti í stangarstökki. Hún bætti meyjametið, stökk 3,50 metra. Margir bættu þó sinn persónulega besta árangur á mótinu.

EM og HM utanhúss
Þrír náðu lágmörkum fyrir Evrópumeistaramótið, sem fram fór í München árið 2002, þau Jón Arnar Magnússon, Vala Flosadóttir og Þórey Edda Elísdóttir. Jón stóð sig mjög vel á mótinu og endaði í 4. sæti í tugþrautarkeppninni með samtals 8.238 stig. Þórey Edda stóð sig einnig vel og komst í úrslit í stangarstökkinu með því að stökkva yfir 4,30 metra, en Vala feldi 4,15 metra og komst ekki áfram. Þórey Edda stökk síðan yfir 4,20 metra í úrslitum, en felldi næstu hæð 4,30 metra og varð í 11. sæti á mótinu.
Eins og á HM innanhúss, þá voru það Jón Arnar Magnússon og Þórey Edda Elísdóttir sem náðu lágmarki fyrir mótið. Þórey Edda hóf keppni og fór auðveldlega yfir 4,35 metra í undankeppni stangarstökksins og tryggði sér þar með sæti í úrslitum. Þórey byrjaði á 4,35 m í úrslitakeppninni, en það gekk ekki upp að þessu sinni og felldi hún byrjunarhæðina í þrígang og niðurstaðan varð því 11.-12. sæti hjá henni. Þetta varð endasleppt hjá Jóni Arnari að þessu sinni, en eftir rólegt 100m hlaup varð hann fyrir meiðslum í langstökki og hætti keppni eftir þriðju grein í tugþrautarkeppninni.

Norðurlandamót unglinga
Tíu keppendur fór á NM unglinga fyrir 20 ára og yngri, sem fram fór í Eskilstuna í Svíþjóð í ágúst árið 2002. Það er óhætt að segja að þau hafi staðið sig frábærlega, því samtals komu þau heim með sjö verðlaun, þar af ein gullverðlaun, þrenn silfurverðlaun og þrenn brons-verðlaun. Björgvin Víkingsson sigraði í 400 m grindahlaupi, Sigurbjörg Ólafsdóttir varð önnur í 100 m og langstökki og þriðja í 200 m. Sigrún Fjeldsted, Ingi Sturla Þórisson og Jónas Hlynur Hallgrímsson náðu öll þriðja sæti í sínum greinum. Þetta er líklega einn besti árangur sem náðst hefur á NM unglinga.
Átján keppendur fóru á NM 19 ára og yngri sem fram fór í Óðinsvéum í lok ágúst. Þetta er stærsti hópur sem hefur farið á þetta mót í nokkur ár. Tvenn bronsverðlaun unnust í einstaklingsgreinum, Sigrún Fjeldsted náði 3. sæti í spjótkasti og Ásdís Hjálmsdóttir í kringlukasti. Þá voru þau Sigurkarl Gústavsson, Magnús Valgeir Gíslason, Hildur Kristín Stefánsdóttir og Sigurbjörg Ólafsdóttir í sameiginlegri boðhlaupssveit Íslands og Danmerkur sem urðu í 3. sæti í 4×100 m, bæði í karla- og kvennaflokki.

Norðurlandamót unglinga 22 ára og yngri í fjölþrautum í Reykjavík
Keppnin fór fram í afburða góðu veðri á Laugardalsvelli um Verslunarmannahelgina. Það var Frjálsíþróttasambandið sem sá um framkvæmd mótsins að þessu sinni, en engin mótshaldari sá sér fært að taka að sér framkvæmd mótsins að þessu sinni. Fríða Rún Þórðardóttir var ráðin til að sjá um undirbúning mótsins af hálfu FRÍ og tókst það í alla staði vel og almenn ánægja ríkti með mótshaldið á vellinum, þó að fáir áhorfendur legðu leið sína í Laugardalinn, enda margir úti á landi um þessa mestu ferðahelgi ársins. 31 keppandi kom frá hinum Norðurlöndunum, auk þjálfara og fararstjóra, eða um 45 manns í heildina.
Keppt var í þremur aldursflokkum í fjölþrautum karla og þremur aldursflokkum í sjöþraut kvenna á mótinu, 17 ára og yngri, 18-19 ára og 20-22 ára.
Mjög góður árangur náðist almennt á mótinu, enda aðstæður eins og þær geta bestar orðið til keppni hér á landi. Sex íslenskir unglingar tóku þátt í mótinu og var árangur okkar keppenda góður og mikið um bætingar hjá flestum. Kristín Birna Ólafsdóttir og Fannar Gíslason unnu til bronsverðlauna á mótinu í sínum aldursflokki. Mótið var síðast haldið hér á landi fyrir fimm árum í Kaplakrika og þá sá FH um framkvæmd mótsins.

Keppni í öldungaflokki
Innanlands var starfið með hefðbundnum hætti, meistaramót voru haldin, bæði innan- og utanhúss, auk vormóts og fleiri móta innanlands.
Fjórir keppendur fóru á EM í Potsdam í Þýskalandi í ágúst 2002, þeir Jón Magnússon, Sigurður Haraldsson, Stefán Hallgrímsson og Trausti Sveinbjörnsson.
Kristján Gissurason fór á HM sem haldið var á Puerto Rico og kom til baka með silfurverðlaun í stangarstökki í flokki 50-54 ára.
Stór hópur fór síðan á Norðurlandamótið í Lathi í fyrra, eða um tuttugu manns og rakaði hópurinn saman verðlaunum á mótinu. Ólafur J. Þórðarson, formaður Öldungaráðs sótti Norðurlandafund sem haldin var í tengslum við mótið.

Fræðslu- og útbreiðslumál

Dómaranámskeið
Frá síðasta FRÍ þingi hafa verið haldin dómaranámskeið í Reykjavík, Varmahlíð, Sauðár-króki, Ísafirði og Kópavogi, en samtals 80 manns hafa sótt námskeiðin á þessum tveimur árum. Meginverkefni frjálsíþróttahreyfingarinnar á þessu ári eru Evrópubikarkeppnin, sem haldin verður í júní á Laugardalsvelli, og Landsmót UMFÍ, sem haldið verður á Sauðarkróki í júlí. Haldin verða frekari dómaranámskeið til undirbúnings þessum stórmótum.

Þing IAAF
Á þingi Alþjóðafrjálsíþróttasambandsins, IAAF, sem haldið var í París í ágúst á síðasta ári, voru gerðar ýmsar nauðsynlegar breytingar á keppnisreglum og voru flestar varðandi hlaupin og þá einkum ræsingu. Margar breytingarnar eru þó aðeins áhersluatriði við fyrri reglur. Verður helstu atriða getið hér.

Hlaup og ræsing

- Ný ákvæði eru um ,,rásstjóra" (start coordinator), sem verður skipuleggjandi ræsingar og tengliður við tímaverði (gr. 129).
- Yfirdómari hlaups getur breytt úrskurði ræsis, þó ekki ef þjófstartsútbúnaður er notaður (125,2).
- Við ræsingu skulu keppendur strax taka stöðu og þjófstart má telja ef íþróttamaður hreyfir sig á undan skoti, hlýðir ekki fyrirmælum eða truflar aðra keppendur (162,5 og 6).
- Við þjófstart skal ekki aðeins vara þann við sem veldur þjófstartinu heldur alla aðra sem eru í hlaupinu með gulu flaggi. Sá sem næst þjófstartar er brottrækur (130).
- Í fjölþraut varðar annað þjófstart brottrekstri. Yfirdómari má leyfa hlaupara sem hefur þjófstartað að hlaupa meðan málið er skoðað ef hann mótmælir, en þó ekki ef notast hefur verið við þjófstartsútbúnað (146,4).
- Nota skal ultrasonic vindmæla á mótum 12.1, a til f (163).
- Heimsmet eru nú viðurkennd í götuhlaupum. Nákvæmrar mælingar er krafist, hæðarlækkun má ekki vera meiri ein 1 m á km (260). Bætt er við 10 km vegalengd í götuhlaupum (240).
- Köst og stökk (vallargreinar)
- Fækka má tilraunum nema í heimsmeistarmótum og Ólympíuleikum (180,17).
- Tímatakmörk þegar fáir keppendur eru eftir eru skilgreind nánar. Endi ráa í hástökki og stangarstökki skulu vera hringlaga eða hálfhringlaga með skýru flötu svæði sem skal hvíla á okum (181,7).
- Í stangarstökki mega keppendur aðeins flytja rána 80 sm frá stokki, en ekki að sér (183,1). Ákvæði eru hert um að hlífðarútbúnaður skal vera kringum uppistöður (183,9). Ekki eru lengur takmörk á því hvernig megi vefja grip og neðri enda stangar (183,11). Lendingardýnur í keppni 12,1 a, b og f skulu vera 6×6 (183,12).
- Ákvæði um gerð sleggju- og kringlukastbúrs eru hert (192).
- Gerð spjóts er skilgreind betur (193).
- Ný ákvæði eru um aldur boys and girls 15-18 ára, junior men and women 18-20 ára (193).
- Nýjar keppnisreglur eru í þýðingu og birtast fljótlega á heimasíðu FRÍ og á prenti.

Lagamál
Á árinu 2003 kærði frjálsíþróttadeild FH ákvörðun yfirdómara á MÍ í fjölþrautum til dómstóls ÍSÍ, en yfirdómari mótsins hafi útskurðað að tveir keppendur frá FH skildu keppa í sínum aldursflokki á mótinu, en ekki í karlaflokki. Dómstóll ÍSÍ komst að þeirri niðurstöðu að taka skildi þrautarkröfu FH til greina, þ.e. að ákvörðun/útskurður yfirdómara um að drengjunum hafi verið óheimilt að keppa í karlaflokki hafi verið ólögmæt ákvörðun og því ógild.

Námskeið fyrir þjálfara- og íþróttafólk
Fyrir utan dómaranámskeiðin þá hefur FRÍ staðið fyrir tveimur námskeiðum fyrir þjálfara og íþróttafólk frá síðasta þingi. Dagana 8.-9. nóvember 2002 var haldið málþing, þar sem tveir þekktir erlendir fyrirlesarar, þeir Dr. Jonathan Geiger frá Kanada og Frank Brisac frá Noregi héldu fyrirlestra, ásamt nokkrum íslenskum fyrirlesurum, s.s. Erlingi Jóhannssyni, Sigurbirni Árna Arngímssyni og Gísla Sigurðssyni. Um 40 manns sóttu þetta málþing.
Seinna námskeiðið fór fram 23. janúar sl., en þá kom þekktur rússneskur fyrirlesari, Dr. Yuri L. Hanin, og fjallaði um sálfræði í þjálfun afreksmanna, en auk hans flutti Fríða Rún Þórðardóttir fyrirlestur um næringu íþróttafólks. Tæplega 30 manns komu á þetta námskeið. Það var Þórarinn Sveinsson sem hafði veg og vanda af því að skipuleggja bæði þessi námskeið.

Heimasíðan
Ný heimasíða sambandsins, www.fri.is, var tekin í notkun í byrjun júní 2002 eða fyrir rúmlega 21 mánuði. Það má segja að heimasíðan hafi verið mesta fræðslu- og úbreiðslumál FRÍ til langs tíma, en á síðunni er að finna upplýsingar um alla helstu þætti í starfsemi sambandsins, s.s. mótaskrá, mótaupplýsingar, mótaúrslit, afrekaskrá, metaskrá, landsliðsmál og fundargerðir, auk ýmissa annara upplýsingar að ógleymdri fréttasíðunni á heimasíðunni, en þar hafa verið birtar um 570 fréttir úr starfi FRÍ sl. 21 mánuð, sem er að meðaltali meira en ein frétt á dag. Þá er heimasíðan vettvangur umræðu um starf og verkefni hreyfingarinnar. Mikill fjöldi gesta heimsækir síðuna á hverjum degi og fjölmiðlar taka oft fréttir upp af síðunni og hefur hún því ótvírætt sannað gildi sitt sem traustur upplýsingamiðill um frjálsíþróttir í landinu.

Mótaforrit
Á síðasta ári var gengið frá kaupum á mótaforriti, sem Arnþór Sigurðsson hafði verið að þróa í nokkurn tíma. Þetta er án efa eitt mesta framfaraskref í upplýsingamálum frjálsíþróttamóta í langan tíma og hafa nær allir helstu mótshaldarar innan frjálsíþróttahreyfingarinnar tekið mótaforritið í notkun nú þegar og er almenn ánægja með forritið hjá mótshöldurum og ekki síður fjölmiðlum, sem nú þurfa ekki að bíða langtímum saman eftir að fá úrslit móta. Móta-forritið sparar mótshöldurum mikinn tíma í skráningu og uppsetningu leikskrár og annara mótsgagna. Úrslit eru komin á netið um leið og búið er að slá þau inn, sem þýðir að úrslit geta verið komin á netið áður en þau eru hengd upp á mótsstað.

Fjör í frjálsum
Haustið 2002 var Kjartan Kárason ráðinn tímabundið sem verkefnisstjóri í útbreiðsluátak á verkefninu *Fjör í frjálsum,* en 300 þúsund króna styrkur fékkst frá Menntamálaráði í verk-efnið. Haft var samband við alla grunnskóla landsins og boðið upp á stuttar kynningar. Um tuttugu skólar í Reykjavík, Reykjanesbæ, Akureyri, Ísafirði, Borgarnesi og Þorlákshöfn fengu kynningu á *Fjör í frjálsum* á tímabilinu frá nóvember til mars, sem tókust vel. Í sumum tilfellum var gefið frí í skólanum á meðan kynningin fór fram, svo að allir nemendur gætu tekið þátt

Eitt sveitarfélag, Ísafjörður keypti í framhaldi af því tækjapakkann sem fylgir verkefninu og notar tækin við kennslu í grunnskólum sveitarfélagsins. Verkefnið hefur ekki náð því flugi sem stefnt var að í upphafi þó að allir séu sammála um að um mjög gott útbreiðsluverkefni sé að ræða, enda hafa krakkarnir tekið vel á móti því og einnig hafa íþróttakennarar sýnt því áhuga, þar sem það gæti nýst mjög vel í kennslu á grunnskólastigi. Ekki hefur orðið framhald á verkefninu á vegum FRÍ eftir að skólakynningunum lauk veturinn 2002/2003.

Erlend samskipti

Norrænt samstarf
Norrænt samstarf er mjög mikilvægur þáttur í erlendum samskiptum FRÍ og hefur ríkt góður andi í þeim samskiptum á undangengnum árum, bæði á pólitísku sviði og í íþróttalegum samskiptum.
Haldnir eru árlega samnorrænir fundir formanna, framkvæmdastjóra og tækninefndar landanna. Einn fundur fór fram hér á landi á sl. starfstímabili, norræni tækninefndar-fundurinn, en Þorsteinn Þorsteinsson situr í nefndinni fyrir okkar hönd. Fundurinn fór fram í nóvember 2002 á Grand Hótel og komu átta fulltrúar frá Norðurlöndunum á fundinn. Fulltrúar okkar, auk Þorsteins, voru Birgir Guðjónsson og Sigurður Pétur Sigmundsson.
Þá sóttu formaður og framkvæmdastjóri þá norrænu fundi sem fram hafa farið frá síðasta þingi. Gefin er út Norræn Handbók með reglum og reglugerðum fyrir öll norræn samskipti og var ný útgáfa af bókinni að koma út í þessum mánuði. Helstu breytingar sem samþykktar hafa verið á sl. tveimur árum eru í sambandi við NM unglinga í fjölþrautum, en keppt var eftir nýjum reglum í fyrsta sinn á mótinu hér á landi í fyrra. Þá var samþykkt að NM unglinga skuli vera fyrir 19 ára og yngri í stað 20 ára og yngri áður. Tillaga frá Íslandi um að koma á Norðurlandamóti fullorðina innanhúss hefur ekki fengið hljómgrunn hjá öllum þjóðum, en hugmyndin var að koma slíkri keppni á með það fyrir augum að fyrsta mótið yrði vígslumót nýju hallarinnar í Laugardal.
Á næsta ári fer bæði Norðurlandafundur formanna og Norðurlandafundur framkvæmdastjóra fram hér á landi.
Á íþróttasviðinu snýst samstarf Norðurlandanna aðalega um eftirfarandi íþróttamót:

- Norðurlandamót unglinga 19 ára og yngri (NM U20)
- Norðurlandamót unglinga 20-22 ára (NM U23)
- Norðurlandamót unglinga í fjölþrautum
- Einnig er keppt í eftirfarandi greinum árlega, en Ísland hefur sjaldan tekið í þeim:
- NM í 10.000 m karla og kvenna (Nordic 10.000 m Challenge)
- NM í víðavangshlaupum karla, kvenna og unglinga
- Eins og fram kemur hér síðar í skýrslunni, þá fór Norðurlandamót unglinga í fjölþrautum fram hér á landi síðastliðið sumar.
- Næsta stóra verkefni á íþróttasviðinu hérlendis er NM unglinga 19 ára og yngri árið 2008, en mótið fór síðast fram hér á landi árið 2000 í Borgarnesi. Til stóð að NM í 10.000 m karla og kvenna færi fram hér á landi í maí nk., en þar sem ljóst þótti að enginn íslenskur keppandi mundi taka þátt á þessum tíma og vegna undirbúnings fyrir Evrópubikarkeppnina var ákveðið að hlaupið færi fram í Noregi að þessu sinni.
- Á Norðurlandafundi formanna og framkvændastjóra, sem fram fór í Budapest fyrr í þessum mánuði, var samþykkt eftirfarandi tillaga að dagsetnigu fyrir norrænu unglingamótin á þessu ári:
- NM unglinga í fjölþrautum fer fram 19.-20. júní í Jyväskylä í Finlandi
- NM unglinga 19 ára og yngri fer fram 21.-22. ágúst í Espoo í Finnlandi
- NM unglinga 22 ára og yngri fer fram 11.-12. september í Lillehammer í Noregi

Þá var samþykkt enfremur að taka upp viðræður við Eystrasaltslöndin þrjú um aukið samstarf á sviði íþrótta og á pólitíska sviðinu, en öll þessi ríki hafa lýst yfir áhuga sínum á samstarfi við Norðurlöndin. Ennfremur er í skoðun aukið pólitískt samráð við önnur frjálsíþrótta-sambönd í norðvestur Evrópu.

Samstarf evrópskra smáþjóða
Á aðalfundi Frjálsíþróttasambands evrópskra smáþjóða (AASSE) sem haldinn var á Möltu var formaður FRÍ, Jónas Egilsson, endurkjörinn formaður til tveggja ára, en næsti aðalfundur verður haldinn í Andorra á næsta ári. Aðal viðfangsefni samtakanna er að gæta hagsmuna smáþjóðanna í Evrópu, en það eru átta aðildarsambönd að AASSE, sem eru um 16% af heildarfjölda aðildarsambanda EAA. Sameiginlegur styrkur þessara þjóða er því því mun meiri en íbúafjöldi þeirra segir til um. Eitt helsta baráttumál samtakanna er að hafa umsagnarrétt um framkvæmd og skipulag frjálsíþróttakeppninnar á Smáþjóðaleikunum, en frjálsíþróttir eru ein aðal íþróttagreinin á leikunum.
Á síðustu smáþjóðaleikum á Möltu var formleg stigakeppni milli landa í frjálsíþróttum, sem kom okkur verulega á óvart. Þessi keppni var á engan hátt sanngjörn, þó hún hafi verið skemmtileg viðbót. Alls vantaði 10 keppnisgreinar í keppnina þar sem okkar styrkur er hvað mestur, þ.m.t. helstu tæknigreinarnar, s.s. stangarstökk og sleggjukast karla og kvenna svo dæmi séu nefnd. Það hlýtur því að vera hagsmunamál fyrir frjálsíþróttahreyfinguna á Íslandi að fyrirkomulagið geri okkar hlut meiri en nú er.

Annað aðalverkefni AASSE er þátttaka nokkurra þjóða undir nafni samtakanna í Evrópubikarkeppninni og mun lið smáþjóðanna taka þátt í keppninni hér á landi í sumar, ásamt, Íslandi, Luxembourg og Kýpur.

Á aðalfundinum sl. vor var samþykkt að boða allar smáþjóðir, með íbúa færri en ein milljón, til funda í París í tengslum við þing IAAF. Voru mættir fulltrúar frá öllum heimsálfum og var rætt um að efna til nýs fundar í Helsinki á næsta ári í tengslum við þing IAAF þar. Markmið með þessu samstarfi og samráði er að skiptast á skoðunum og kynnast aðstæðum annarra smáþjóða, auk þess að efna samkennd og samstöðu þessara aðildarþjóða innan frjálsíþrótta.

Frjálsíþróttasamband Evrópu
Í tengslum við Evrópumeistaramótið sem fram fór í München árið 2002 fór fram kosning íþróttamanna í íþróttamannanefndi Evrópusambandsins EAA. Eins og áður gat hlaut Þórey Edda Elísdóttir kosningu þar.
Á þingi EAA sem haldið var í Aþenu um miðjan apríl 2003, var formaður FRÍ Jónas Egilsson kosinn í stjórn sambandsins, fyrstur Íslendinga. Jónas hafði áður, sem formaður AASSE, átt sæti í þróunarnefnd EAA. Á yfirstandandi kjörtímabili situr hann í áfram í

Þróunarnefndinni, nefnd um úthlutun þróunarstyrkja og er auk þess formaður Fræðslunefndar EAA. Þingið sótti auk formanns Egill Eiðsson framkvæmdastjóri FRÍ.
Þá var Jónas formaður undibúningsnefndar að ráðstefnu sem haldin var í Búdapest í nóvember sl. sem gjaldkeri sambandsins sótti einnig. Metþátttaka var á ráðstefnunni og tókst hún vel að öðru leyti. Fjallað var um framtíð frjálsíþrótta í Evrópu og samstarf innan hreyfingarinnar, þ.e. EAA og IAAF, íþróttamanna, umboðsmanna íþróttamanna, þjálfara o.fl. Efni ráðstefnunnar verður birt á heimasíðu EAA.
Miklar breytingar hafa átt sér stað á starfsemi EAA undanfarin misseri. Af skattalegum ástæðum flutti sambandið starfsemi sína frá Þýskalandi til Lausanne í Sviss. Þá hefur starfsliði verið fjölgað og stjórnskipulagi breytt. Nefndum hefur verið fjölgað og verksvið þeirra þrengt.

Mikil málefnavinna er hafin, undir forystu formanns EAA, Hansjörg Wirz, um aðstöðumál. Sérstök áhersla er lögð á hvernig skuli bregðast við síaukinni sókn knattspyrnumanna í frjálsíþróttaaðstöðu sem er á sameiginlegum leikvöngum, eins og t.d. á Laugardalsvelli.

Þing IAAF
Formaður, framkvæmdastjóri og formaður tækninefndar, Birgir Guðjónsson, sóttu þing IAAF, sem haldið var í París í ágúst sl. fyrir HM. All nokkrar breytingar urðu á skipan stjórnar og komst formaður finnska sambandsins, Illka Kanerva, í stjórnina, en hann hafði átt sæti í stjórn EAA. Birgir Guðjónsson var aftur skipaður í Lækna- og lyfjanefnd IAAF af stjórn sambandsins. Læknanefndinni hefur verið falið að endurskoða og endurútgefa bækur um íþróttalæknisfræði og umönnun íþróttamanna við mót. Frá áramótum samræmir Alþjóða-lyfjastofnunin, **WADA,** aðgerðir í lyfjamálum og gefur út lista yfir bönnuð lyf. Hvert alþjóðasérsamband stjórnar þó eigin aðgerðum. IAAF hefur sett fram ítarlegar og hertar reglur um lyfjaeftirlit og viðurlög.

Uppskeruhátíð FRÍ

Uppskeruhátíð Frjálsíþróttasambandsins fór fram í Valsheimilinu í september 2002 og var það önnur uppskeruhátíðin á því ári, en hin fyrri fór fram í Smáranum í janúar, þá fyrir árið 2001. Eins og á fyrri hátíðinni hafi Fríða Rún Þórðardóttir veg og vanda að undirbúningi hátíðarinnar sem tóks vel.
Veittar voru viðurkenningar fyrir góðan árangur á árinu og frjálsíþróttafólk ársins var valið, en það voru þau Jón Arnar Magnússon Breiðabliki, sem var valinn frjálsíþróttakarl ársins, og Þórey Edda Elísdóttir FH, sem var valin frjálsíþróttakona ársins. Jón Arnar var svo valinn frjálsíþróttamaður ársins hjá FRÍ.
Aðrir sem fengu viðurkenningar á hátíðinni voru:
Frjálsíþróttakona í öldungaflokki:
Árný Heiðarsdóttir, Óðni Vestmannaeyjum.
Frjálsíþróttakarl í öldungaflokki:
Sigurður Haraldsson, Leikni Fáskrúðsfirði.
Besta afrek 20 ára og yngri:
Björgvin Víkingsson FH. Björgvin hljóp 400 m grindahlaup á 52,38 sek.
Jónsbikarinn. Veittur fyrir besta afrek í spretthlaupum (100/200):
Silja Úlfarsdóttir FH. Silja hjóp 200 m hlaup á 24,19 sek.
Aquarius bikarinn. Veittur fyrir ,,óvæntasta afrekið" á árinu:
Sveinn Margeirsson UMSS fyrir óvæntan og glæsilegan sigur í 3.000 m hindrunar-hlaupi í Evrópubikarkeppninni í Tallin.
Framfarabikarinn. Veittur fyrir miklar framfarir á árinu:
Sigurbjörg Ólafsdóttir Breiðabliki.
Þjálfarar ársins:
Ragnheiður Ólafsdóttir FH og Eggert Bogason FH.
Fyrirhuguð uppskeruhátíð FRÍ fyrir árið 2003 féll hinsvegar niður vegna lélegrar þátttöku í nóvember á sl. og er því óvíst um framtíð þessara hátíða í bili, en það væri miður ef þessi þáttur í starfinu nær ekki að tryggja sig í sessi eftir gott start með fyrstu tvær.
Viðurkenningar sem afhenda átti á uppskeruhátíðinni í nóvember verða því afhennt hér á eftir.

Aðstöðumál

Stórbætt aðstaða fyrir frjálsíþróttir innanhúss

Segja má að nokkur stór skref hafi verið stigin á undanförnum misserum í að bæta frjáls-íþróttaaðstöðuna, bæði innanhúss og utan. Á vormánuðum 2002 var tekin í notkun aðstaða fyrir frjálsíþróttir í Fífunni í Kópavogi, en þar er um að ræða fjórar 60 m hlaupabrautir, fjórar 100 m hlaupabrautir auk aðstöðu fyrir stökkgreinar. Í lok ársins 2002 var svo einnig tekin í notkun sambærileg aðstaða í Egilshöll í Grafarvogi og í Boganum á Akureyi. Á öllum þess-um stöðum hefur aðstaðan nýst mjög vel, bæði til æfinga og keppni og hafa flest meistaramót farið fram í þessum húsum á undanförnum tveimur árum, sem er mikil framför frá aðstöðunni í Baldurshaga. Þessi hús eiga það öll sameiginlegt að vera byggð sem knattspyrnuhús, en aðstaða fyrir frjálsíþróttir hefur komið til fyrir íhlutan frjálsíþróttadeilda eða félaga í þessum sveitarfélögum. Reynslan af þessum húsum er góð og ágætis samkomulega hefur verið milli frjálsíþróttamanna og knattspyrnumanna, bæði á æfingum og keppni eftir því sem best er vitað.

<u>Frjálsíþrótta- og sýningarhöll í Laugardal</u>

Stóra skrefið í aðstöðumálum innanhúss var svo tekið þegar fyrsta skóflustungan að nýrri frjálsíþrótta- og sýningarhöll var tekin af borgarstjóra Reykjavíkur, Þórólfi Árnasyni og Vilhjálmi Einarssyni þann 16. júlí 2003. Þessi langþráði draumur um fullkomna aðstöðu til keppni innanhúss er því loksins að verða að veruleika, en í höllinni verða fjórar 200 m hringbrautir á lyftubúnaði og verður hægt að hækka og lækka beygjur með lítilli fyrirhöfn, sem eykur mikið notagildi hallarinnar, auk fullkomnar frjálsíþróttaðstöðu fyrir allar innanhússgreinar, auk aðstöðu fyrir kringlu- og spjótkastæfingar. Í Bláa sal Laugardals-hallarinnar verður svo gerð lyftingaaðstaða. Í dag er bygging hallarinnar í fullum gangi og er gert ráð fyrir að hún verði tilbúin til æfinga og keppni haustið 2005

Frjálsíþróttaðstaða utanhúss

Byggð var varanlega frjálsíþróttaaðstaða á Ísafirði í tengslum við unglingalandsmót UMFÍ, sem fram fór þar um verslunarmannahelgina á síðasta ári. Byggðar voru fjórar 120 m hlaupabrautir lagðar gerviefni, hástökkssvæði 15×25 m, atrennubraut fyrir spjótkast og stangarstökk, auk atrennubrautar og stökkgryfju fyrir lang- og þrístökk.
Þá er lokið byggingu fullkomins frjálsíþróttavallar á Sauðárkróki, sem verður vettvangur landsmóts UMFÍ í byrjun júní á þessu ári. Þetta er fyrsti völlurinn sem byggður er á Norður-landi og eru nú komnir frjálsíþróttavellir með gerfiefni í öllum landshlutum, sem er mikið fagnaðarefni fyrir frjálsíþróttahreyfinguna.
Þá hafa verið framkvæmdar endurbætur og viðbætur á kastssvæðinu í Laugardal og er því komin mjög góð æfingaaðstaða þar, sem nýtist sem upphitunaraðstaða fyrir alþjóðleg mót við aðalvöllinn í Laugardal.

Lokaorð

Eins og skýrsla þessi ber vott um hefur starf hreyfingarinnar og FRÍ verið að eflast undanfarin misseri. Kemur það til vegna bættrar aðstöðu, markvissara starfs innan hreyfingarinnar og vegna bætts fjárhags sambandsins. Aldrei fleiri fóru til keppni á vegum FRÍ en á sl. ári. Ber það vott um öflugra starf og aukinn þrótt hreyfingarinnar. Enn er samt langt í land áður en við teljum okkur ánægð með árangur okkar og störf. Við þurfum bætta aðstöðu, fleiri þjálfara, fleiri iðkendur, meiri umfjöllun í fjölmiðlum og ekki síst betri og skemmtilegri mót. Nú í fyrsta sinn í 19 ár verður Evrópubikarkeppnin haldin hér á landi í ár. Ennfremur, er stefnt að því að halda mótaþing Evrópusambandsins hér á landi í lok næsta árs, en það er um 350 manna fundur forystu frjálsíþróttahreyfingarinnar í Evrópu og á heimsvísu. Þetta tvennt ber ótvíræðan vott um að okkur sé treyst og að okkur sé að fara fram.

Þegar horft er yfir farinn veg hefur margt áunnist. Góður árangur á mótum bæði hérlendis og erlendis. Ný met voru sett nær vikulega á nýafstöðnu innanhússtímabili. Nýr og glæsilegur völlur verður tekinn í notkun á komandi sumri á Sauðárkróki. Næsta haust mun verða ein mesta umbylting á fjrálsíþróttum þegar nýja frjálsíþrótta- og sýningarhúsið verður tekið í noktun í Laugardal í Reykjavík. En við viljum meira.

Lengi má gott bæta, geta verið okkar kjörorð. Við viljum sjá fleiri þátttakendur á heimsmeistaramótum, fullorðinna og unglinga. Við viljum sjá okkar fólk í úrslitum á Ólympíuleikum og öðrum alþjóðlegum mótum. Við viljum að landslið okkar verði í baráttusæti í Evrópubikarkeppninni í sinni deild. Við viljum verðlaunasæti á norrænum unglingameistaramótum og við viljum helst ekki borga neitt fyrir þetta allt saman og svona mætti lengi telja.

Til þess að geta gert betur og við nálgast okkar markmið sem við höfum sett okkur verðum við að geta unnið saman, hvort sem við vinnum fyrir félag eða FRÍ eða hvorutveggja. Hús sem er sjálfu sér sundurþykkt, fær ekki staðist og ef við getum ekki unnið saman, staðið saman og rætt saman, þá er okkar starf unnið fyrir gýg. Frumforsenda þess er að við verðum að geta talað saman, farið yfir hlutina og komist að niðurstöðu, þó svo að okkur líki hún ekki fullkomlega. Sameiginleg niðurstaða er alltaf betri en óvild og deilur. Íþróttafólkið, sem við gefum okkur út fyrir að starfa fyrir, á ekki annað skilið og annað getur ekki talist ásættanlegt.

Að lokum vil ég færa stjórnarmönnum og starfsfólki sambandsins bestu þakkir fyrir mikið og óeigingjarnt starf og ekki síst framkvæmdastjóra sem fer stöðugt vaxandi í starfi sínu og er orðin lykilmaður í hreyfingunni.

Skýrsla Unglingalandsliðsþjálfara 2003

Undirrituð, Fríða Rún Þórðardóttir, tók formlega við starfi unglingalandsliðþjálfara FRÍ 20. febrúar 2003 við undirritun samstarfssamnings. Eftirfarandi eru fjöldatölur í hópnum:

Mán/Ár	Alls	Karlar	Konur	Höfuðborg	Dreifbýli
Feb. 03	79	34	45	42	37
Jan. 04	94	40	54	64	30
Feb. 04	102	41	61	69	33

Starfið árið 2003 fól í sér eftirfarandi:
- öflun upplýsinga um meðlimi hópsins og árangur þeirra á mótum jafnt og þétt yfir starfsárið
- boðs- og kynningarbréf fyrir nýja meðlimi og foreldra þeirra, upplýsingabréf til þjálfara
- skipulag æfingabúða, 3 á árinu 2003

21.-23. mars**, mæting um 55-60,**
29.-31. ágúst**, mæting um 30 manns,**

- aðstoð við val í keppnisferðir og utanumhald um hverjir ná lágmörkum
- keppnisferð til Gautaborgar, skipulag og fararstjórn
- keppnisferð til Danmerkur á NM U20
- útvegun auglýsinga á boli
- úrvalshópsráð ásamt Guðmundi Karlss., Hjálm Sigurðss., Önnu Hjálmsd, Björgvin Víkingss.
- bréfaskriftir vegna; óska um að íþróttamaður sé undanþegin leikfimi í skóla
- samskipti við alla helstu fjölmiðla sem sýndu starfinu áhuga
- vann með Guðmundi Karlssyni varðandi afrekshóp ungmenna
- persónuleg trúnaðarmáæ
- aðstoða varðandi mataræði
- fundarseta; stjórn FRÍ, sérverkefni s.s. Ólympíudagar Evrópuæskunnar, ungir & efnilegir
- styrkumsóknir, ungir & efnil. (2), Olympic Solidarity (2)

Verkefni og ferðir:

HM U17, Sherbrooke Canada.
Þjálfari: Jón Sævar Þórðarson.
Hildur Kristín Stefánsdóttir 100m og Sigurbjörg Ólafsdóttir 100m s. Hvorug komst í úrslit en Sigurbjörg bætti sig um 3 brot er hún hljóp á 12.25 sek. Hildur Kristín hljóp á 12.85 sek sem er 9 brotum frá hennar besta. Til að komst inn í úrslit þurfti að hlaupa á 12.01 sek.
Sigurbjörg keppti í 100 m grindahlaupi, hljóp á 14.83 sek á best 14.65 sek, komst ekki í úrslit. Það þurfti 13.63 sek inn í úrslit. Sigurbjörg keppti í langstökki, náði sér ekki á strik stökk lengst 5.43 m en þurfti 5.86 m til að komast áfram.
Magnús Valgeir hljóp 100m á 11.43 sek og Óli Tómas á 11.30 sek. Magnús Valgeir var nokkuð frá sínu best sem er 11.15 sek en Óli Tómas bætti sig um 13 brot. Það voru 9 riðlar í 100m og þurfti 11.04 sek til að komast áfram.

EMU19, Tampere Finlandi.
Þjálfari: Stefán Jóhannsson.
Sigrún Fjelsted, Ásdís Hjálmsdóttir. Sigrún stóð sig frábærlega, kastaði 47.15m og komst í úrslit. Kastaði 46.75 í úrslitum og hafnaði í 10. sæti, keppendur voru 20 talsins.
Ásdísi gekk ekki sem skildi í kringlunni, kastaði 40.57 m en hefði þurft 45.32 m til að komast í úrslit. Í undankeppninni í spjótkastinu kastaði hún 42.23 m lengst en síðasta kastið hennar var ekki mælt þó að svo virðist sem ekkert athugavert hafi verið við kastið. Hún hafnaði í 19. sæti.

Var í mjög góðu SMS-sambandi við Þórdísi og Sverri og eiga þau miklar þakkir skilið fyrir það. Áframsendi ég skilaboðin um árangur okkar fólks til Egils og Guðmundar. Egill setti jafnóðum inn á netið. Hópurinn var mjög góður og nokkuð samheldinn.

Norðurlandamót unglinga í fjölþrautum U23, Reykjavík, 2. – 3. ágúst
Keppnin fór fram í afburða góðu veðri á Laugardalsvelli. Framkvæmd mótsins var í alla staði góð og almenn ánægja ríkti á vellinum.
Almennt var árangur okkar keppenda góður og mikið um bætingar hjá flestum, frábær árangur hjá Kristínu Birnu Ólafsdóttur þegar hún nái 3. sæti í flokki U20. Þóra Kristín Pálsdóttir, Þóra Guðfinnsdóttir og Elfa Berglind Jónsdóttir eru allar mjög efnilegar í sínum greinum og bættu sig töluvert. Elfa Berglind hefur átt við nárameiðsl að stríða en er að ná sér á stik. Miklar framfarir hafa orðið hjá þessum stúlkum síðan í vor á Meistarmóti Íslands á Laugarvatni. Mjög gaman var að fylgjast með þeim stöllum og sjá þann mikla áhuga sem þær sýna íþrótt sinni, og jafnframt gleðið og ánægju á keppnisvellinum.
Gauti Ásbjörnsson gekk ekki heill til skógar en hann átti við nárameiðsl að stríða fyrir keppnina. Eftir 3 greinar var hann einnig mjög kvalinn af kviðverkjum og gat sig ekki

Ólympíuhátíð Evrópu æskunnar. Þjálfarar: Þórdís Gísladóttir og Sverrir Guðmundsson

Fanney Tryggvadóttir:	Stangarstökk, undankeppni	3.50 m, 7. sæti = úrslit
	Bæting á eigin meyjameti sem var	3.45 m
Greta Mjöll Samúelsdóttir:	100m hlaup, undanrásir	12.68 sek, bæting úr 12.84 sek
Sigurbjörg Ólafsdóttir:	Langstökk, undankeppni	5.59 m, vantaði 1 cm í úrslit, 13. sæti
Stefán Guðmundsson	1500m hlaup	4:06,76 mín, bæting úr 4:13,97 mín
Magnús Valgeir Gíslason	100m hlaup, undanrásir	11.40 sek
Arndís María Einarsdóttir	800m hlaup, undanrásir	2:21,85 mín, 25 sæti
Sigurbjörg Ólafsdóttir:	100m grindahlaup, undanr	14.95 sek, 5. í sínum riðli, 18. sæti ársbest, átti best áður 15.52 sek
Arndís María Einarsdóttir	1500m hlaup, undanrásir	5:02,32 mín, 21. sæti
Kári Steinn Karlsson	3000m hlaup	9:07,42 mín, bæting úr 9:07,95 mín
Fanney Tryggvadóttir:	Stangarstökk, úrslit	3.30 m, 10. sæti í úrslitum
Magnús Valgeir Gíslason	200m hlaup, undanrásir	22.72 sek, bæting úr 23.48 sek
Arnar Már Þórisson	Spjótkast, undankeppni	55.46 m, 15. sæti hefði þurft að kasta 58.50 m til að komast í úrslit
Stefán Guðmundsson	2000m hindrunarhlaup	6:13,55 mín, 12. sæti af 18. bæting úr 6:17,50 mín

hreyft kom í ljós að hann var með botnlangakast og var skorinn upp strax þá um kvöldið. Fannar Gíslason sýndi það að hann er liðtækur tugþrautarmaður og sýndi mikinn styrk þar sem hann bætti sinn besta árangur bæði í 400m hlaupi og svo í 9. grein mótsins í spjótkastinu og sigraði þar með yfirburðum, eða 15 m. lengra en næsti keppandi.
Andinn í hópnum var mjög góður en ljóst er að leggja verður rækt við þennan hóp unglinga og styðja við bakið á þeim svo þau hellist ekki úr lestinni í þessari erfiðu grein sem fjölþrautirnar eru. Reynt var að hafa fyrirkomulagi þannig að liðsheild næðist þrátt fyrir að keppt væri á heimaslóðum. Borðuðum með hinum liðunum auk þess að hafa hvatningarfund. Keppendurnir hittust á Cabin á laugardagskvöldinu og borðuð kvöldverð saman og mættu svo öll á lokahófið sem haldið var á Broadway.
Það sem helst var ábótavant varðandi okkar keppendur var hversu fáir þeir voru en við eigum mun meira af frambærilegu fólki heldur en við gátum sýnt á þessu móti.
Þjálfararnir Gísli Sigurðsson og Þráinn Hafsteinsson voru í alla staði frábærir. Þeir njóta greinilega mjög mikillar virðingar með íþróttamanannna og ná vel til þeirra.

Norðurlandamót unglinga í fjölþrautum U23, Reykjavík, 2. – 3. ágúst

Karlar:

Fannar Gíslason:	Lokastaða; 3. sæti 5980 stig	Bæting úr 5825 stigum
Gauti Ásbjörnsson:	Hætti v. veikinda	

Konur:

Þóra Kristín Pálsdóttir:	Lokastaða; 7. sæti 4180 stig	Bæting úr 3653 stigum
Þóra Guðfinnsdóttir:	Lokastaða; 5. sæti 4307 stig	Bæting út 3851 stigum
Elfa Berglind Jónsdóttir:	Lokastaða; 6. sæti 4200 stig	
Kristín Birna Ólafsdóttir	Lokastaða; 3. sæti 4753 stig	Best síðan 2001 í meyja þraut

Bæting í stúlknaflokki úr 4417 stigum

Gautaborg 2. – 7. júlí.

Úrslit hópsins sem FRÞ stýrði, einnig voru keppendur frá Fjölni og Óðni.
Mjög stórt mót, 2500 keppendur.

Gauti Ásbjörnsson	Stangarstökk 3.90 m	Sæti: 8 af 9
	Hástökk 1.90 m	Sæti: 3 af 10, bæting um 5 cm
	Langstökk 6.38 m	Sæti: 6 af 14, átti 6.45 m +3.3
	Þrístökk 13.55 +3.2	Sæti: 4, 13.52 m -1.0
Eva Ýr Óttarsdóttir	Langstökk 4.20 m	
	100m hlaup 13.54 sek	Bæting úr 13.93 sek
Dagrún Inga Þorsteins	Langstökk 5.13 m	Sæti: 4, sæti, bæting um 4 cm
	Hástökk 1.67 m	Sæti: 2. sæti, bæting um 1 cm
Birkir Sveinsson	Spjótkast 39.73 m	Sæti: 12 af 16, bæting úr 33.73 m
	100 m 12.56 sek	
	Kúluvarp (5 kg)	11.35 m Sæti: 21 af 22

Gautaborg 2. – 7. júlí.

Arna B. Harðardóttir	300m grind 49.52 sek	Sæti: 12 af 22, bæting ú 50.56 sek
	400m hlaup 64.16 sek	Sæti: 22 af 28, bæting um 5.45 sek
	80m grind 12.82 sek	Datt í úrslit., 5 besti tíminn inn í þau
Ásdís Hjálmsdóttir	Spjótkast 49.46 m	Sæti: 1. sæti, Íslandsmet, bæting á mótsmeti um 6 m
	Kringlukast 41.41 m	Sæti: 2 sæti
Hilmar Sigurjónsson	Hástökk 1.84 m	Sæti: 3 af 31, bæting um 4 cm
	800m 2:15,12 mín	Sæti: 18 af 28
Árni Arason	Kúluvarp (5 kg) 11.87 m	Sæti: 18 af 22
	Kringlukast 26.48 m	Sæti: 19
Sigurkarl Gústavsson	100m hlaup 11.14 s	Sæti: 6 af 30
	400m hlaup 49.57 sek	Sæti: 1 sæti af 23, bæt. úr 49.80 sek
	200m hlaup 22.72 sek	Sæti: 6. besti tíminn
Arna Óttarsdóttir	100m hlaup 13.07 sek	Sæti
	Langstökk 4.29 m	Sæti: 21 af 22, átti 4.37 m +2.1
	200m hlaup 27.54 sek	Bæting úr 28.06 sek

Norðurlandamót Unglinga Odense 22. - 23. ágúst.
Framistaða íslensku keppendanna:

Karlar:	F. ár	Grein	Árang. 03 f.NM	Árangur á NM		Sæti
Arnór Sigmarsson	1984	Langstökk	6.90 m	6.61 m (+1.5)		6
Bergur Ingi Pétursson	1985	Sleggjukast	53.66 m	59.45 m (6 kg)		5
Fannar Gíslason	1985	400 m grind	57.93 sek	56.43 s BÆTING		5
		110 m grind	15.35 sek	15.35 s (+1.3)		5
		Spjótkast	56.21 m	52.29 m		8
		4 x 400 m boðhl.		52.25 sek	3:21.25 m	3
Gauti Ásbjörnsson	1985	Stangarstökk		4.32 m	4.00 m	8
		Þrístökk (aukagrein)		13.52 m	13.11 m (+2.2)	8
Heiðar Geirmundsson	1984	Kúluvarp (6 kg)		13.98 m	15.50 m 6 kg	5
Kári Steinn Karlsson	1986	5000 m		15.33,40 m	16.03.2 m	8
Magnús Valgeir Gíslas.	1986	100 m		11.17 s	11.32 s (+0.6)	7
		4 x 100 m boðhl.		11.17 s	42.97 s	3
Sigurkarl Gústafsson	1985	200 m		22.51 s	22.58 s (+2.7)	6
		400 m		49.34 s	49.69 s	6
		4 x 100 m boðhl.		11.11 s	42.97 s	3
		4 x 400 m boðhl.		49.34 s	3:21,25 m	3
Stefán Guðmundsson	1986	3000 m hindrun.		10:09,65	10:00.2	8

Konur:	F. ár	Grein	Árang. 03 f. NM	Árangur á NM		Sæti
Bryndís Eva Óskarsd	1985	100 m grind	15.08 sek	15.08 s (+1.4)		8
		Þrístökk (aukagrein)		11.22 m	11.45 m (0.0)	8
Fanney Tryggvadóttir	1987	Stangarstökk		3.50 m	3.31 m	6
Hildur Kristín Stefánsd	1988	200 m		25.95 sek	26.43 s (+1.1)	8
		4 x 100 m boðhl		12.85 sek	49.12 s	3
		4 x 400 m boðhl		3:59,64 m		4
Ásdís Hjálmsdóttir	1985	Kringlukast		47.33 m	43.48 m	3
		Kúluvarp (aukagrein)		12.49 m	12.25 m	5
Sigrún F Sveinsd.	1984	Spjótkast		48.65 m	47.55 m	3
Hallbera Eiríksdóttir	1984	Kringlukast		39.40 m	37.71 m	6
		Sleggjukast (aukagrein)		33.73 m	35.97 m	7
Íris Svavarsdóttir	1984	Hástökk		1.70 m	1.58 m	7
Kristín Birna Ólafsd.	1985	400 m.gr		64.25 sek	69.17 s	8
		400 m (aukagrein)		60.58 sek	60.28 s BÆTING	8
		4 x 400 m boðhl.		60.58 sek	3:59,64 m	4
Sigurbjörg Ólafsdóttir	1986	Langstökk		6.00 m	5.46 (+2,4)	7
		100m		12.28 sek	12.81 s (+1.1)	8
		4 x 100 m boðhl		12.28 sek		3
		4 x 400 m boðhl.		59.43 sek	hljóp ekki	

Stigakeppnin:
Karlar: Finnland: 246 stig, Svíþjóð: 220 stig, Noregur: 120 stig, Ísl-Danmörk: 104 stig
Konur: Svíþjóð: 238 ½ stig, Finnland: 220 ½ Stig, Noregur: 138 stig, Ísl-Danmörk: 88 stig
Alls: Finnland: 266 ½ stig, Svíþjóð 458 ½ stig, Noregur: 258 stig, Ísl-Danmörk: 192 stiga

Niðurstaða:
Þau atriði sem hafa ber í huga fyrir næsta ár er að svo virðist sem ópraktískt sé að hafa æfingabúðir yfir sumartímann, amk. gekk það ekki í liðnu sumri þar sem mikið var um keppnisferðir erlendis hjá þessum aldurshóp. Sama þarf þó ekki að vera upp á teningnum á næsta ári þar sem mun minna er um ferðir erlendis.

Þjálfarafræðsla:
Námskeið og fræðsla fyrir frjálsíþróttaþjálfara hérlendis, vinnufundi. Fylgjast með námskeiðum og ráðstefnum á Norðurlöndum og í Bretlandi og láta þjálfara vita af þeim. Minna á möguleika og umsóknarfresti á Þjálfarastyrki ÍSÍ. Benda á áhugaverð námskeið hjá Endurmenntun Háskóla Íslands

Unglingamál:
Unglingarnir og ungmennin eru grunnurinn að landsliði framtíðarinnar. Nauðsynlegt er að hafa aðila sem hefur yfirumsjón með þessum hóp og heldur utan um hann. Æfingabúðir þar sem unglingahópurinn hittist og gerir hluti saman annað en að æfa. Þau hafa mikla þörf fyrir að hittast. Æfingabúðir sameiginlegar með A-

landsliði t.d. á Laugavatni. Nokkrir eiga við nokkra togstreitu að stríða hvað varðar að velja og hafna því sem býðst í lífinu; öðrum íþróttum, félagslífi, listum og skemmtunum. Þjálfaramál, aðstaða og æfingasókn er þáttur sem oft er vandamál úti á landsbyggðinni. Til að mynda HSH sem hefur engan þjálfara í dag, HSÞ krakkarnir sem eiga langt að sækja á æfingar og unglingar í sveitum þar sem sumarvinnan byggir mikið á vinnu við bústörf og sumarhótel þar sem erfitt getur verið að komast frá í keppnir, á æfingar og í æfingabúðir.

Gæti virkað hvetjandi að auglýsa upp þá styrki sem í boði eru. Hugmynd mín um að setja í gang átaksverkefni fyrir fjölþrautarfólk á Íslandi og hefja það verkefni með því að hafa sameiginlegar æfingabúðir fyrir þennan hóp, þá unglinga sem sýnt hafa fjölþrautum áhuga og einnig að ná inn í hann eldra fjölþrautarfólkinu.

A-landslið:
Æfingabúðir og fyrirlestrar t.d. sálfræði, slökun og einbeiting. Upplýsingaflæði varðandi mót erlendis. Bætingamót þar sem félögin sameinast um að halda bætingamót í fáum, völdum greinum í hvert sinn. Sameignleg fjáröflun til að standa straum af landsliðsferðum á þó ekki við á næsta keppnistímabili en vert væri að "prufukeyra" þetta og nota fjármagnið í að kosta sameiginlegar æfingabúðir hérlendis eða erlendis.

Virðingarfyllst

Fríða Rún Þórðardóttir

Skýrsla Landsliðsþjálfara árið 2003

Hér er stiklað á stóru en mikill hluti af vinnu minni er fólginn í beinum samskiptum við landsliðsfólkið, skýrslu- og greinargerðum fyrir ÍSÍ og FRÍ sem og aðkomu að þjálfun afreksmanna okkar. Einnig er mikil samskiptavinna með skrifstofu og stjórn FRÍ og Fríðu Rún Þórðadóttur unglingalandsliðsþjálfara. Að auki á landsliðsþjálfari sæti í Íþrótta- og afreksnefnd FRÍ.

HM innanhúss í Birmingham
14-16 mars 2003

Keppendur: Jón Arnar Magnússon(sjöþraut), Þórey Edda Elísdóttir(stangarstökk)

Mótið: **Jón Arnar** hóf keppni á laugardagsmorgni með 60m hlaupi og lauk keppni á sunnudagseftirmiðdegi með 1000m hlaupi. Árangur Jóns var:

Grein	**Árangur**	**Stig**
60m hlaup:	7,14s	833
Langstökk	7,63m	967
Kúla:	16,20m	864
Hástökk	2,02m	822
60m grind	8,06 s	967
Stöng	5,10m	941
1000m	2:47,60s	791
Samtals		**6.185**

Jón stóð sig frábærlega og endaði í fjórða sæti aðeins 11 stigum frá bronsi.

Þórey Edda stökk 4.30m. og endaði í vanþakklátu níunda sæti. Átti eina góða tilraun við 4.35 sem var úrslitasæti. Til að ná bronsi hefði hún þurft að komast í úrslit og stökkva 4.45. Stutt er á milli í jafnri keppni.

Þegar á heildina er litið er þetta ásættanlegur árangur en með "smálukku" hefðum við getað séð eitt brons og annað úrslitasæti til Íslands. Ljóst er að það þarf að halda vel á spilunum ef slíkur árangur á að nást.

Smáþjóðaleikar á Möltu
1.-8. júní 2003

Stjórn FRÍ ákvað í samvinnu við Íþrótta- og afreksnefnd (ÍÞA) að senda 20 keppendur og þrjá þjálfara auk flokkstjóra á leikana.

Keppendur FRÍ á leikunum voru:

1. Bjarni Þór Traustason
2. Björn Margeirsson
3. Björgvin Víkingsson
4. Guðmundur Hólmar Jónsson
5. Jónas Hallgrímsson
6. Magnús Aron Hallgrímsson
7. Óðinn Björn Þorsteinsson
8. Ragnar Frosti Frostason
9. Reynir Logi Ólafsson
10. Ásdís Hjálmsdóttir
11. Fríða Rún Þórðardóttir
12. Halla Heimisdóttir
13. Martha Ernstsdóttir
14. Rakel Tryggvadóttir
15. Sigrún Fjeldsteð Sveinsdóttir
16. Sigurbjörg Ólafsdóttir
17. Silja Úlfarsdóttir
18. Sunna Gestsdóttir
19. Vigdís Guðjónsdóttir
20. Vilborg Jóhannsdóttir.

Árangur var viðunandi en ljóst er að ef við ætlum að halda í við bætingar hinna þjóðanna þá verðum við að halda vel á spilunum og einnig þurfum við að berjast fyrir því að fá fleiri greinar inn sem við erum sterk í. Að þessu sinni vantaði 10 greinar inn í hefðbundið frjálsíþróttaprógramm, margar af þeim greinum eru sterkar hjá okkur og við getum nánast bókað verðlaun í þeim. ÍÞA átti nokkuð erfitt val að þessu sinni enda eru Smáþjóðaleikar ávallt á þeim árstíma að fá mót hafa farið fram og aðstæður oft erfiðar og samanburður því einnig erfiður. Sett voru upp lágmörk og farið vandlega yfir árangur síðustu leika ásamt tölfræði sterkustu keppnisþjóðanna. Í heildina tókst þetta allt saman vel og er það vinna landsliðsþjálfara og íþróttamannanna sjálfra að sjá til þess að við gerum enn betur á næstu leikum sem verða í Andorra 2005. Við fengum að þessu sinni 15 verðlaunasæti, 4 gull, 6 silfur og 5 brons og stefnum að því að gera enn betur næst.

Evrópubikarkeppni landsliða
21-22 júní í Århus Danmörku 2003

Við fórum utan með karla- og kvennalið og voru keppendur samtals 28, þjálfarar og aðstoðarmenn voru 6. Að auki voru þrjú sem kynntu sér framkvæmd keppninnar og einn blaðamaður.

Heildarniðurstaðan varð þessi að loknum tveimur keppnisdögum

Karlar	Stig	Konur	Stig
1. Sviss	131	1.Sviss	122
2. Austurríki	121	2.Lettland	117
3. Írland	114	3.Austurríki	114.5
4. Litháen	103	4.Noregur	111
5. Lettland	86	5.Danmörk	101.5
6. Luxembourg	57.5	6.**Ísland**	81
7**. Ísland**	53	7.SME	38
8. SME	47.5	8.Luxembourg	27

Liðsmarkmiðin náðust ekki en markmiðið var að ná sjötta sæti í karlakeppninni og því fimmta hjá konunum. Einstaklingsniðurstaðan varð þessi:

Karlar	Grein	Árangur	Sæti
Andri Karlsson	4x100 m	41,48 s	4
	4x400 m	3:22,62 mín	7
Bjarni Traustason	Hástökk	1,91 m	8
	200 m	22,54 s	8
	4x100 m	41,48 s	4
Björgvin Víkingsson	400 m grind	54,49 s	6
	4x400 m	3:22,62 mín	7
Björn Margeirsson	800 m	1;55,11 mín	6
	1500 m	4:08,09 mín	4
	4x400 m	3:22,62 mín	7
Gauti Jóhannsson	3000 m	8:27,22 mín	5
Guðmundur H. Jónsson	Spjótkast	60,52 m	8
Guðmundur Karlsson	Sleggjukast	60,96 m	6
Jónas Hallgrímsson	Langstökk	6,60 m	8
	Þrístökk	14,65 m	6
	110 m grind	15,67 s	8
Magnús Aron Hallgrímsson	Kringlukast	óg	8
Óðinn B. Þorsteinsson	Kúluvarp	15,67 m	6
Reynir Logi Ólafsson	100 m	10,93 s	6
	4x100 m	41,48 s	4
Sigurkarl Gústavsson	400 m	50,81 s	7
	4x100 m	41,48 s	4
	4x400 m	3:22,62 mín	7
Sveinn Margeirsson	3000 m hin.	8:53,04 mín	5
	5000 m	14:36,84 mín	5
Sverrir Guðmundsson	Stangarstökk	4,50 m	6

Konur	Grein	Árangur	Sæti
Ásdís Hjálmsdóttir	Kringlukast	40,30 m	6
Eygerður I. Hafþórsdóttir	800 m	2:22,56 mín	7
	3000 m hin.	12:17,30 mín	6
Fríða Rún Þórðardóttir	1500 m	4:35,59 mín	5
	3000 m	9:57,92 mín	6
Íris Svavarsdóttir	Hástökk	1,67 m	6
María K. Lúðvíksdóttir	Sleggjukast	43,29 m	6
Martha Ernstsdóttir	5000 m	17:07,65 mín	5
Rakel Tryggvadóttir	Þrístökk	11,34m	6
Silja Úlfarsdóttir	400 m grind	60,03 s	4
	4x100 m	46,59 s	4
	4x400 m	3;52,81 mín	7
Sigurbjörg Ólafsdóttir	4x100 m	46,59 s	4
	4x400 m	3;52,81 mín	7
Sunna Gestsdóttir	Langstökk	6,22 m	3
	100 m	12,03 s	4
	200 m	24,27 s	2
	4x100 m	46,59 s	4
	4x400 m	3;52,81 mín	7
Vala Flosadóttir	Stangarstökk	4,20 m	1
	Kúluvarp	12,84 m	6
Vigdís Guðjónsdóttir	Spjótkast	50,05 m	3
Vilborg Jóhannsdóttir	100 m grind	15,02 s	6
Þórunn Erlingsdóttir	400 m	57,45 s	6
	4x100 m	46,59 s	4
	4x400 m	3;52,81 mín	7

Framundan er Evrópubikarkeppni á Íslandi 2004 og það þarf að undirbúa liðið af kostgæfni og læra af þessu móti sem ekki tókst nægjanlega vel. Sú vinna er nú þegar í gangi og allir eru staðráðnir að standa sig og verða landi og þjóð til soma.

HM Utanhúss í París 23-31 ágúst 2003

Keppendur: Jón Arnar Magnússon(tugþraut) Þórey Edda Elísdóttir(stangarstökk)

Mótið: **Þórey Edda Elísdóttir**. Undankeppni stangarstökksins hófst laugardaginn 23.ágúst kl. 16.40. Þórey hóf keppni á **4.25m** og felldi í fyrstu tilraun. Hún fór síðan yfir í annarri tilraun og glæsilega yfir **4.35m** í fyrstu tilraun. Nú hófst smátaugastríð þar sem búið var að gefa út að það þyrfti að stökkva 4.40m til að keppa til úrslita en þó þannig að 12 keppendur færu áfram. Eftir 4.35m voru aðeins 11 keppendur eftir og var Þórey þar með komin í úrslit og þurfti ekki að eyða meiri orku. Úrslitin fóru fram mánudaginn 25.ágúst kl. 18.30. Þórey ákvað að byrja á 4.35m í úrslitum og í stuttu máli má segja að það gekk ekki upp, hún felldi í þrígang og niðurstaðan varð því 11-12 sæti hjá henni.

Jón Arnar Magnússon hóf keppni 26.ágúst kl. 10.00 í 100 m. hlaupi.

Grein	Árangur	Stig
100m hlaup:	11,11s	836
Langstökk	6,15m	619
Kúla:	15,29m	808

Þetta varð endasleppt hjá Jóni að þessu sinni. Hann hljóp illa í 100m hlaupinu og var of æstur í langstökkinu. Í fyrsta stökkinu var hann of nálægt og gerði langt stökk illa ógilt. Í öðru stökkinu rann Jón til á plankanum og missti jafnvægið í loftinu og steig hægri fætinum klaufalega niður og stökkið mældist aðeins 6,15m. Í þessu stökki fékk hann högg á ökklann og í kjölfarið gerði hann þriðja stökkið einnig ógilt og kláraði Jón kúluvarpið en dróg sig síðan úr keppni.

Þegar á heildina er litið má segja að Þórey Edda hafi skilað fínum árangri með því að komast örugglega í úrslit þó svo að keppnin í úrslitunum skyggi á þann árangur að einhverju leyti. Jón á hinsvegar eftir að hrista þetta mót af sér og gerir það vonandi fyrr en seinna.

Á haustmánuðum setti ég m.a. í gang æfingar fyrir A-landsliðið með því markmiði að undirbúa okkur sem best fyrir Evrópubikarkeppnina á Íslandi í júní 2004. Einnig er Ólympíuundirbúningur hafinn með öllu tilheyrandi sem og undirbúningur fyrir önnur stórmót ársins 2004.

Guðmundur Karlsson
Landsliðsþjálfari FRÍ

ÍSLANDSMET SETT Á ÁRINU 2002

Innanhúss

Unglingar 21-22 ára						
60 metra grindahlaup	10.02.02	8,41	Ingi Sturla Þórisson	1982	Reykjavík	FH
Unglingar 19-20 ára						
60 metra grindahlaup	10.02.02	8,41	Ingi Sturla Þórisson	1982	Reykjavík	FH
Drengir 17-18 ára						
3000 metra hlaup	23.02.02	9:26,17	Ólafur Margeirsson	1984	Malmö	UMSS
Stangarstökk	09.03.02	4,10	Gauti Ásbjörnsson	1985	Reykjavík	UMSS
Sveinar 15-16 ára						
60 metra hlaup	30.12.02	7,35	Magnús Valgeir Gíslason	1986	Kópavogur	BBLIK
3000 metra hlaup	23.02.02	9:27,11	Kári Steinn Karlsson	1986	Malmö	UMSS
Strákar 11-12 ára						
Stangarstökk	19.01.02	2,30	Ólafur Oddsson	1990	Laugarvatn	HSK
Stangarstökk	10.03.02	2,42	Ólafur Oddsson	1990	Reykjavík	HSK
Kúluvarp (2,0 kg)	12.12.02	15,95	Örn Davíðsson	1990	Selfoss	HSK
Konur						
200 metra hlaup	23.02.02	24,50	Sunna Gestsdóttir	1976	Malmö	UMSS
200 metra hlaup	23.02.02	24,32	Silja Úlfarsdóttir	1981	Blackburg, VA	FH
Langstökk	13.02.02	6,03	Sunna Gestsdóttir	1976	Bergen	UMSS
Fimmtarþraut	02.03.02	3084	Gunnhildur Hinriksdóttir	1974	Satra	UMSS
			9,77 - 1,52 - 8,41 - 5,25 - 2:35,09			
Ungkonur 21-22 ára						
200 metra hlaup	23.02.02	24,32	Silja Úlfarsdóttir	1981	Blackburg, VA	FH
400 metra hlaup	24.02.02	54,84	Silja Úlfarsdóttir	1981	Blackburg, VA	FH
Ungkonur 19-20 ára						
Kúluvarp	09.02.02	12,40	Ásdís Hjálmsdóttir	1985	Hafnarfjörður	Á
Kúluvarp	24.02.02	12,49	Ásdís Hjálmsdóttir	1985	Reykjavík	Á
Stúlkur 17-18 ára						
60 metra hlaup	09.02.02	7,71	Sigurbjörg Ólafsdóttir	1986	Reykjavík	BBLIK
60 metra hlaup	23.02.02	7,71	Sigurbjörg Ólafsdóttir	1986	Reykjavík	BBLIK
Kúluvarp	09.02.02	12,40	Ásdís Hjálmsdóttir	1985	Hafnarfjörður	Á
Kúluvarp	24.02.02	12,49	Ásdís Hjálmsdóttir	1985	Reykjavík	Á
Meyjar 15-16 ára						
60 metra hlaup	09.02.02	7,71	Sigurbjörg Ólafsdóttir	1986	Reykjavík	BBLIK
60 metra hlaup	23.02.02	7,71	Sigurbjörg Ólafsdóttir	1986	Reykjavík	BBLIK
60 metra grindahlaup	10.02.02	9,15	Sigurbjörg Ólafsdóttir	1986	Reykjavík	BBLIK
60 metra grindahlaup	10.02.02	9,07	Sigurbjörg Ólafsdóttir	1986	Reykjavík	BBLIK
60 metra grindahl 76 cm	24.02.02	8,87	Sigurbjörg Ólafsdóttir	1986	Reykjavík	BBLIK
60 metra grindahl 76 cm	24.02.02	8,74	Sigurbjörg Ólafsdóttir	1986	Reykjavík	BBLIK
Langstökk	20.12.02	5,94	Sigurbjörg Ólafsdóttir	1986	Reykjavík	BBLIK
Telpur 13-14 ára						
60 metra hlaup	02.03.02	8,07	Hildur Kristín Stefánsd.	1988	Reykjavík	ÍR
Hástökk	30.11.02	1,66	Dagrún Inga Þorsteinsd.	1988	Reykjavík	Á
Stangarstökk	10.03.02	2,72	Valgerður Sævarsdóttir	1988	Reykjavík	AFTURE
Kúluvarp (3,0 kg)	03.03.02	12,54	Eva Kristín Kristjánsdóttir	1988	Reykjavík	HSH
Stelpur 11-12 ára						
Stangarstökk	19.01.02	2,10	Bryndís Lára Hrafnkelsd.	1991	Laugarvatn	HSK

ÍSLANDSMET SETT Á ÁRINU 2002

Utanhúss

Karlar

2000 metra hindrunarhl	14.09.02	5:47,10	Sveinn Margeirsson	1978	Tenerife	UMSS
4x800 metra boðhlaup	07.09.02	7:45,38	Sveit UMSS	1973	Kópavogur	UMSS
			Björn Margeirss, Stefán Már Ágústss,			
			Ragnar Frosti Frostason, Sigurbjörn Árni Arngríms			

Unglingar 21-22 ára

400 metra grindahlaup	28.07.02	52,38	Björgvin Víkingsson	1983	Kópavogur	FH
4x1500 metra boðhlaup	18.08.02	17:44,2	Unglingasveit UMSS	1982	Kópavogur	UMSS
			Ólafur Margeirs, Kári Steinn Karlss,			
			Ragnar Frosti Frostas, Gauti Ásbjörns			

Unglingar 19-20 ára

400 metra grindahlaup	28.07.02	52,38	Björgvin Víkingsson	1983	Kópavogur	FH
4x1500 metra boðhlaup	18.08.02	17:44,2	Unglingasveit UMSS	1982	Kópavogur	UMSS
			Ólafur Margeirs, Kári Steinn Karlss,			
			Ragnar Frosti Frostas, Gauti Ásbjörns			

Sveinar 15-16 ára

Spjótkast (600 gr)	07.09.02	56,32	Arnar Már Þórisson	1986	Hafnarfjörður	FH
4x100 metra boðhlaup	26.06.02	44,99	Sveinasveit Breiðabliks	1986	Reykjavík	BBLIK
			Magnús Valgeir Gíslason,Arnór Jóns,			
			Sigurjón Örn Böðvars,Bjarki Páll Eysteins			
1000 metra boðhlaup	17.09.02	2:07,05	Sveinasveit Breiðabliks	1986	Kópavogur	BBLIK

Piltar 13-14 ára

60 metra grindahl 76 cm	06.07.02	10,76 v+0,6	Brynjar Gunnarsson	1989	Gautaborg	ÍR
4x400 metra boðhlaup	28.07.02	4:04,07	Piltasveitveit Breiðabliks	1988	Kópavogur	BBLIK
			Sölvi Guðm, Steinar Bachmann, Birgir Örn Strange, Kári Logason			
4x800 metra boðhlaup	15.08.02	9:38,5	Piltasveit Breiðabliks	1988	Kópavogur	BBLIK
			Steinar Bachmann,Sigurjón Þórðarson,			
			Sölvu Guðmundss, Kári Logason			
Langstökk	21.07.02	6,16 v+0,2	Þorsteinn Ingvarsson	1988	Dalvík	HSÞ

Strákar 11-12 ára

Kúluvarp (2,0 kg)	13.07.02	13,11	Örn Davíðsson	1990	Hella	HSK
Kúluvarp (2,0 kg)	29.08.02	14,77	Örn Davíðsson	1990	Selfoss	HSK
Kúluvarp (3,0 kg)	29.08.02	11,73	Örn Davíðsson	1990	Selfoss	HSK

Konur

60 metra hlaup	08.06.02	7,80 v-0,2	Sunna Gestsdóttir	1976	Lillehammer	UMSS

Ungkonur 21-22 ára

400 metra hlaup	20.04.02	53,97	Silja Úlfarsdóttir	1981	Charlotteville	FH

Ungkonur 19-20 ára

Spjótkast	15.06.02	47,15	Sigrún Fjeldsted Sveinsd.	1984	Hafnarfjörður	FH
Spjótkast	26.06.02	47,61	Sigrún Fjeldsted Sveinsd.	1984	Reykjavík	FH
Spjótkast	29.06.02	48,26	Sigrún Fjeldsted Sveinsd.	1984	Hafnarfjörður	FH
Spjótkast	26.08.02	49,31	Sigrún Fjeldsted Sveinsd.	1984	Hafnarfjörður	FH
Sleggjukast (4,0 kg)	28.08.02	46,10	María Kristbjörg Lúðvíksd.	1983	Hafnarfjörður	FH

Stúlkur 17-18 ára

Kringlukast	08.06.02	44,49	Ásdís Hjálmsdóttir	1985	Hafnarfjörður	Á
Spjótkast	15.06.02	47,15	Sigrún Fjeldsted Sveinsd.	1984	Hafnarfjörður	FH
Spjótkast	26.06.02	47,61	Sigrún Fjeldsted Sveinsd.	1984	Reykjavík	FH
Spjótkast	29.06.02	48,26	Sigrún Fjeldsted Sveinsd.	1984	Hafnarfjörður	FH
Spjótkast	26.08.02	49,31	Sigrún Fjeldsted Sveinsd.	1984	Hafnarfjörður	FH

Meyjar 15-16 ára

3x800 metra boðhlaup	01.06.02	8:09,61	Telpnasveit ÍR	1988	Reykjavík	ÍR
			Kristín Gunnarsdóttir - Ásdís Eva Lárusdóttir -			
			Guðmunda Pálmadóttir - Helga Þráinsdóttir			
1000 metra boðhlaup	07.09.02	2:25,47	Sveit Breiðabliks	1986	Hafnarfjörður	BBLIK
			Sigríður Ósk, Gréta, Linda, Sigurbjörg			
Langstökk	05.07.02	5,84 v+0,1	Sigurbjörg Ólafsdóttir	1986	Gautaborg	BBLIK

Telpur 13-14 ára

80 metra grindahlaup meyja 76,2cm/06.07.02/12,82 v+1,9

			Þóra Kristín Pálsdóttir	1988	Gautaborg	ÍR
3x800 metra boðhlaup	01.06.02	8:09,61	Telpnasveit ÍR	1988	Reykjavík	ÍR
			Kristín Gunnarsdóttir - Ásdís Eva Lárusdóttir			
			Guðmunda Pálmadóttir - Helga Þráinsdóttir			
Þrístökk	28.07.02	11,09 v+0,2	Svanhvít Júlíusdóttir	1988	Kópavogur	FH
Stangarstökk	14.08.02	2,88	Valgerður Sævarsdóttir	1988	Mosfellsbær	AFTURE
Kúluvarp (3,0 kg)	20.07.02	11,96	Eva Kristín Kristjánsdóttir	1988	Dalvík	HSH

ÍSLANDSMET SETT Á ÁRINU 2003

Innanhúss

Karlar

800 metra hlaup	06/12/03	1:53,24	Björn Margeirsson	1979	Clemson	BBLIK

Drengir 17-18 ára

60 metra hlaup	08/02/03	7,10	Sigurkarl Gústavsson	1985	Kópavogur	UMSB
3000 metra hlaup	01/03/03	9:19,57	Kári Steinn Karlsson	1986	Stokkhólmur	UMSS
Stangarstökk	16/02/03	4,20	Gauti Ásbjörnsson	1985	Reykjavík	UMSS
Stangarstökk	22/02/03	4,20	Gauti Ásbjörnsson	1985	Reykjavík	UMSS
Stangarstökk	05/03/03	4,21	Gauti Ásbjörnsson	1985	Sauðárkrókur	UMSS
Kúluvarp (5,5 kg)	18/12/03	15,95	Bergur Ingi Pétursson	1985	Hafnarfjörður	FH
Kúluvarp (6,25kg)	29/12/03	15,06	Bergur Ingi Pétursson	1985	Hafnarfjörður	FH

Sveinar 15-16 ára

60 metra hlaup	13/03/03	7,35	Arnór Jónsson	1987	Kópavogur	BBLIK
Langstökk	22/11/03	6.84	Þorsteinn Ingvarsson	1988	Akureyri	HSÞ
Þrístökk án atrennu	15/11/03	9,34	Þorsteinn Ingvarsson	1988	Húasavík	HSÞ
Þrístökk án atrennu	15/12/03	9,40	Þorsteinn Ingvarsson	1988	Laugar	HSÞ
Piltar 13-14 ára						
60 metra hlaup	08/03/03	7,76	Aðalbjörn Hannesson	1989	Reykjavík	UFA
60 metra hlaup	22/11/03	7,75	Aðalbjörn Hannesson	1989	Akureyri	UFA
60 metra hlaup	23/11/03	7,61	Aðalbjörn Hannesson	1989	Reykjavík	UFA

Strákar 11-12 ára

60 metra hlaup	18/01/03	8,44	Guðmundur H. Guðm.	1991	Reykjavík	FH

Konur

200 metra hlaup	22/02/03	24,30	Sunna Gestsdóttir	1976	Malmö	UMSS
300 metra hlaup	06/12/03	38,29	Silja Úlfarsdóttir	1981	Clemson	FH
600 metra hlaup	15/02/03	1:42,80	Helga Elísa Þorkelsdóttir	1983	Windsor	UMSS
Langstökk	29/01/03	6,08	Sunna Gestsdóttir	1976	Reykjavík	UMSS
Langstökk	08/02/03	6,28	Sunna Gestsdóttir	1976	Kópavogur	UMSS
Fimmtarþraut	09/03/03	3607	Vala R Flosadóttir	1978	Gautaborg	ÍR
			9,70 - 1,67 - 12,27 - 5,29 - 2:29,34			

Ungkonur 21-22 ára

60 metra hlaup	05/12/03	7,66	Silja Úlfarsdóttir	1981	Clemson	FH
300 metra hlaup	06/12/03	38,29	Silja Úlfarsdóttir	1981	Clemson	FH
600 metra hlaup	15/02/03	1:42,80	Helga Elísa Þorkelsdóttir	1983	Windsor	UMSS
60 metra grindahlaup	09/02/03	8,92	Sigurbjörg Ólafsdóttir	1986	Kópavogur	BBLIK

Ungkonur 19-20 ára

600 metra hlaup	15/02/03	1:42,80	Helga Elísa Þorkelsdóttir	1983	Windsor	UMSS
60 metra grindahlaup	09/02/03	8,92	Sigurbjörg Ólafsdóttir	1986	Kópavogur	BBLIK

Stúlkur 17-18 ára

400 metra hlaup	23/02/03	60,06	Arndís María Einarsdóttir	1986	Malmö	UMSS
60 metra grindahlaup	09/02/03	8,92	Sigurbjörg Ólafsdóttir	1986	Kópavogur	BBLIK
Langstökk	08/02/03	6,00	Sigurbjörg Ólafsdóttir	1986	Kópavogur	BBLIK

Meyjar 15-16 ára

Stangarstökk	19/01/03	3,06	Fanney Björk Tryggvad.	1987	Reykjavík	ÍR
Stangarstökk	19/01/03	3,06	Valgerður Sævarsdóttir	1988	Reykjavík	AFTURE
Stangarstökk	29/01/03	3,15	Fanney Björk Tryggvad.	1987	Reykjavík	ÍR
Stangarstökk	08/02/03	3,30	Fanney Björk Tryggvad.	1987	Kópavogur	ÍR
Stangarstökk	22/02/03	3,30	Fanney Björk Tryggvad.	1987	Reykjavík	ÍR
Stangarstökk	17/12/03	3.31	Fanney Björk Tryggvad.	1987	Reykjavík	ÍR
Stangarstökk	30/12/03	3,35	Fanney Björk Tryggvad.	1987	Reykjavík	ÍR

Stelpur 11-12 ára

60 metra hlaup	23/11/03	8,30	Helga Margrét Þorsteinsd.	1991	Reykjavík	USVH
Stangarstökk	18/01/03	2,23	Bryndís Lára Hrafnkelsd.	1991	Reykjavík	DÍMON
Langstökk	23/11/03	5.12	Helga Margrét Þorsteinsd.	1991	Reykjavík	USVH
Kúluvarp (2,0 kg)	08/03/03	12,70	Bryndís Lára Hrafnkelsd.	1991	Reykjavík	HSK

ÍSLANDSMET SETT Á ÁRINU 2003

Utanhúss

Karlar

3000 metra hindrunarhl.	12/06/03	8:46,20	Sveinn Margeirsson	1978	Borås	UMSS
1500 metra boðhlaup	19/08/03	3:19,69	A-sveit Breiðabliks	1979	Kópavogur	BBLIK

Unglingar 21-22 ára

Stangarstökk	12/07/03	4,32	Gauti Ásbjörnsson	1985	Reykjavík	UMSS

Unglingar 19-20 ára

Stangarstökk	12/07/03	4,32	Gauti Ásbjörnsson	1985	Reykjavík	UMSS

Drengir 17-18 ára

400 metra hlaup	26/07/03	49,34	Sigurkarl Gústavsson	1985	Borgarnes	UMSB
4x100 metra boðhlaup	10/05/03	44,75	Drengjasveit Breiðabliks	1985	Hafnarfjörður	BBLIK
			Bjarki Páll Eysteinsson, Arnór Jónsson,			
			Sigurjón Örn Böðvarsson, Magnús V Gíslason			
Stangarstökk	15/06/03	4,12	Gauti Ásbjörnsson	1985	Laugarvatn	UMSS
Stangarstökk	12/07/03	4,32	Gauti Ásbjörnsson	1985	Reykjavík	UMSS
Sleggjukast	18/04/03	53,04	Bergur Ingi Pétursson	1985	Villa Real, POR	FH
Sleggjukast	11/05/03	53,66	Bergur Ingi Pétursson	1985	Hafnarfjörður	FH
Sleggjukast (5,5 kg)	10/05/03	61,53	Bergur Ingi Pétursson	1985	Hafnarfjörður	FH
Sleggjukast (5,5 kg)	07/06/03	61,97	Bergur Ingi Pétursson	1985	Hafnarfjörður	FH
Sleggjukast (5,5 kg)	11/08/03	63,36	Bergur Ingi Pétursson	1985	Hafnarfjörður	FH
Sleggjukast (6,0 kg)	18/08/03	59,18	Bergur Ingi Pétursson	1985	Hafnarfjörður	FH
Sleggjukast (6,0 kg)	20/08/03	59,97	Bergur Ingi Pétursson	1985	Hafnarfjörður	FH

Piltar 13-14 ára

400 metra hlaup	25/08/03	54,24	Sveinn Elías Elíasson	1989	Reykjavík	FJÖLNIR
300 m grindahl 68 cm	25/09/03	42,61	Olgeir Óskarsson	1989	Reykjavík	FJÖLNIR
2000 m hindrunarhlaup	25/09/03	8:06,53	Vignir Már Lýðsson	1989	Reykjavík	ÍR
4x200 metra boðhlaup	15/09/03	1:42,35	Piltasveit Fjölnis	1989	Reykjavík	FJÖLNIR
			Olgeir Óskarsson, Kristinn Ingi Halldórsson,			
			Sveinn Elías Elíasson, Leifur Þorbergsson			
4x400 metra boðhlaup	08/09/03	3:55,34	Piltasveit Fjölnis	1989	Reykjavík	FJÖLNIR
			Olgeir Óskarsson, Kristinn Ingi Halldórsson,			
			Sveinn Elías Elíasson, Leifur Þorbergsson			
4x800 metra boðhlaup	15/09/03	9:14,65	Piltasveit Fjölnis	1989	Reykjavík	FJÖLNIR
			Olgeir Óskarsson, Kristinn Ingi Halldórsson,			
			Sveinn Elías Elíasson, Leifur Þorbergsson			
1000 metra boðhlaup	01/01/03	2:22,33	Piltasveit Fjölnis	1989	Reykjavík	FJÖLNIR
			Leifur Þorbergsson, Kristinn Ingi Halldórsson,			
			Olgeir Óskarsson, Sveinn Elías Elíasson			
Spjótkast (400 gr)	16/08/03	53,10	Aðalsteinn Ingi Halldórsson	1989	Egilsstaðir	USVH
Tugþraut sveinaáhöld	14/06/03	4650	Sveinn Elías Elíasson	1989	Laugarvatn	FJÖLNIR

12,52/+2,3 - 5,28/+0,6 - 10,26 - 1,60 - 57,87 - 17,94/+0,8 - 27,75 - 2,40 - 41,09 - 4:50,84

Konur

Langstökk	07/06/03	6,30	Sunna Gestsdóttir	1976	Marsa,Malta	UMSS

Ungkonur 19-20 ára

Kringlukast	10/05/03	47,33	Ásdís Hjálmsdóttir	1985	Hafnarfjörður	Á
Spjótkast	04/07/03	49,46	Ásdís Hjálmsdóttir	1985	Gautaborg	Á

Stúlkur 17-18 ára

1000 metra boðhlaup	09/08/03	2:21,83	Stúlknasveit ÍR	1985	Hafnarfjörður	ÍR
			Birna Þórisd, Þóra Krisín Páld, Þóra Guðfinnsd, Kristín Birna Ólafsd			
1000 metra boðhlaup	06/09/03	2:20,91	A-Sveit ÍR	1987	Reykjavík	ÍR
			Þóra Kristín Pálsdóttir, Þóra Guðfinnsdóttir,			
			Hildur Kristín Stefánsdóttir, Kristjana Ósk Kristjánsd			
Kringlukast	10/05/03	47,33	Ásdís Hjálmsdóttir	1985	Hafnarfjörður	Á
Spjótkast	04/07/03	49,46	Ásdís Hjálmsdóttir	1985	Gautaborg	Á

Meyjar 15-16 ára

3x800 metra boðhlaup	25/09/03	8:04,50	Telpnasveit Fjölnis	1989	Reykjavík	FJÖLNIR
			Stefanía Hákonardóttir, Íris Þórsdóttir og Íris Anna Skúladóttir			
1000 metra boðhlaup	06/09/03	2:20,91	A-Sveit ÍR	1987	Reykjavík	ÍR
			Þóra Kristín Pálsdóttir, Þóra Guðfinnsdóttir,			
			Hildur Kristín Stefánsdóttir, Kristjana Ósk Kristjánsd			
Stangarstökk	22/05/03	3,45	Fanney Björk Tryggvadóttir	1987	Reykjavík	ÍR
Stangarstökk	27/07/03	3.50	Fanney Björk Tryggvadóttir	1987	París	ÍR

Telpur 13-14 ára

10.000 metra hlaup	03/12/03	42:28,25	Íris Anna Skúladóttir	1989	Reykjavík	FJÖLNIR
80 m grindahl 76,2cm	17/08/03	12,06	Kristjana Ósk Kristjánsd	1989	Egilsstaðir	ÍR
80 m grindahl 76,2cm	17/08/03	11,96	Kristjana Ósk Kristjánsd	1989	Egilsstaðir	ÍR
3x800 metra boðhlaup	25/09/03	8:04,50	Telpnasveit Fjölnis	1989	Reykjavík	FJÖLNIR
			Stefanía Hákonardóttir, Íris Þórsdóttir og Íris Anna Skúladóttir			
Kúluvarp (3,0 kg)	30/08/03	12,16	Ragnheiður Anna Þórsdóttir	1989	Reykjavík	BBLIK

Stelpur 11-12 ára

300 m grindahl76,2cm	22/07/03	56,71	Sara Úlfarsdóttir	1991	Hafnarfjörður	FH
Langstökk	02/08/03	5,11	Helga Margrét Þorsteinsd.	1991	Ísafjörður	USVH
Kúluvarp (2,0 kg)	16/08/03	11,60	Helga Margrét Þorsteinsd.	1991	Egilsstaðir	USVH