

Frjálsar íþróttir

Frjálsíþróttadeild ÍR átti tvö öflug lið í keppninni um Bikarmeistaratilinn innanhúss 2010 og urðu ÍR-ingar öruggir sigurvegarar með 132 stig. Næst kom sameiginlegt lið Ármanns og Fjölnis með 111,5 stig og í þriðja sæti urðu sigurvegarar síðasta árs, FH með 110,5 stig. Í karlaflokki varð ÍR í öðru sæti, aðeins 4,5 stigum á eftir FH en í kvennaflokki vann ÍR yfirburðasigur með 75 stig, 16 stigum meira en Fjölnir/Ármann.

ÍR eignaðist alls 10 Bikarmeistara sem þýðir sigur í 10 greinum af 25 og margir sem bættu sig töluvert. Í þremur greinum vannst tvöfaldur ÍR sigur; þrístökki, Jóhanna Ingadóttir og Sigurlaug Helgadóttir, stangarstökki Hulda Þorsteinsdóttir og Fanney Björk Sigurðardóttir og í 1500m hlaupi Fríða Rún Þórðardóttir og Aníta Hinriksdóttir. Frábær árangur hjá ÍR.

Viðburðir í mars

| Dags | Atburður | Deild/flokkur | Tímasetning/staður |
|------|------------------|---|---------------------------|
| 3.3 | Rvk.meistaramót | Frjálsar íþróttir, 15 ára og eldri, 3.-4.mars | Kl.17:30 Laugardalshöll |
| 4.3 | ÍR - Haukar | Meistaraflokkur kvenna í handbolta | Kl.19:00 Austurberg |
| 5.3 | ÍR - Afturelding | Meistaraflokkur kvenna í knattspyrnu | Kl.19:00 Egilshöll |
| 5.3 | ÍR - FSu | Meistaraflokkur karla í körfubolta | Kl.19:15 Kennaraháskólinn |
| 6.3 | Gróttta - ÍR | Meistaraflokkur kvenna í handbolta | kl.14:00 Seltjarnarnes |
| 7.3 | Þróttur - ÍR | Meistaraflokkur karla í handbolta | Kl.16:00 Laugardalshöll |
| 9.3 | ÍR - Þróttur | Meistaraflokkur kvenna í handbolta | Kl.21:30 Austurberg |
| 12.3 | Fjölnir - ÍR | Meistaraflokkur karla í körfubolta | Kl.19:15 Dalhús |
| 13.3 | Meistaramót | Frjálsar íþróttir, 11-14 ára, 13.-14. mars | Kl.10:00 Laugardalshöll |
| 13.3 | ÍR - ÍBV | Meistaraflokkur karla í handbolta | Kl.13:30 Austurberg |
| 13.3 | Skíðamót | Bikarmót/FIS 13.-15. mars | Fjarðarbyggð |
| 14.3 | HK - ÍR | Meistaraflokkur kvenna í handbolta | Kl.14:30 Fagrilundur |
| 14.3 | ÍR - ÍBV | Meistaraflokkur kvenna í knattspyrnu | Kl.15:00 Egilshöll |
| 14.3 | Pepsi Max mót | Keiludeild ÍR | Kl.20:00 Keiluhöll |
| 14.3 | ÍR - Gróttta | Meistaraflokkur karla í knattspyrnu | Kl.21:00 Egilshöll |
| 15.3 | Tindastóll - ÍR | Meistaraflokkur karla í körfubolta | Kl.19:15 Sauðárkrókur |
| 18.3 | ÍR - KR | Meistaraflokkur karla í knattspyrnu | Kl.19:10 Egilshöll |
| 18.3 | ÍR - Grindavík | Meistaraflokkur karla í körfubolta | Kl.19:15 Kennaraháskólinn |
| 18.3 | Selfoss - ÍR | Meistaraflokkur karla í handbolta | Kl.19:30 Selfoss |
| 20.3 | Skíðamót | Ungl.meistaramót 19.-20.mars | Reykjavík |
| 20.3 | Keflavík - ÍR | Meistaraflokkur kvenna í knattspyrnu | Kl.14:00 Reykjaneshöllin |
| 21.3 | Pepsi Max mót | Keiludeild ÍR | Kl.20:00 Keiluhöll |
| 25.3 | Þróttur R. - ÍR | Meistaraflokkur karla í knattspyrnu | Kl.21:00 Egilshöll |
| 26.3 | ÍR - Afturelding | Meistaraflokkur karla í handbolta | Kl.19:30 Austurberg |
| 27.3 | Skíðamót | Skíðamót Íslands 27.-28. mars | Dalvík/Ólafsfj. |
| 30.3 | Víkingur - ÍR | Meistaraflokkur karla í handbolta | Kl.19:30 Víkin |



1.tbl - mars 2010 – 1. árgangur

ÍR-ingar gefa nú í mars í fyrsta sinn út þennan blöðung sem gengur undir nafninu ÍR fréttir. Í þessum blöðung verður farið yfir nýliðinn mánuð og komandi atburðum gerð skil. Leitast verður eftir því að fjalla jafnt um allar íþróttir, aldursflokka og starf ÍR í heild sinni.

Blöðungurinn mun koma út fyrsta virka dag hvers mánaðar og verður hægt að nálgast hann í helstu fyrirtækjum í Breiðholti og á heimasíðu ÍR. Ekki verður hægt að koma öllu því sem við kemur ÍR í þennan blöðung og því hvetjum við áhugasama til þess að skoða heimasíðu okkar (www.irsida.is) en þar má finna frekari upplýsingar um félagið og aðra viðburði. Ef þig langar að koma einhverju á framfæri sendu rafróst á ingolfur@irsida.is

Handbolti



Þann 3. febrúar var Viggo Sigurðsson ráðinn þjálfari meistaraflokks karla í handbolta hjá ÍR. Stjórn deildarinnar er mjög ánægð með að hafa fengið Viggo til liðs við félagið en Viggo er þaulreyndur þjálfari og kemur eflaust til með að geta miðlað af reynslu sinni til leikmanna félagsins. Við bjóðum Viggo velkominn til starfa hjá okkur.

Spjallsvæði á heimasíðu ÍR



ÍR heldur úti öflugu spjallsvæði á heimasíðu sinni www.irsida.is en þar má meðal annars finna skiptimarkað fyrir íþróttavörur ásamt öðru spjalli.

Aðgerðaráætlun ÍR gegn einelti



Í desember fóru ÍR-ingar af stað með átak gegn einelti. Þetta átak felst meðal annars í aðgerðaráætlun gegn einelti þar sem útlistað er hvernig tekið skal á einelti innan félagsins. Segja má að ÍR-ingar séu brautryðjendur í slíku starfi innan íþróttahreyfingarinnar. Til þess að fylgja þessu mikilvæga átaki eftir hafa ÍR-ingar útbúið veggspjald með nokkrum fyrirmyndum úr heimi íþróttanna þar sem skýrt er tekið fram að „ÍR segir NEI við einelti“. Þessu veggspjaldi hefur nú verið dreift í skóla, íþróttahús og aðra staði víðsvegar um Breiðholt. Einnig hefur átakið verið kynnt hjá helstu fjölmiðlum landsins. Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu ÍR.

Þrjú ÍR-ingar í úrtökuhóp U-19 ára landsliðsins í knattspyrnu

Miðvikudaginn 10. febrúar var kynntur úrtökuhópur fyrir U-19 ára landslið Íslands í knattspyrnu karla. ÍR-ingar eiga þar hvorki meira né minna en þrjú fulltrúa en fá lið geta státað af slíkum árangri. Þetta eru ÍR-ingarnir Sindri Snær Magnússon sem er fæddur 1992 og þeir Brynjar Örn Sigurðsson og Jón Gísli Ström og eru þeir fæddir 1993. Þessi árangur gefur glögga mynd af því góða starfi sem unnið er innan yngri flokka hjá ÍR.

Körfubolti

Hjá körfuknattleiksdeild ÍR er lögð rík áhersla á barna- og yngriflokkastarf. Tveir yngstu flokkarnir bera nöfnin míkrobolti (börn fædd 2000-2002) og minnibolti (börn fædd 1998-1999). Þjálfari er ÍR-ingurinn Sveinbjörn Claessen sem er margreyndur landsliðsmaður í körfubolta og honum til aðstoðar er Elvar Guðmundsson meistaraflokksleikmaður í körfubolta. Auk þess að fara yfir undirstöðuatriði í körfubolta læra börn mikið um almenna hreyfingu, aga og að bera virðingu fyrir íþróttum í heild sinni.

Skíði

Á bikarmótinu sem fram fór á Akureyri 20. febrúar náði Sigurður Hauksson 2. sæti í svigi í flokki 13 ára og í 14 ára flokki náði Magnús Már Magnússon 3. sæti, Kristinn Logi Auðunsson 5. sæti, Svanur Óðinsson og Hjalti Hilmarsson komu svo í 10. og 11. sæti. Í stórsvigi náði Sigurður Hauksson 4. sæti, Magnús Már Magnússon varð 4., Hjalti Hilmarsson 9., Svanur Óðinsson 12. en Kristinn Logi varð fyrir því óhappi að detta í fyrri ferðinni.

Hjá stúlkunum gerði Helga María Vilhjálmisdóttir sér lítið fyrir og sigraði í svigi í flokki 14 ára og Fanney Rún Jónsdóttir lenti í 7. sæti. Í 13 ára flokknum lenti Unnur Ársælsdóttir í 5. sæti. Í stórsviginu datt Unnur og var þar með úr leik en í 14 ára flokknum lenti Helga María Vilhjálmisdóttir í 4. sæti og Fanney Rún í 8. sæti.

Þess má geta að Unnur Ársælsdóttir og Sigurður Hauksson voru valin í afrekshóp Skíðaráðs Reykjavíkur í janúar s.l. og kepptu fyrir Íslands hönd á alþjóðamóti unglunga í Andorra. Um næstu helgi fer svo Helga María Vilhjálmisdóttir á vegum Skíðasambands Íslands að keppa á alþjóðamóti á Ítalíu fyrir Íslands hönd.

Eldri krakkarnir í skíðadeild ÍR (hópur með 15 ára og eldri) hafa æft mjög mikið í vetur og dvalið mikið fyrir Norðan við æfingar. Þetta eru fimm krakkar sem æfa af miklum krafti enda hefur meirihluti þeirra verið valinn í unglingalandslið Íslands. Þetta eru þau Einar Kristinn, Katrín María, Raketl Ýr, Stefán Ingi og Tinna Rut en sú síðastnefnda var í Kongsberg í Noregi í s.l. viku og tók þar þátt í fjórum mótum og gekk vel.

Keila

Á Íslandi hefur keila sem íþrótt vaxið töluvert á undanförunum árum. Þar hafa ÍR-ingar verið í fararbroddi en keiludeild ÍR er sú fjölmennasta á landinu öllu. Í dag æfa um 60 manns keilu hjá ÍR og keppa ellefu lið undir merkjum félagsins. Árangurinn hefur ekki látið á sér standa en alls eiga ÍR-ingar 13 íslandsmeistara, eitt karlalið og eitt unglingalið. Íslenska karlalandsliðið í keilu er skipað sex leikmönnum og eru það allt ÍR-ingar sem verður teljast frábær árangur. Seinast þegar kvennalandsliðið keppti var aðeins send þriggja manna sveit og þar af átta ÍR-ingar einn fulltrúa. Keila er skemmtileg íþrótt þar sem allir geta tekið þátt og því er upplagt að kíkja á æfingu hjá keiludeild ÍR og prófa.