



## Skýrsla stjórnar Frjálsíþróttadeildar ÍR starfsárið 2009

### Aðalfundur og skipan stjórnar

Aðalfundur var haldinn 3. mars 2009 fyrir árið 2008. Úr stjórn gengu að þessu sinni Remi Spilliert og Burkni Helgason. Aðrir stjórnarmenn gáfu kost á sér áfram. Eftir aðalfundinn er skipan stjórnar eftirfarandi: Margrét Héðinsdóttir formaður, Fríða Rún Þórðardóttir varaformaður, Helga Jensen gjaldkeri, Bryndís Ernstsóttir og Ásgeir Baldur Böðvarsson meðstjórnendur. Varamenn í stjórn voru kjörin þau Sigrún Kristín Barkardóttir og Jóhannes Baldursson.

### Æfingar og útbreiðsla

Starf deildarinnar var með miklum blóma árið 2009. Fjölgun hefur orðið í öllum aldursflokkum. Reglulegir iðkendur deildarinnar á árinu voru 554 en voru 428 árið á undan samkvæmt skráningarkerfinu Felix. Þetta er 29% aukning á milli ára.

Unnið hefur verið eftir nýrri afreksstefnu deildarinnar sem hefur virkað mjög hvetjandi fyrir okkar fólk. Árið 2009 var Ólympíuhópur ÍR skipaður 19 íþróttamönnum.

#### Konur

Erna Dís Gunnarsdóttir, 400m  
Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir, 100m, 200m  
Helga Þráinsdóttir, hástökk  
Guðrún Haraldsdóttir, hástökk  
Jóhanna Ingadóttir, langstökk, þristökk  
Sandra Pétursdóttir, sleggjukast  
Þóra Kristín Pálsdóttir, 400m, 400m grind  
Hulda Þorsteinsdóttir, stangarstökk  
Fríða Rún Þórðardóttir, millivegalengdir, langhlaup  
Valdís Anna Þrastardóttir, spjót kast  
Dóróthea Jóhannesdóttir, spretthlaup  
Kristín Birna Ólafsdóttir, grindahlaup, sjöþraut  
Chelsey Kristína Birgisdóttir, millivegalengdir

#### Karlar

Einar Daði Lárusson, grindahlaup, tugþraut  
Einar Karl Hjartarson, hástökk  
Snorri Sigurðsson, 400m, millivegalengdir  
Ólafur Konráð Albertsson, millivegalengdir  
Guðmundur Sverrisson, spjót kast  
Þorbergur Ingi Jónsson, millivegalengdir

Fjölmargir sjálfboðaliðar tóku öflugan þátt í starfinu eins og undanfarin ár og alltaf eru fleiri áhugasamir einstaklingar úr foreldrahópnum að bætast við í þennan hóp.

Æfingar fóru fram í Breiðholti og Laugardal. Eldri iðkendur æfa í Laugardal en þeir yngri geta valið um að æfa í Laugardal eða Breiðholti. Hlaupahópur starfaði í Breiðholti allt árið. Að auki tók deildin að sér þjálfun fyrir iðkendur nokkurra félaga úti á landi og knattspyrnumanna úr Reykjavík.

Í ágúst réðst deildin í umfangsmikið kynningarátak í þeim borgarhluta sem okkur tilheyrir. Gefinn var út kynningarbæklingur um deildina sem borinn var í öll hús í Breiðholti, sunnan Miklubrautar og í Vesturbæ. Foreldrum ungmenna á aldrinum 12 til 16 ára var sent bréf og þeim kynnt starf deildarinnar og kynnt byrjendanámskeið sem deildin stóð fyrir í byrjun september. Alls komu um 40 einstaklingar á byrjendanámskeiðið.

Breiðholtsmótið í frjálsum var haldið í annað sinn í samstarfi við Háskólann í Reykjavík, ÍTR, Hverfisráð Breiðholts og grunnskólana í Breiðholti þar sem 613 nemendur á aldrinum 9 til 12 ára komu í frjálsíþróttahöllina og prófuðu frjálssar. Tíu efstu í hverjum árgangi í hverri grein bauðst að koma og æfa frítt hjá okkur í nóvember. Þeir sem komu og prófuðu hjá okkur fengu svo að keppa fyrir ÍR á Silfurleikunum.

Eins og undanfarin sumur stóð deildin, í samstarfi við Knattspyrnudeild ÍR, fyrir Fjörkálfanámskeiði fyrir 6 til 12 ára krakka í Breiðholti. Þessi námskeið eru vinsæl og síðast liðið sumar sóttu það 130 krakkar. Það er ljóst að áhugi á frjálsum íþróttum er vaxandi. Bæði iðkendum og þátttakendum á mótum hefur fjölgað jafnt og stöðugt síðustu árin og sló árið 2009 flest fyrri met.

## **Þjálfun**

Þjálfarar deildarinnar eru þeir sem halda starfinu uppi. Sá trausti hópur sem þjálfað hefur fyrir deildina á undanförunum árum undir stjórn yfirþjálfara er kjölfestan í starfinu og þeirra er heiðurinn af frábærum árangri í starfi deildarinnar. Stjórn deildarinnar leggur metnað sinn í að styðja við bakið á þjálfurum og kostar námskeið fyrir þá eins og unnt er. Samtals styrkti deildin eða greiddi alveg kostnað vegna þjálfaranámskeiða fyrir 11 þjálfara bæði innan lands og utan. Í haust var ákveðið að ráða umsjónaþjálfara yngri flokka deildarinnar og Örvar Ólafsson tók það verkefni að sér. Árið 2009 voru samtals 28 þjálfarar sem þjálfuðu fyrir deildina. Yfirþjálfari eins og undanfarin ár var Þráinn Hafsteinsson en auk hans þjálfuðu þau Alberto Borges, Ásdís Eva Lárusdóttir, Bergrós Arna Jóhannesdóttir, Birna Þórisdóttir, Burkni Helgason, Börkur Smári Kristinsson, Gunnar Páll Jóakimsson, Helga Björt Bjarnadóttir, Hörður Gunnarsson, Jón Valgeir Williams, María Felixdóttir, Martha Ernstsdóttir, Ólafur Konráð Albertsson, Októvía Gunnarsdóttir, Pétur Guðmundsson, Sara Björk Lárusdóttir, Soffía Felixdóttir, Soffía Tryggvadóttir, Stefán Már Ágústsson, Svava Ásgeirsdóttir, Vilhjálmur Atlason, Þorlákur Jónsson, Þorvaldur Þórsson, Þóra Guðfinnsdóttir, Þórey Edda Elísdóttir, Þórdís Gísladóttir, Örnólfur Oddsson og Örvar Ólafsson.

## **Mótahald**

Deildin hélt fjölda móta og almenningshlaupa á árinu. Hún framkvæmdi tvö af Meistaramótum Íslands og eitt Reykjavíkurmót. Einnig tók deildin þátt í að halda Reykjavíkurlaikana 2009, Bikarkeppnir FRÍ innan- og utanhúss, Stórhátíð Gogga galvaska og Reykjavíkumaraþonið. Á flestum viðburðum sem deildin hélt í eigin nafni var fjölgun þátttakenda frá árinu á undan, eilítið færri komu til leiks á Silfurleikum ÍR og á Breiðholtsmótinu þar sem einn skólanna sá sér ekki fært að taka þátt í ár. Silfurleikar ÍR og Stórmót ÍR voru fjölmennustu frjálsíþróttamótin sem haldin voru á landinu þetta árið. Mikil þátttaka var í jólamótum ÍR þetta árið sem voru 3 talsins með 336 þátttakendur.

### **Helstu mót og hlaup sem deildin hélt á árinu 2009 voru:**

- 13. Stórmót ÍR 17. - 18. janúar (675 þátttakendur)
- Meistaramót Íslands í fjölþraut 14. - 15. febrúar (45 þátttakendur)
- Reykjavíkurmót 11 til 14 ára 23. -24. mars(123 þátttakendur)
- 94. Víðavangshlaup ÍR sumardaginn fyrsta, 23. apríl (437þátttakendur)
- Meistaramót ÍR 5 til 14 ára 18. maí (115 þátttakendur)
- Meistaramót Reykjavíkur 15 ára og eldri 26. – 27. maí (67 þátttakendur)
- 67. Vormót ÍR 10. júní (135 þátttakendur)
- 44. Bikarkeppni FRÍ 7. – 8. ágúst (195 þátttakendur)
- MÍ 5000m kv og 10000m karla 27. ágúst (25 þátttakendur)
- Breiðholtsmótið í frjálsum 19., 21., 22. og 28. október (613 þátttakendur)
- 14. Silfurleikar ÍR 22. nóvember (571 þátttakendur).
- 34. Gamlárshlaup ÍR 31. desember (937 þátttakendur).
- Innanfélagsmót, kastmót, stökkmót, jólamót og bættingamót voru 20 talsins og keppendur skráðir samtals 550.

Til þess að mögulegt sé að halda viðburði í þeim gæðaflokki og af þeirri stærðargráðu sem við gerum er nauðsynlegt að hafa fólk sem kann til verka. Frjálsíþróttamótunum hafa Bryndís Ernstsdóttir, Remi Spilliert og Jóhannes Baldursson stýrt. Sigurðar Þórarinssonar og Sigurðar Guðmundssonar bera hitann og þungann af skipulagningu hlaupanna. Þeir reyndari leiðbeina þeim sem koma nýir inn og á þessu ári höfum við séð mörg ný andlit í hópi sjálfboðaliða á mótum og hlaupum. Á Silfurleikum tókum við í fyrsta sinn á landinu upp nýtt keppnisfyrirkomulag í keppni fyrir börn þar sem keppt var eftir nýju skipulagi frá IAAF sem felst í þrautabraut þar sem liðakeppni fer fram. Þetta keppnisfyrirkomulag hefur mælst mjög vel fyrir og er greinilega komið til að vera. Leiðbeiningar um framkvæmd frjálsíþróttamóta hafa verið settar inn á heimasíðu deildarinnar til að auðvelda fólki að undirbúa sig fyrir að aðstoða við framkvæmd móta.

## Árangur í keppni

Árið 2009 var árið sem ÍR-ingar endurheimtu bikarinn úti og höfnuðu í öðru sæti í bikarkeppninni inni þar sem A-lið ÍR tapaði með hálfu stigi. Ungmennin 16 ára og yngri urðu bikarmeistarar. Á meistaramótunum inni og úti varð ÍR Íslandsmeistari félagsliða árið 2009 í flokki fullorðinna og flokki 15 til 22 ára. Í aldursflokknum 11 til 14 ára hampaði ÍR Íslandsmeistaratitli á innanhússmóttinu en varð í öðru sæti á utanhússmóttinu. Þetta var árið sem ÍR-ingar eignuðust Norðurlandameista unglinga og öldunga, heimsmeistara öldunga og Evrópumeistara öldunga. Einar Daði Lárusson sigraði í 400m grindahlaupi á Norðurlandameistaramóti 19 ára og yngri. Jón H. Magnússon varð Norðurlandameistari í sleggjukasti í flokki 70-75 ára. Fríða Rún Þórðardóttir varð Evrópumeistari í 5 km víðavangshlaupi í sínum aldursflokki. Stefán Hallgrímsson varð heimsmeistari í tugbraut í 60 ára flokki. Alls unnu 56 einstaklingar til Íslandsmeistaratitla á árinu, 22 karlar og 34 konur. ÍR-ingar áttu 11 landsliðismenn á árinu sem stóðu sig með mikilli þryði.

## Íslandsmet á árinu.

ÍR-ingar settu samtals 28 Íslandsmet á árinu sem er stórglæsilegur árangur. Það voru í heildina 23 einstaklingar sem settu þessi met. Nýir Íslandsmetshafar deildarinnar eru:

Nafn	Grein	Árangur	Dags.	Staðsetning	Aldursfl.
Snorri Sigurðsson	800m hlaup, I	1:54,91 mín	18.01.	Reykjavík	Ungkarla/ drengja
Snorri Sigurðsson	1500m hlaup, I	4:03,03 mín	07.02.	Reykjavík	Drengja
Aníta Hinriksdóttir	1500m, I	4:56.63 mín	07.02.	Reykjavík	Telpna
Aníta Hinriksdóttir	1500m, I	4:51,10mín	21.02.	Reykjavík	Telpna
Aníta Hinriksdóttir	3000m, I	10:33.20 mín	21.02.	Reykjavík	Telpna
Sandra Pétursdóttir	Sleggjukast	54,19 m	28.03.	Reykjavík	Kvenna/ungkv.
María Ósk Felixdóttir	Sleggjukast	45,70 m	10.07.	Akureyri	Stúlkna
Chelsey Kristína Birgisdóttir	1 mílu hlaup	4:46.85 mín	23.04.	Philadelphia	Ungkv/stúlkna
Einar Daði Lárusson	Tugbraut	7394 stig	24. 6.	Kladno, Tékklandi	Ungkarla
Einar Daði Lárusson	110m grhl.	14,51	23.08.	Finnlandi	Ungkarla
Arnar Orri Sverrisson	200m hlaup, I	24,81 sek	21.11.	Reykjavík	Pilta
Arna Stefanía Guðmundsdóttir	200m, I	26.21 sek	21.11.	Reykjavík	Telpna
Arna Stefanía Guðmundsdóttir	Þristökk, I	11,33 m	21.11.	Reykjavík	Telpna
Arnar Orri Sverrisson	600m hlaup, I	1:27.98 mín	19.12.	Reykjavík	Pilta
Ólafur Konráð Albertsson	600m hlaup, I	1:20.86 mín	19.12.	Reykjavík	Ungkarla
Snorri Sigurðsson	600m hlaup, I	1:21.20 mín	19.12.	Reykjavík	Drengja
Einar Daði Lárusson	60m grhl., I	8.30 sek	21.12.	Reykjavík	Ungkarla
Arnar Orri Sverrisson	400m hlaup, I	54,12 sek	21.12.	Reykjavík	Pilta
Aníta Hinriksdóttir	1000m, I	3:06,67 mín	21.12.	Reykjavík	Stúlkna/meyja/telpna
Arna Stefanía Guðmundsdóttir	400m, I	57.81 sek	21.12.	Reykjavík	Telpna
Arna Stefanía Guðmundsdóttir	600m, I	1:39,75 mín	28.12.	Reykjavík	Telpna

## Boðhlaupssveitir ÍR settu 7 Íslandsmet á árinu.

**Meyjar 15-16 ára** 21.02.2009 Reykjavík  
 4x400m boðhlaup, I 4:48.18 mín Meyjasveit ÍR:  
 Kristín Lív Jónsdóttir, Arna Stefanía Guðmundsdóttir, Heiður Þórisdóttir, Vera Sigurðardóttir

**Piltar 13-14 ára** 01.03.2009 Reykjavík  
 4x200m boðhlaup, I 1:47,62 mín Piltasveit ÍR:  
 Benedikt Haukur Guðmundsson, Gunnar Guðmundsson, Pétur Gunnarsson, Sæmundur Ólafsson

**Unglingar 21-22 ára & Unglingar 19-20 ára** 05.07.09 Kópavogur  
 4x400m boðhlaup 3:23,27 mín Unglingasveit ÍR:  
 Adam Þór Þorgeirsson, Björn Jóhann Þórsson, Snorri Sigurðsson, Einar Daði Lárusson

**Unglingar 21-22 ára & Unglingar 19-20 ára** 08.08.09 Reykjavík  
 1000m boðhlaup 1:59,78 mín Unglingasveit ÍR:  
 Helgi Björnsson, Björn Jóhann Þórsson, Snorri Sigurðsson, Einar Daði Lárusson

**Telpur 13-14 ára** 19.12.2009 Reykjavík  
 4x200m boðhlaup, I 1:47.53 mín Telpnasveit ÍR:  
 Elísa Margrét Pálmadóttir, Kristín Lív Jónsdóttir, Arna Stefanía Guðmundsdóttir, Hekla Rún Ámundadóttir

**Meyjar 15-16 ára** 19.12.2009 Reykjavík  
 4x200m boðhlaup, I 1:46.75 mín Meyjasveit ÍR:  
 Dórothea Jóhannesdóttir, Björg Gunnarsdóttir, Heiður Þórisdóttir, Vera Sigurðardóttir

## **Fulltrúar á stórmótum heima og erlendis**

ÍR-ingar áttu fjölmarga keppendur sem gerðu garðinn frægan og stóðu sig eins og hetjur á stórmótum heima og erlendis.

### Reykjavík International Games, 18. janúar

Á alþjóðlega boðsmóttinu áttu ÍR-ingar 16 keppendur af 79 þátttakendum á móttinu. Snorri Sigurðsson bar sigur úr þítum í 800m hlaupi á tímanum 1:54,91. Í öðru sæti í sínum greinum urðu Ólafur Konráð Albertsson í 800m hlaupi og Jóhanna Ingadóttir í þrístökki. Í þriðja sæti í sinni grein urðu þau Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir í 200m hlaupi, Fríða Rún Þórðardóttir í 1500m hlaupi, Dóróthea Jóhannesdóttir í hástökki og Jóhanna Ingadóttir í langstökki.

### Skoska meistaramótið, 1. febrúar

Jóhanna Ingadóttir keppti á skoska meistaramóttinu og hafnaði í 2. sæti í langstökki, stökk 5,69m og í 4.sæti í þrístökki með 12,07m langt stökk.

### Evrópumeistaramót eldri iðkenda, Ancona á Ítalíu, 26.-29.mars

Fríða Rún Þórðardóttir gerði góða ferð til Ítalíu og vann þar til verðlauna í þrem greinum. Hún varð Evrópumeistari í 5 km víðavangshlaupi og í 2. sæti í 1500 og 3000m.

### Internationale Korschenbroicher City-Lauf, Dusseldorf, 26. apríl

Fríða Rún Þórðardóttir tók þátt fyrst Íslendinga. Hlaupnir eru 5km. Fríða Rún kom 18. í markið.

### 94. Víðavangshlaup ÍR, 23. apríl

Fjöldi ÍR-inga hlupu í þessu fjölmennasta Víðavangshlaupi íR til þessa. og 8 ÍR-ingar sigruðu í sínum aldursflokki og 5 urðu í 2. sæti.

### Vormarþon Félags maraþonhlaupara, 26. apríl

Fjölmargir ÍR-ingar tóku þátt í vormarþoninu og voru sigursælir þar. Birkir Marteinson varð í 1. sæti í hálfmarþoni karla og Sigurður Hansen í 2.sæti, Sigurbjörg Eðvarðsdóttir sigraði í hálfmarþoni kvenna og Sigurjón Sigurbjörnsson sigraði í marþoni karla.

### New Jersey maraþon, 3. maí

Gauti Höskuldsson átti frábært hlaup í New Jersey maraþoninu. Hann kom 6 í mark á 2:44,26klst.

### Smáþjóðaleikarnir, Kýpur, 1. – 5. júní

Fimm ÍR-ingar voru í landsliði Íslands sem keppti á Smáþjóðleikum. Jóhanna Ingadóttir sigraði í þrístökki og varð í 2. sæti í langstökki, Einar Daði Lárusson varð 4. í stangarstökki og þriðji í hástökki, Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir hafnaði í 4 sæti í 100m hlaupi og 3ja sæti í 200m hlaupi, Þorbergur Ingi Jónsson varð 4. í 1500m hlaupi og 8. í 800m hlaupi, Fríða Rún Þórðardóttir hafnaði í 2. sæti í 1000m hlaupi og í 4. sæti í 5000m hlaupinu. Glæsileg frammistaða okkar fólks á Smáþjóðleikum.

### Kevelaer, 6. júní

Hulda Þorsteinsdóttir stórbætti sinn árangur utanhúss og stökk 3,70m og hafnaði í öðru sæti á móttinu.

### Norðurlandameistaramót unglunga í fjölþrautum, Kópavogur 13.- 14. júní

Af 13 fulltrúum Íslands komu 3 frá ÍR. Þau Dóróthea Jóhannesdóttir og Einar Daði Lárusson sem ekki náðu að ljúka þrautinnig og Börkur Smári Kristinsson sem lauk þrautinni með 6013 stigum .

### Stórhátíð Gogga Galvaska, Mosfellsbær, 19.-20. júní

Ungafólkið okkar flykktist á Gogga venju samkvæmt. ÍR-ingar voru 44 á móttinu með fjölmennasta liðið og stóðu sig með sóma og unnu til 39 verðlauna.

### Evrópukeppni landsliða, Sarajevo, 20. – 21. júní

Í landsliði Íslands sem keppti í Evrópukeppni landsliða átti ÍR 11 landsliðsmenn af 30 sem valdir voru í liðið. Okkar fólk stóð sig með stakri þryði. Jóhanna Ingadóttir varð í fyrsta sæti í langstökki og í þriðja sæti í þrístökki. Hulda Þorsteinsdóttir náði 3ja sæti í stangarstökki.

#### Bottnarydskastet, Svíþjóð, 26.- 28. júní

Valdís Anna Þrastardóttir varð í 4. sæti. Hún kastaði spjótinu 46,37m. Guðmundur Sverrisson varð í 9. sæti kastaði spjótinu 61.44m. Í sleggjukasti varð Sandra Pétursdóttir 13. með 54,19m langt kast.

#### Kladno, Tékklandi, 23.-24. júní

Einar Daði Lárusson setti nýtt unglíngamet, 7394 stig og varð í 2. sæti á tugþrautarmóti í Tékklandi, aðeins 10 stigum á eftir sigurvegaranum. Þar með náði hann lágmarki á Evrópumeistaramót unglínga.

#### NM öldung, Huddinge í Svíþjóð, 28. júní

Tveir ÍR-ingar kepptu á mótinu. Jón Ögmundur Þormóðsson varð í 2. sæti í lóðkasti (9,1 kg) 65-70 ára, með 17.11 m langt kast og í 2. í sleggjukasti (5 kg) með 40.49 m. Jón H. Magnússon keppti í flokki 70-75 ára og varð hann í 1. sæti í sleggjukasti (7,26 kg) með 17.50m og í 2. sæti í sleggjukasti (4 kg) með 42.36 m.

#### Gautarborgarleikarnir, 27. - 29. júní

Nokkrir ÍR-ingar tóku þátt í Gautarborgarleikunum. Jóhanna Ingadóttir vann til gullverðlauna bæði í langstökki og þrístökki.

#### Landsmót UMFÍ, 9.-12. júlí, Akureyri

Líð ÍBR var að langmestu leyti skipað ÍR-ingum og sigraði það stigakeppnina í frjálsum íþróttum á landsmótinu með miklum yfirburðum.

#### 13. Laugarvegshlaupið 19. júlí

Fjölmargir ÍR-ingar hlupu Laugarvegshlaupið. Þorbergur Ingi Jónsson kom fyrstur karla í mark á nýju meti á þessari leið en hann hljóp þessa 55km á 4:20,32klst10.

#### Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar, Tampere í Finnlandi 19.-22. júní

Hjalti Garðarsson keppti í kringukasti. Hann hafnaði í 19. sæti með 43,90m.

#### Evrópumeistaramót unglínga, Novi-Sad í Serbíu, 23. -26. júlí

Einar Daði Lárusson og Hulda Þorsteinsdóttir voru fulltrúar ÍR á þessu móti. Hulda stökk 3.65m í stangarstökki en Einar Daði náði ekki að ljúka þrautinni.

#### Unglingalandsmót UMFÍ, Sauðárkróki, 31. júlí - 2. ágúst

Fjölmargir ÍR-ingar lögðu leið sína á Unglingalandsmótið og uppskáru ríkulega. Stór hópur ÍR-inga áttu frábæra helgi í Sauðárkróki.

#### HM öldunga, Lathi Finnlandi 28. júlí til 8. ágúst

Tveir ÍR-ingar kepptu á mótinu. Stefán Hallgrímsson varð heimsmeistari í tugþraut í 60 ára flokki. Hann hlaut 7463 stig. Halldór Matthíasson varð í 10. sæti með 5805 stig.

#### Norðurlandameistaramót unglínga í Finnlandi 22. - 23. ágúst

Þrír ÍR-ingar kepptu á NM unglínga. Einar Daði Lárusson varð Norðurlandameistari í 400m grindarhlaupi. Hann hljóp á 53,61 sek. Í 110m grindarhlaupi varð hann í 6. sæti og í 7. sæti í 200m hlaupi. Valdís Anna Þrastardóttir varð í 5. sæti í spjótkesti og 8. sæti kringlukasti. Snorri Sigurðsson varð 5. í 800m hlaupi.

#### Úrtökumót sænska frjálsíþróttasambandsins, 22. ágúst

Stefán Árni Hafsteinsson keppti í stangarstökki Hann varð í 4. sæti með 4.20 m.

#### Reykjavíkur Marabon 26. ágúst

Stór hópur ÍR-inga tók þátt. Marta Ernsts dóttir varð í 1. sæti í hálfmaraboni á 1:23,09 klst. og Fríða Rún Þórðardóttir var fyrst í mark í 10km á 38:06 mín. Ólafur Konráð Albertsson varð í 2. sæti í 10km á 35.05 mín. Sveitir ÍR-inga röðuðu sér í efstu sætin í sveitakeppninni.

#### Norðurlandameistaramót í víðavangshlaupum, Finnlandi, 7. nóvember

Fríða Rún Þórðardóttir var eini ÍR-ingurinn sem hljóp og hafnaði hún í 14. sæti

## Viðurkenningar

Eftirfarandi íþróttamenn fá viðurkenningar á aðalfundi 4. mars 2010 fyrir árangur sinn á árinu 2009. Þessi glæsilegi hópur er vel að þessum viðurkenningum kominn og árangurinn sem þau hafa náð er afrakstur þrotlausra æfinga undir leiðsögn frábærra þjálfara.

Frjálsíþróttakarli ÍR 2009	Einar Daði Lárusson
Frjálsíþróttakona ÍR 2009	Jóhanna Ingadóttir
Besti kvenhlaupari ÍR 2009	Fríða Rún Þórðardóttir
Besti karlhlaupari 2009	Þorbergur Ingi Jónsson og Einar Daði Lárusson
Besti kvenskokkari 2009	Sif Jónsdóttir
Besti karlskokkari 2009	Sigurjón Sigurbjörnsson
Besti kvenöldungur 2009	Fríða Rún Þórðardóttir
Besti karlöldungur 2009	Stefán Hallgrímsson
Besti kvenstökkvari ÍR 2009	Jóhanna Ingadóttir
Besti karlstökkvari ÍR 2009	Einar Karl Hjartarson
Besti kvenkastari ÍR 2009	Sandra Pétursdóttir
Besti karlkastari ÍR 2009	Guðmundur Sverrisson
Mestu framfarir kv. 19+ 2009	Jóhanna Ingadóttir
Mestu framfarir ka.19+ 2009	Björn J. Þórsson
Efnilegasti stúlka 15-18 ára	Hulda Þorsteinsdóttir
Efnilegasti drengur 15-18 ára	Snorri Sigurðsson
Efnilegasta telpa 11-14 ára	Arna Stefanía Guðmundsdóttir
Efnilegasti piltur 11-14 ára	Arnar Orri Sverrisson

Jóhanna Ingadóttir og Einar Daði Lárusson voru valin frjálsíþróttakona og frjálsíþróttakarli ársins 2009. Þau tvö voru þar með tilnefnd af okkar hálfu sem íþróttamenn ÍR skemmst er frá því að segja að þau voru útnefnd íþróttakarli og íþróttakona ÍR í veglegu hófi aðalstjórnar félagsins í janúar 2010. Frjálsíþróttadeild ÍR er stolt af sínu fólki en þau eru bæði miklir afreksmenn og til mikillar fyrirmyndar jafnt utan vallar sem innan.

## Ýmsar viðurkenningar og heiður sem frjálsíþróttafólki ÍR hlotnaðist á árinu.

Þórdís Lilja Gísladóttir fékk í október viðurkenningu evrópska frjálsíþróttasambandsins fyrir einstakt framlaga konu til frjálsra íþrótta. Viðurkenningin heitir á ensku The European Athletics Women's Leadership Award og var hún afhent við hátíðlega athöfn á ársþingi sambandsins í Búdapest. Þetta er mikill heiður og við erum ákaflega stolt af því að hafa Þórdísi innan okkar raða.

Einar Daði Lárusson og Valdís Anna Þrastardóttir fengu í febrúar styrki úr afrekssjóði ÍSÍ.

Framfarabikarinn sem Felix Sigurðsson fyrrverandi gjaldkeri deildarinnar og kona hans Svanhildur Hauksdóttir gáfu á 100 ára afmæli félagsins kom að þessu sinni í hlut Björns Jóhanns Þórssonar fyrir bætingu í 100m hlaupi.

Framfarir, hollvinafélag millivegalengda- og langhlaupara valdi Fríðu Rún Þórðardóttur kvenhlaupara ársins og Björg Gunnarssdóttir var valin efnilegasti hlauparinn. Viðurkenningu fyrir mestar framfarir fékk Ólafur Konráð Albertsson.

## ÍR-ingar í landsliðshóp FRÍ 2009

Erna Dís Gunnarsdóttir (boðhlaup)  
Fríða Rún Þórðardóttir (800m, 5000m, 10000m)  
Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir (100m, 200m, boðhl.)  
Hulda Þorsteinsdóttir (stangarstökk)  
Jóhanna Ingadóttir (langstökk, þristökk, boðhl.)  
Sandra Pétursdóttir (sleggjukast, kringlukast)  
Þóra Kristín Pálsdóttir (400m grind)  
Einar Daði Lárusson (110m gr, hástökk, stangarstökk, boðhl.)  
Guðmundur Sverrisson (spjót kast)  
Snorri Sigurðsson (800m)  
Þorbergur Ingi Jónsson (800m, 1500m, 3000m)

## ÍR-ingar í úrvalshópi unglunga FRÍ

### Afrekshópur

Arna Stefanía Guðmundsdóttir	1995	200m, 400m, þrístökk
Björg Gunnarsdóttir	1994	800m
Chelsey Kristína Birgisdóttir	1994	800m, 1500m
Dóróthea Jóhannsdóttir	1994	100m, 200m, Hástökk, Þrístökk
Hjalti Garðarsson	1993	Kringlukast
Guðrún Haraldsdóttir	1993	Hástökk
María Ósk Felixdóttir	1992	Sleggjukast
Hulda Þorsteinsdóttir	1991	Stangarstökk
Valdís Anna Þrastardóttir	1991	Spjótkast
Snorri Sigurðsson	1991	800m
Einar Daði Lárusson	1990	400m, 110m grind, 400m grind, Tugbraut
Guðmundur Sverrisson	1990	Spjótkast
Sandra Pétursdóttir	1989	Sleggjukast

### Úrvalshópur

#### **1995**

Arnar Orri Sverrisson	Arna Stefanía Guðmundsdóttir
Gunnar Guðmundsson	Hekla Rún Ámundadóttir

#### **1994**

Magnús Reynir Rúnarsson	Björg Gunnarsdóttir
Mikael Gunnlaugsson	Chelsey Kristína Birgisdóttir
Kolbeinn Stefánsson	Dóróthea Jóhannsdóttir
	Fanny Hermundsdóttir
	Jóhanna Kristín Jóhannesdóttir
	Vera Sigurðardóttir

#### **1993**

Ástbjörn Haraldsson	Guðrún Haraldsdóttir
Hjalti Garðarsson	Heiður Þórisdóttir
Ingi Þór Hermannsson	Hilda Margrét Ragnarsdóttir
Sindri Lárusson	

#### **1992**

Juan Ramón Borges Bosque	María Ósk Felixdóttir
	Sigurlaug Helgadóttir

#### **1991**

Adam Þór Þorgeirsson	Hulda Þorsteinsdóttir
Snorri Sigurðsson	Marta Sigrún Jóhannsdóttir
Stefán Árni Hafsteinsson	Valdís Anna Þrastardóttir

#### **1990**

Björn Jóhann Þórisson	Erna Dís Gunnarsdóttir
-----------------------	------------------------

Börkur Smári Kristinsson  
Einar Daði Lárusson  
Guðmundur Sverrisson  
Ingi Guðni Garðarsson

#### **1989**

Ólafur Konráð Albertsson	Annie Mist Þórsdóttir
	Ásdís Magnúsdóttir
	Helga Þráinsdóttir
	Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir
	Sandra Pétursdóttir

#### **1988**

Þóra Kristín Pálsdóttir

## Fjármál

Heildartekjur deildarinnar á árinu, fyrir utan húsaleigustyrk ÍBR, voru um 19,4 milljónir kr. og heildargjöldin um 19 milljónir kr. Rekstrarhagnaður ársins er því um 400.000 krónur. Mjög góð innheimta var á æfingargjöldum og náðist það markmið nánast að æfingargjöldin dugi fyrir þjálfunarkostnaði og kostnaði við þátttöku í mótum. Æfingargjöldin voru tæpar 14 milljónir kr og kostnaður við þjálfun og þátttöku á mótum 14,2 milljónir. Að æfingargjöldum frátöldum er helsta tekjulind deildarinnar hlaupa- og mótahaldið. Heildartekjur af hlaupum og mótahaldi voru á árinu tæpar 3 milljónir kr. sem er heldur lægri tala en árið á undan vegna þess að engar tekjur komu inn af Breiðholtsmótinu.

Unnið hefur verið eftir metnaðarfullri Ólympíuáætlun deildarinnar og við áramót voru í Ólympíusjóðnum 1 milljón króna til ráðstöfunar fyrir árið 2010.

Varasjóðurinn okkar er óhreyfður 1,4 mkr um það bil og lausafjárstaðan í árslok góð. Fjárhagsstaða deildarinnar er því góð og mikilvægt að halda áfram á þeirri braut sem við höfum verið á undanfarin ár.

## Minningarsjóður Guðmundar Þórarinssonar

Í byrjun árs 2009 voru sendir út um 960 greiðsluseðlar vegna minningasjóðs Guðmundar Þórarinssonar. Þeir sem fá senda greiðsluseðla eru þeir 20 ára og eldri sem keppt hafa fyrir hönd deildarinnar og aðstandendur þeirra. Inn í sjóðinn á síðasta ári komu greiðslur frá 160 manns eða rétt rúmlega 16% þeirra sem fengu seðla.

1 styrkur var veittur úr sjóðnum síðastliðið vor og var unglingshópur félagsins sem fór til Gautaborgar í æfingar og keppnisferð styrktur um 200.000 til þess að geta bætt við sig einum þjálfara í ferðina.

Í stjórn sjóðsins á árinu 2007 voru ; Jón Þ. Ólafsson formaður, Gunnar Páll Jóakimsson og Kristín Ingibjörg Guðmundsdóttir  
Umsjónarmenn sjóðsins eru þeir Stefán Halldórsson og Felix Sigurðsson

## Framtíðarsýn

Árið 2009 var gott ár í tilveru Frjálsíþróttadeildar ÍR hvernig sem á málið er litið. Hópurinn sem stendur að deildinni er fjölmennur og öflugur og aldrei hafa fleiri verið að æfa með deildinni. Öflugt barna og unglingsstarf er grunnurinn sem starfið byggir á og afreksstefnan sem mörkuð var í ársbyrjun 2009 hefur tvímælalaust gert starfið enn öflugra. Heimasiðan verður æ betri og hún er langt komin með að verða einhver mesti upplýsingabrunnur um frjálsar sem finna má á Íslenskri vefsíðu. Efnið á henni nær tvöfaldaðist á árinu og fjöldi fréttu á árinu var 237 sem er ríflega fjórðungur allra fréttu á ÍR-síðunni í heild. Í fáum orðum mætti segja; við viljum halda áfram á sömu braut. En til þess að það gangi eftir þarf að halda árvekni sinni og horfa fram á veginn. Það þarf að meta það sem gert hefur verið og breyta og bæta því sem betur má fara. Það er mikilvægt að aðlaga starfið þeim mikla fjölda sem æfir hjá deildinni og ekki síður aðlaga viðburði deildarinnar að þeim mikla fjölda sem tekur þátt í þeim. Stjórn deildarinnar vill ljúka þeirri vinnu sem er í gangi og fá viðurkenningu sem fyrirmyndardeild ÍSÍ. Okkur er mikið í mun að iðkendur og aðstandendur þeirra geti komið sínum sjónarmiðum á framfæri og til að gera það ætlum við að efna til viðhorfskönnunar meðal allra flokka deildarinnar nú í vor. Stærðin hefur kosti en hún hefur líka vankanta og það er nauðsynlegt að fjölga í þeim hópi sem tekur ábyrgð á einstökum þáttum starfsins. Það hefur gefið góða raun að fólk taki að sér einstök verkefni fyrir deildina og beri ábyrgð á þeim. Þetta léttir mikið á stjórnarfólki sem allt ver miklum tíma í vinnu sína fyrir deildina.

Árið 2010 er mikið afmælisár í sögu deildarinnar því að á þessu ári verður Víðavangshlaup ÍR hlaupið í 95. sinn, Silfurleikar ÍR verða haldnir í 15. sinn og Gamlárshlaup ÍR verður hlaupið í 35. sinn og árið 2011 verður Stórmót ÍR haldið í 15. sinn. Við höfum þegar hafið undirbúning sem miðar að því að gera umgjörð þessara stóru viðburða sem besta. Það á ekki að fara fram hjá neinum sem kemur á einhvern af þessum viðburðum að þetta eru íR viðburðir.

Við getum öll verið stolt af deildinni okkar og hún mun halda áfram að blómstra á meðan innan hennar vaxa úr grasi einstaklingar sem þykir vænt um deildina sína og hafa metnað fyrir hennar hönd og þeir eru margir nú um stundir. Þökk sér frábæru starfi margra einstaklinga mörg undanfarin ára.

Margrét Héðinsdóttir  
formaður Frjálsíþróttadeildar ÍR