

Íþróttafélag Reykjavíkur
Stofnað 1907



Starfsskýrsla 2024-2025

Efnisyfirlit

SKÝRSLA AÐALSTJÓRNAR	6
Starfsárið 2024 – 2025	6
FRJÁLSÍÐRÓTTADEILD ÍR	14
HANDKNATTLEIKSDEILD ÍR	31
JÚDÓDEILD ÍR	33
KARATEDEILD ÍR	38
KEILUDEILD ÍR	39
KNATTSPYRNUDEILD ÍR	43
KÖRFUKNATTLEIKSDEILD ÍR	45
SKÍÐADEILD ÍR	46
TAEKWONDODEILD ÍR	48
STYRKTARSJÓÐUR ÍR MENNTUNAR-OG AFREKSSJÓÐUR	52
LÖG ÍÐRÓTTAFÉLAGS REYKJAVÍKUR	51

ÁVARP FORMANNS ÍR

Það er óhætt að segja að síðasta ár hafi gengið vel hjá okkur í ÍR. Heildarafkoma félagsins er hagnaður upp á 25 milljónir og rekstrarlega eru nánast allar deildir réttum megin við núllið og íþróttalega var árið mjög gott.

Eftir miklar framkvæmdir síðustu ár, þá var þetta ár frekar rólegt. Við ákváðum að lappa aðeins uppá eldhúsið í ÍR heimilinu, sem er búið að standa til í mörg ár. En í þeim framkvæmdum varð síðan vatnstjón og í framhaldinu ákveðið að taka salinn og eldhúsið algerlega í gegn enda var eldhúsið alltaf mjög erfitt í umgengni og frekar óþjálmt. Ég verð að segja að þessar endurbætur hafa komið gríðarlega vel út og það er allt annað að halda viðburði í salnum á eftir.

Það er nú samt ekki þannig að það þurfi ekki að gera eitthvað hérna á ÍR svæðinu. Það eru næg verkefni og margt sem þarf að laga þrátt fyrir að mannvirkin séu ný af nálinni. Þá er það er áhyggjuefni hvað það er erfitt að fá Reykjavíkurborg til að annars vegar bregðast við nauðsynlegu viðhaldi á þeim eignum sem eru nú þegar komnar í rekstur og hins vegar að klára svæðið okkar en stór hluti af því er ófrágenginn.

Núna er staðan þannig að eina útiæfingaaðstaða knattspyrnudeildar er ónýtur gervigrasvöllur, það reyndar stendur til að skipta út gervigrasinu í sumar en við myndum vilja að völlurinn yrði Lengjudeildarhæfur enda er hann aðalvöllur á deildiskipulagi. Æfingaaðstaða sem á að koma vestan og norðan megin við knattshúsið er óklár og óvíst hvenær verður farið í hana.

Í parkethúsinu er erfitt að vera með tvo eða þrjá sali í gangi í einu þar sem tjöldin sem skipta þeim hafa enga hljóðeinangrun, það þarf að setja rafmagnsmótora til að hækka og lækka körfuspjöldin en í dag þarf að handsnúa þeim og það fer gríðarlegur tími í það, auk þess sem það er alltaf að bila. Þá er ekki til staðar upptökuaðstaða fyrir sjónvarp, en hún gleymdist í hönnun og það virðist ekki vera ástæða til að gera bragarbót á því.

Viðbyggingin við Knattshúsið hefur lekið frá upphafi og nú liggur það fyrir að öll sú aðstaða sem þar er liggur undir skemmdum og maður óttast að það sé stutt í að að mygluvandamál skjóti þar upp kollinum. Þá vantar hljóðkerfi við frjálsíþróttavöllinn ásamt smágöllum í hlaupabrautinni sem þarf að laga. Auk fjölda annarra minni vandamála hérna á svæðinu sem hafa komið fram.

Þessi upptalning er engan veginn tæmandi en það er áhyggjuefni hversu mikil orka og tími fer í að eiga við Reykjavíkurborg og hversu hægt hlutirnir ganga.

Þetta er ótrúlega lýjandi og erfitt fyrir starfsfólkið sem leggur gríðarlega vinnu í að ýta á eftir þeim málum sem eru í gangi. Það er engan veginn hægt að kenna þeim um hversu hægt þetta gengur þó svo að þau fái oft á sig pirringinn yfir því að ekkert hreyfist.

Ég hef áður nefnt það en við erum ótrúlega heppin með starfsfólk og skrifstofan er gríðarlega vel mönnuð. Það er meðal annars hægt að sjá það á því hvernig reksturinn hefur gengið síðustu ár, en aðalstjórn hefur skilað tæplega 20 milljón króna hagnaði síðustu 2 ár. Þetta hefur gert okkur kleift að bæta aðstöðu deilda, styrkja þær aukalega og vera það bakland sem aðalstjórn á að vera þegar það vantar tímabundið rekstrarfé.

Ég get ekki lýst því hversu miklu máli það skiptir að hafa gott starfsfólk og fyrir það er ég gríðarlega þakklátur. Ég vil nota tækifærið og þakka Hafdísí framkvæmdarstjóra sérstaklega, því hún hefur verið mér algerlega ómetanleg síðan hún hóf hérna störf.

Íþróttalega hefur þetta verið gott ár fyrir okkur ÍR-inga. Karlalið ÍR í knattspyrnu fór í umspil um sæti í Bestu deildinni. Karlalið ÍR í körfu hélt sæti sínu í Bónusdeildinni og komst í úrslitakeppni eftir erfiða byrjun. Karlalið ÍR í handbolta hélt einnig sæti sínu í Olísdeildinni og kvennaliðið gerði gott betur og er nú þessa dagana að spila í undanúrslitum við Val. Það hefur verið gríðarleg þátttökuaukning í mótum hjá Frjálsíþróttadeildinni og Víðavangshlaupið var það næst fjölmennasta frá upphafi, aðeins 100 ára afmælishlaupið var stærra.

Við erum þessa dagana að ljúka við nýjan búningasamning, en sú vinna hófst síðasta sumar og er núna á lokametrinum. Við stefnum á að ganga til samstarfs við Errea um samning fyrir allar deildir nema frjálsíþróttadeildina sem vildi semja við Craft. Þetta er mjög góður samningur og hleypur á tugum milljóna. Ég vil þakka Hans, Ólafi og Auði fyrir þá vinnu sem þau lögðu á sig til að ná þessu fram.

Við byrjuðum í fyrra á því að innheimta félagsgjöld en þau hafa vægast sagt farið hægt af stað og þurfum við að skoða hvernig það verður framkvæmt í framtíðinni. Markmiðið með þeim er ekki eingöngu auknar tekjur fyrir félagið heldur líka að halda utan það hverjir eru í félaginu.

Að lokum vil ég minnast á sjálfboðaliðna okkar. Þeir vilja oft gleymast en það er nú þannig að það gerist ekki mikið í félaginu án þeirra. Það eru ótrúlega margar vinnustundir hérna á svæðinu framkvæmdar í sjálfboðavinnu og ef þær væru reiknaðar yfir í krónutölu, þá hlýpu þær á tugum milljóna ef ekki hundruðum.

Við höldum í fyrra sjálfboðaliðafögnum sem heppnaðist mjög vel þrátt fyrir að við hefðum viljað sjá fleiri sjálfboðaliða, en við hefðum getað staðið okkur betur í að bjóða þeim. Við ætlum að endurtaka þetta í lok maí og vonumst við til að sjá sem flesta því það er aldrei leiðinlegt þegar ÍR-ingar hittast og eiga góða stund.

Ég vil nota tækifærið og þakka öllum þeim sjálfboðaliðum sem hafa gefið sér tíma til að aðstoða okkur til að gera félagið betra. ÍR væri ekki samt án þeirra.

Áfram ÍR!

Vigfús Þorsteinsson (Fúsi), formaður ÍR



SKÝRSLA AÐALSTJÓRNAR ÍÞRÓTTAFÉLAGS REYKJAVÍKUR

Starfsárið 2024 – 2025

AÐALSTJÓRN OG STARFSEMI

Aðalfundur ÍR var haldinn 17. apríl 2024 í ÍR-heimilinu, Skógarseli 12. Kosið var í aðalstjórn sem hér segir: Vigfús Þorsteinsson formaður, aðrir stjórnarmenn: Auður Sólrún Ólafsdóttir, Ólafur Gylfason, Hans Henttinen, Hlynur Elísson, Sigurður Gunnar Kristinsson og Fríða Torfadóttir. Stjórn skipti með sér verkum þannig að Auður Sólrún er varaformaður, Hlynur Elísson gjaldkeri og Fríða Torfadóttir ritari. Ólafur Gylfason, Hans Henttinen og Sigurður Gunnar Kristinsson eru meðstjórnendur.

Bjarki Þór Sveinsson og Runólfur Sveinsson voru kosnir sem skoðunarmenn.

Á starfstíma stjórnar á liðnu starfsári voru haldnir 20 bókaðir stjórnarfundir

STARFSFÓLK ÍR

Á liðnu starfsári störfuðu eftirfarandi starfsmenn hjá félaginu í Skógarseli: Hafdís Hansdóttir framkvæmdastjóri, Bjarki Stefánsson íþróttastjóri, Erlendur Ísfeld rekstrarstjóri mannvirkja og Kristín Jóhannesdóttir í bókhaldi. Í byrjun árs 2024 var Jón Hjörtur Sigurðarson ráðinn í hlutastarf sem markaðs- og viðburðastjóri.

Auk þessara starfsmanna starfa 11 starfsmenn í íþróttamannvirkjunum félagsins sem eru ÍR-heimilið í Skógarseli, Fjölnotahús í Skógarseli, Parkethúsið í Skógarseli, frjálsíþróttavöllur og vallarhús, tveir knattspyrnuvellar (einn gervigras og einn gras) ásamt íþróttahúsum Breiðholtsskóla og Seljaskóla.

Starfsmenn íþróttahúsa ÍR:

Breiðholtsskóli: Salma Becic og Valdimar Stefán Hólmsteinsson.

ÍR-heimili, fjölnotahús og parkethús: Cristina Adina Alexa, Dorota Bozena Nowak, Boris Resanovic, Milos Bursac, Nemanja Resanovic og Porri Porvaldsson.

Seljaskóli: Elísabet Benediktsdóttir lét af störfum í janúar 2025 og Marta Kristinsdóttir hóf störf á sama tíma, Zdravko Boloban og Montaser M S Abuhassira.

Einnig störfuðu á þriðja hundrað manns við þjálfun hjá deildum, við sumarstörf á völlum og sumarnámskeiði félagsins.

Auk starfsmanna félagsins starfaði á vegum deildanna mikill fjöldi sjálfboðaliða í margvíslegum verkefnum fyrir félagið. Starfsemi félagsins byggist á sjálfboðaliðastarfi sem er undirstaða félagsins og grundvöllur fyrir því að halda úti þróttmiklu íþróttastarfi. Nánast öll störf innan deilda ÍR eru leyst af sjálfboðaliðum. Sjálfboðaliðar sinna allri stjórnarsetu og skipa nefndir innan deilda félagsins. Einnig sjá sjálfboðaliðar um mótahald og önnur verkefni sem falla til og sérsambönd gera kröfur um. Sjálfboðaliðar eru því hjartað í félaginu.

FUNDIR MEÐ DEILDUM OG AÐALFUNDIR DEILDA

Tveir fundir voru haldnir með formönnum og gjaldkerum deilda. Á fundunum er farið yfir ýmis atriði er snúa að félaginu t.d. lög félagsins, skráningu og innheimtu æfingagjalda, rekstur, nýtingu og umgengni í mannvirkjum, ásamt því sem er efst á baugi hverju sinni. Á þessu starfstímabili var rætt um virkjun foreldra í sjálfbóðaliðastörfum, uppfærslu á heimasíðu ÍR, viðburðadagatal og sýnileika ÍR, skattamál íþróttahreyfingarinnar, áfengissölu á íþróttaleikjum og samstarfið við Reykjavíkurborg svo eitthvað sé nefnt.

Aðalfundir deilda ÍR voru haldnir á tímabilinu 11. mars til 3. apríl 2025.

REKSTUR FÉLAGSINS OG DEILDA

Rekstur félagsins gekk í heildina mjög vel og rekstur deilda gengur almennt vel en það er töluverð áskorun að ná inn nægjanlegum styrkjum sem eru nauðsynlegir fyrir starfið í stóru deildum félagsins. Á þessu starfsári tóku handknattleiks- og körfuknattleiksdeild í gagnið auglýsingaskilti, LED skilti, í parkethúsinu sem eiga að auka auglýsingatekjur á leikjum. Parkethúsið var leigt úr tvisvar á árinu fyrir árshátiðir og einu sinni fyrir tónleika. Þessar tekjur eru gríðarleg búbót fyrir félagið. Öflugt íþróttastarf krefst tíma og peninga og mikilvægt að halda vel á spöðunum hvað þessi mál varðar.

REKSTUR ÍÞRÓTTAHÚSA OG VALLA

ÍR sér um rekstur íþróttahúsa tveggja skóla, Seljaskóla og Breiðholtsskóla, auk mannvirkja og valla í Skógarseli. Þar eru ÍR-heimilið, fjölnotahús, parkethús, vallarhús frjálsíþróttavallar auk gervigrass og grassvæða. Ekki er langt síðan að nýju íþróttahúsin og frjálsíþróttavöllur voru tekin í notkun og enn í mörg horn að líta og starfsfólk í miklum samkiptum og fundarhöldum með starfsfólki Reykjavíkurborgar og verktökum til að fá lagað og klárað það sem hefur verið útistandandi eða ekki virkað eins og við höfum óskað eftir. Það er mat aðalstjórnar að ýmislegt vanti upp á efndir samnings ÍR og Reykjavíkurborgar frá 2017 um uppbyggingu á ÍR svæðinu og fékk aðalstjórn fund með Heiðu Björg Hilmisdóttur borgarstjóra og Steinþóri Einarssyni framkvæmdastjóra menningar- og íþróttamáli þann 9. apríl sl. til að fara yfir samninginn og óskaði eindregið eftir að samningurinn yrði yfirfarinn og gerð tímasett framkvæmdaráætlun. En þess ber að nefna að almenn ánægja er með þá uppbyggingu sem þegar hefur átt sér stað og ljóst að íþróttastarf ÍR er að blómstra á okkar öfluga svæði.

Rekstur íþróttahúsanna gengur eftir atvikum vel, nýting húsanna er sérlega góð og mikið líf er á ÍR svæðinu alla daga.

ÍÐÐKENDUR OG ÆFINGAGJÖLD

Skráðir iððkendir árið 2024 voru 2.220 í þeim tíu íþróttagreinum sem félagið býður upp á.

Skráður iðkendafjöldi var sem hér segir:

Fimleikar 175
Frjálsíþróttir 430
Handknattleikur 472
Júdó 22
Karate 72
Keila 198
Knattspyrna 754
Körfubolti 400
Skíði 39
Taekwondo 78

Að auki var eftirfarandi starfsemi í gangi á vegum aðalstjórnar ÍR:

- Um 260 börn tóku þátt í íþróttaverkefni ÍR og leikskólanna í Breiðholti
- 170 börn tóku þátt í Sumargamni ÍR, sumarnámskeið 6-9 ára barna.
- Á bilinu 110-120 eldri borgarar mæta tvisvar í viku í verkefnið „Hreyfing eldri borgara“.

SUMARNÁMSKEIÐ ÍR

Sumarnámskeið á vegum aðalstjórnar ÍR var rekið með sambærilegum hætti árið 2024 og verið hefur undanfarin ár. Námskeiðið heitir „Sumargaman ÍR“ og samanstóð af sex vikulöngum námskeiðum fyrir börn á aldrinum 6-9 ára. Umsjónarmenn sjá um að viðhalda fjölbreyttri dagskrá þar sem farið er í ýmsar vettvangsferðir um höfuðborgarsvæðið ásamt því að leika og stunda íþróttir á ÍR-svæðinu. Einnig standa deildir félagsins fyrir ýmsu sumarstarfi en árið 2024 voru knattspyrnudeild og frjálsíþróttadeild ÍR með námskeið í sínum greinum

ÞORRABLÓT ÍR 2025

Þorrablót ÍR var haldið 18. janúar 2025 í parkethúsinu í Skógarseli. Met þátttaka var á blótinu og um 1.000 manns skemmtu sér konunglega og allt fór vel fram. Það er ekki sjálfgefið að svona stór viðburður heppnist vel og náist góð mæting en Þorrablót ÍR virðist algjörlega hafa fest sig í sessi í hverfinu sem er afar ánægjulegt.

Miklar þakkir fara til sjálfboðaliða á vegum deilda ÍR sem bera hitann og þungann af undirbúningi og framkvæmd Þorrablótsins.

ANNAÐ FÉLAGSSTARF

Eins og sagt var frá í skýrslu stjórnar í fyrra þá er á efri hæð knatthússins teiknuð félagsaðstaða og skrifstofur. En þak hússins lekur og enn hafa viðgerðir ekki skilað regnheldu þaki. Á meðan var sett upp lítil félagsaðstaða með píluspjöldum og fleiru sem gæti nýst félaginu til samveru og hópeflis. Þetta svæði hefur verið notað töluvert fyrir leiki í boltaíþróttunum og náðst að skapa þar góða stemmningu þó mikill bráðabirgðabragur sé á rýminu.

Í anddyri parkethússins var settur upp margmiðlunarveggur sem samanstendur af fjórum stórum sjónvörpum. Á skjánum birtast m.a. myndir sem eru í bókinni um 100 ára sögu félagsins en væntingar standa til þess að þarna birtist myndir jafnt og þétt úr starfi félagsins en til þess að svo megi vera þurfa deildir að vera duglegar að mynda sína viðburði og daglegt líf og senda skrifstofu ÍR til birtingar.

Sjálfbóðaliðafögnuður var haldinn föstudaginn 26. apríl og var hann opinn öllum þeim sem eru að sinna sjálfbóðaliðastörfum hjá ÍR og var auglýstur á FB síðu félagsins. Eitt gullmerki var veitt þennan dag og það var Lísu Björg Ingvarsdóttir sem stýrt hafði Þorablótsnefndinni árum saman af einskærri fagmennsku og röggsemi sem var veittur sá heiður.

ÍR heimilið

ÍR heimilið var byggt 1994 og er eina fasteign félagsins og sinnir margvíslegu hlutverki. Fjórar deildir nýta kjallarann og fyrstu hæðina, Júdo, Karate, Taekwondo og knattspyrna. Á fyrstu hæð var nýlega bætt við stóru skrifstofurými fyrir þjálfara til að mæta þörf þeirra á vinnurými samhliða aukinni viðveru. Á annarri hæð eru skrifstofur félagsins, fundarherbergi, fundarsalur og veislusalur. Þetta rými er mikið notað af félagsmönnum og veislusalurinn hefur einnig mikið verið leigður út t.d. fyrir afmæli og fermingar en er einnig leigður út fyrir dans og leikfimi. Til að auka útleigutekjur er mikilvægt að aðstaðan sé góð en eldhúsið var farið að láta verulega á sjá og hófust framkvæmdir í lok nóvember við að brjóta niður vegg og breyta rýminu. Á sama tíma varð vatnstjón í eldhúsinu og veislusalnum þannig að ákveðið var að taka eldhúsið og veislusalinn algjörlega í gegn. Nýtt gólfefni, ný eldhúsinnrétting, ný lýsing og ný eldhústæki svo eitthvað sé nefnt. Hönnun tók mið af því að þægilegt væri að vinna í eldhúsinu fyrir þá sem leigja salinn. Einnig er búið að endurnýja myndvarpa og tjald í veislusalnum og óhætt að segja að veislusalurinn sé orðinn afbragðs kostur fyrir allt að 80 manna fundi og veislur.

ÍPRÓTTAÐSTAÐA ÍR

Parkethús ÍR

Parkethúsið hefur gjörbylt aðstöðunni fyrir ÍR. Húsið er keppnishús handbolta og körfubolta í meistaraflokkum ásamt því að vera æfinga- og íþróttamiðstöð yngri iðkenda í fleiri greinum.

Íþróttahúsið samanstendur af íþróttasal með parketi og hliðarbyggingu, samanlagt um 4.180 m². Íþróttasalur er um 2.380 m² að innanmáli með svölum hringinn og hliðarbygging er á tveimur hæðum með ýmsum fylgirýmum. Íþróttasalur er fyrir keppni í handbolta og körfubolta, með útdraganlegum áhorfendabekkjum fyrir 800 áhorfendur í sætum. Hægt er að halda stóra samkomu í íþróttasalnum þar sem er borinn fram matur fyrir um 1.000 manns í sætum.

Salnum er hægt að skipta niður í tvo misstóra eða þrjá jafnstóra hluta til æfinga með uppdraganlegum skiptitjöldum. ÍR hefur gert athugasemd við tegund og gæði skiptitjaldanna sem sett voru þar sem engin hljóðvist er falin í þeim og skipting salarins því eingöngu sjónræn.

Á efri hæð hússins er stór forsalur með afgreiðslu, aðstöðu fyrir veitingasölu, starfsmannaaðstöðu ásamt snyrtingum, geymslu og tæknirými. Frá forsal er innsýn um

glugga að íþróttasal og frá honum er einnig útsýni um stóra glugga sem snúa að knattspyrnuvöllum/útisvæðum norðvestan hússins.

Á neðri hæð hliðarbyggingar norðvestur eru búningsherbergi með snyrtingum og sturtu- og þurrkaðstöðu, tvö og tvö fatarými fyrir hverja sturtu-/þurrkeiningu. Á hæðinni eru einnig búningsherbergi kennara/dómara með fataskipta-, snyrti- og sturtuaðstöðu.

Húsið byggist upp að og tengist nýbyggðu fjölnotahúsi ÍR og er ýmis aðstaða samnýtt milli húsanna, svo sem snyrtingar, starfsmannaaðstaða, þvottahús og fleira. Stigi og lyfta í fjölnotahúsi þjóna einnig parkethúsinu.

Fjölnotahús ÍR

Þar sem veturnir eru ekki alltaf léttir hér á landi er okkur afar mikilvægt að hafa fengið fjölnotahúsið sem státar af hálfu knattshúsi og svæði til æfinga í frjálsum íþróttum.

Það liggur í hlutarins eðli að það eru knattspyrnu – og frjálsíþróttadeild sem nýta gervigras og tartanið að stærstum hluta en einnig hefur skíðadeildin nýtt sér þessi svæði þegar lokað hefur verið í fjallinu ásamt því að aðrar deildir hafa möguleika að nýta sér aðstöðuna fyrir sínar æfingar.

Allar deildir sameinast svo í lyftingasalnum, sem hefur verið gríðarlega vel sóttur frá því að hann var opnaður og hefur verið bætt við búnaði á hverju ári til að mæta þörfum iðkenda.

Frjálsíþróttavöllur ÍR

Frjálsíþróttavöllurinn er hinn glæsilegasti með 8 brautum fyrir 100m spretthlaup og 110m grindahlaup. Sex brautir eru fyrir langhlaup, þar af eru tvær innstu brautirnar upphitaðar sem gerir iðkendum, sem og skokkurum úr hverfinu, kleift að hlaupa við frábærar aðstæður að vetrarlagi.

Hægt er að stunda hástökk, kúluvarp og spjót kast á tveimur svæðum. Kastplattar fyrir kúluvarp og sleggju- og kringlukast eru upphitaðir.

Vatnsgryfja fyrir hindrunarhlaup er að vestanverðu og stangarstökk, langstökk og þrístökk er staðsett milli grassvæðis og hlaupabrautar næst vallarhúsi.

Umhverfis völinn liggur 3m breið upphitunarbraut með gervigrasi.

Við völinn stendur glæsilegt vallarhús með stórum geymslum, salernum, fundarherbergi, veitingasölu og tímatökuherbergi.

Þessi völlur hefur gjörbreytt aðstöðunni fyrir okkar frjálsíþróttafólk sem hefur æft í langan tíma við frekar daprar aðstæður í Laugardal.

KNATTSPYRNUSVÆÐI ÍR.

Sumarið 2023 var árangursríkt hjá meistaraflokkum félagsins og komust bæði lið upp um deild og spiluðu því í Lengjudeildinni sumarið 2024. Sá árangur varpaði ljósi á bága aðstöðu félagsins til knattspyrnuíðkunar því KSÍ veitti félaginu ekki leikheimild á

gervigrasvellinum, sem er aðalvöllur félagsins, þar sem gervigrasið var illa farið og öryggissvæði ekki nægjanlegt. Óskað var eftir því að fá endurnýjun á gervigrasinu og viðeigandi breytingar fyrir sumarið 2025 en þau svör fengust frá borginni að ÍR völlurinn væri á endurnýjun 2025. Því var ljóst að spila þyrfti á grasvellinum sem hafði ekki verið haldið við sem keppnisvelli. Nokkrir starfsmenn mættu á námskeið um umhirðu grasvalla, yfirbreiðslur voru keyptar og mikið kapp lagt í að ná vellinum góðum fyrir sumarið og er mál manna að það hafi tekist. Meistaraflokkur karla náði góðum árangri um sumarið og spilar aftur í Lengjudeildinni sumarið 2025 og grasið verður aftur keppnisvöllur meistaraflokkanna. Aðalstjórn ÍR er í viðræðum við Reykjavíkurborg um að endurnýjun gervigrassins fylgi þær breytingar sem þurfi til að hann sé keppnishæfur í Lengjudeild skv. leyfiskerfi KSÍ.

SAMSTARFSSAMNINGAR OG STYRKIR

Stærstu samstarfssamningarnir eru við CCEP, Jako og Höldur bílaleigu.

STYRKARSJÓÐUR ÍR

Á árinu var tvisvar úthlutað úr styrktarsjóð ÍR. Samtals bárust 16 umsóknir, 5 hafnað og 11 samþykktar. Samtals var úthlutað 1.680.000,- úr sjóðnum á árinu. Stofnfé sjóðsins er 3.000.000 og fastar tekjur sjóðsins því vaxtatekjur af þeirri upphæð. Ekkert annað framlag fór inn í sjóðinn á þessu ári.

31. VERÐLAUNAHÁTÍÐ ÍR

Verðlaunahátíð ÍR var haldin með hefðbundnu sniði þann 14. janúar 2025. Íþróttafólk félagsins var þar heiðrað ásamt því að íþróttakona og íþróttakarlar ÍR fyrir árið 2024 voru valin. Einnig voru veittar viðurkenningar fyrir framúrskarandi þátttöku í sjálfboðastarfi fyrir félagið.

Tilnefningar deilda til íþróttakonu og íþróttakarls ÍR árið 2024:

Frjálsíþróttakarlar ÍR:	Guðni Valur Guðnason
Frjálsíþróttakona ÍR:	Erna Sóley Gunnarsdóttir
Handknattleikskarlar ÍR:	Baldur Fritz Bjarnasson
Handknattleikskona ÍR:	Katrín Tinna Jensdóttir
Júðókarlar ÍR:	Jakub Tumowski
Júðókona ÍR:	Ísabella Ívarsdóttir
Keilukarlar ÍR:	Gunnar Þór Ásgeirsson
Keilukona ÍR:	Linda Hrönn Magnúsdóttir
Knattspyrnukarlar ÍR:	Bragi Karl Bjarkason
Knattspyrnukona ÍR:	Erin Amy Longsted
Körfuknattleikskarlar ÍR:	Friðrik Leó Curtis
Körfuknattleikskona ÍR:	Aþena Þórdís Ágeirsdóttir
Karatekarlar ÍR:	Prince James Buenviaje Caamic
Skíðamaður ÍR:	Stefán Gíslason
Taekwondokarlar ÍR:	Viktor Jónsson
Taekwondokona ÍR:	Aino-Katri Karinen

Úr hópi tilnefndra íþróttamanna þóttu Gunnar Þór Ásgeirsson og Erna Sóley Gunnarsdóttir skara fram úr og hlutu þar með titilinn íþróttakarl og íþróttakona ÍR árið 2024.

Gunnar Þór Ásgeirsson, Íþróttakarl ÍR 2024

Gunnar Þór hefur leikið einstaklega vel á árinu 2024. Hann varð í 2. Sæti á RIG2024, Íslandsmeistari einstaklinga 2024, Íslands og bikarmeistari með liði sínu ÍR-PLS. Gunnar Þór varð einnig í öðru sæti í Íslandsmóti í tvímenningi. Gunnar og Linda urðu í öðru sæti í Íslandsmóti Para 2024

Sem Íslandsmeistari tók hann þátt í Evrópubikar landsmeistara fyrir hönd Íslands og var þar í 17. Sæti. Gunnar byrjaði nokkuð seint að iðka keilu en hefur náð aðdáunarverðum árangri í greininni. Gunnar Þór hefur verið góð fyrirmynd ungra og efnilegra keilara.

Erna Sóley Gunnarsdóttir, Íþróttakona ÍR 2024

Erna Sóley varð Íslandsmeistari og Bikarmeistari með yfirburðum bæði innanhúss og utanhúss árið 2024. Hún bætti eigið Íslandsmet í kúluvarpi utanhúss 17,91m á Meistaramóti Íslands á Akureyri með kasti upp á 17,91m. Erna vann silfurverðlaun á Norðurlandameistaramótinu (NM) utanhúss 17,20m og bronsverðlaun á NM innanhúss 17,52m. Vann silfurverðlaun á Smáþjóðameistaramótinu utanhúss 17,23m. Náði lágmarki til keppni á Evrópumeistaramótinu utanhúss og náði þar 20. sæti 16,26m. Erna Sóley var svo eini íslenski frjálsíþróttamaðurinn sem tryggði sér rétt til keppni á þessari stærstu íþróttahátíð heims og fyrsta íslenska kona sögunnar til að keppa í kúluvarpi á leikunum. Eftir að hafa komið inn í keppni Ólympíuleikanna í 32. sæti náði hún 20. sæti með kasti upp á 17,39 m

Sjálfboðaliðar heiðraðir

Alls voru 29 sjálfboðaliðar heiðraðir fyrir óeigingjarnt starf í þágu félagsins á undaförnum árum, en hver deild tilnefnir sérstaklega þá sem vert er að heiðra hverju sinni. ÍR þakkar öllum þessum sjálfboðaliðum fyrir framúrskarandi störf í þágu félagsins og vonar að þeir verði hluti af ÍR samfélaginu um ókomna tíð.

Silfurmerki ÍR 2024

Keila	Geirdís Hanna Kristjánsdóttir
Handknattleiks	Gísli Páll Reynisson
Körfuknattleiksdeild.	Jóhann Dýrunn Jónsdóttir
Körfuknattleiksdeild.	Kristinn Þór Steingrímsson
Körfuknattleiksdeild.	Sigrún Tómasdóttir
Körfuknattleiksdeild.	Sigurlaugur Gíslason
Körfuknattleiksdeild.	Sigurður Breiðfjörð Þorsteinsson
Körfuknattleiksdeild.	Magnús Már Vignisson
Körfuknattleiksdeild.	Daníel Dagur
Körfuknattleiksdeild.	Trausti Þór
Taekwondo	Guðrún Guðmundsdóttir
Frjálsar	Óðinn Björn Þorsteinsson
Frjálsar	Unnur Björnsdóttir
Frjálsar	Bergur Ingi Pétursson

Frjálsar	Elísabet Helga Pálmadóttir
Frjálsar	Sveinn Ernstsson
Frjálsar	Ívar Kristinn Jasonarson
Frjálsar	Gerður Rún Gunnlaugsdóttir

Gullmerki ÍR 2024

Keila	Svavar Þór Einarsson
Körfuknattleiksdeild.	Elvar Guðmundsson
Körfuknattleiksdeild.	Guðný Eggertsdóttir
Körfuknattleiksdeild.	Guðrún Margrét Ólafsdóttir
Körfuknattleiksdeild.	Brynjar Már Bjarnason
Körfuknattleiksdeild.	Steinar Þór
Frjálsar	Pétur Guðmundsson
Frjálsar	Jón Oddson
Frjálsar	Burkni Helgason
Skíði	Gísli Reynisson
Þorralótsnefnd	Lísa Björg Ingvarsdóttir



FRJÁLSÍÞRÓTTAÐEILD ÍR

SKÝRSLA STJÓRNAR STARFSÁRIÐ 2024 - 2025

AÐALFUNDUR OG SKIPAN STJÓRNAR

Aðalafundur deildarinnar var haldinn 4. apríl 2024 og eftirtaldir kosnir í stjórn:

Fríða Rún Þórðardóttir
Soffía Felixdóttir
Unnur Björnsdóttir
Sara Ögmundsdóttir
Hólmfríður Birna Guðmundsdóttir
Hrönn Þorgeirsdóttir

AUKA AÐALFUNDUR

Ljóst var seinni part sumars 2024 að stjórn deildarinnar var óstarfhæf og því óskuðu nokkrir stjórnarmenn eftir því við aðalstjórn ÍR að boðað yrði til auka aðalfundar til að kjósa nýja stjórn. Það var samþykkt og aukaaðalfundur haldinn 28. ágúst 2024. Formaður var kosinn Sigurður Magnússon og eftirtaldir með honum í stjórn sem skiptu með sér verkum á eftirfarandi hátt:

Unnur Björnsdóttir, gjaldkeri
Helga Guðný Elíasdóttir, ritari
Þráinn Hafsteinsson, varaformaður
Hólmfríður Birna Guðmundsdóttir, meðstjórnandi
Inga Lára Karlsdóttir, meðstjórnandi
Burkni Helgason, meðstjórnandi

Fráfarandi stjórnarmönnum eru þökkuð góð störf í þágu deildarinnar.

7 stjórnarfundir hafa verið haldnir síðan stjórnin tók við í lok ágúst.

HELSTU VERKEFNI DEILDARINNAR

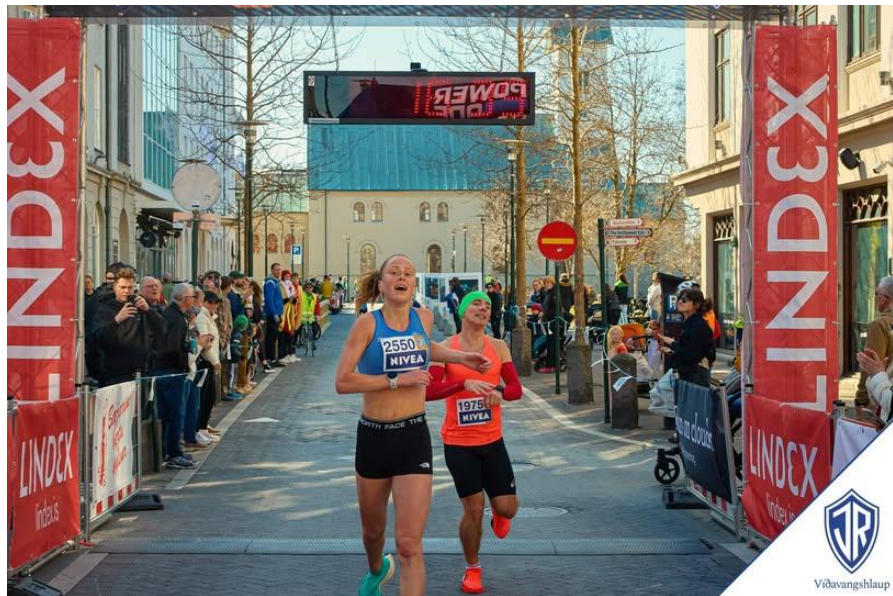
				Aðalstjórn ÍR				
				Stjórn Frjálsíþróttadeildar ÍR				
Barnaflokkar	Unglingaflokkar	Meistaraflokkur	Afreksfólk NM, EM, HM, ÓL	Eldri iðkendur	Skokkhópur	Mótahald	Hlaupahald	Aðstaða
5-14 ára	14-16 ára	17+						
Æfingátímar	Æfingátímar	Æfingátímar	Æfingátímar	Æfingátímar	Æfingátímar	Bronsleikar ÍR í okt.	Viðavangshlaup ÍR	Frjálsíþróttavöllur ÍR
Aðstaða	Aðstaða	Aðstaða	Aðstaða	Aðstaða	Aðstaða	Silfurleikar ÍR í nóv.	Gamlárshlaup ÍR	Inniæfingasvæði ÍR
Þjálfarar	Þjálfarar	Þjálfarar	Þjálfarar		Þjálfarar	Stórmót ÍR í janúar		Lyftingasalur ÍR
Æfingar	Æfingar	Æfingar	Æfingar	Æfingar	Æfingar	Vormót ÍR í júní		
Æfingagjöld	Æfingagjöld	Æfingagjöld	Æfingagjöld		Æfingagjöld	10-20 innnanfélagsmót		Frjálsíþróttahöll í Laugardal
Kynning/Auglýsingar	Kynning/Auglýsingar	Kynning/Auglýsingar	Kynning/Auglýsingar	Kynning/Auglýsingar	Kynning/Auglýsingar			Lyftingasalur í Laugardalshöll
Mótabátttaka	Mótabátttaka	Mótabátttaka	Mótabátttaka	Mótabátttaka	Mótabátttaka	1-2 meistaramót á ári		
Foreldrarstarf	Foreldrarstarf		Afrekssjóður			1-2 Reykjavíkurmót á ári		
			Samstarf við FRÍ og ISÍ					

NEFNDASKIPAN OG VERKEFNI

Á fyrsta fundi nýrrar stjórnar var samþykkt að skipa nokkrar starfsnefndir og ráð til að dreifa verkefnum á fleiri hendur en stjórnarinnar. Eftirtaldar nefndir og ráð hafa verið starfandi frá hausti 2024:

Hlaupanefnd:

Unnur Björnsdóttir, formaður
Ívar Kristinn Jasonarson
Óðinn Björn Þorsteinsson
Burkni Helgason
Rúnar Valdimarsson
Soffía Felixdóttir



Frá Víðavangshlaupi ÍR 2024

Hlaupanefndin stýrir undirbúningi og framkvæmd Gamlárshlaups ÍR og Víðavangshlaups ÍR. Hlaupin eru mikilvæg fjáröflun deildarinnar og eru einnig mikilvægir viðburðir til að vekja athygli á félaginu. Samið hófst með 109. Víðavangshlaupi ÍR þar sem 464 hlauparar luku keppni.

Gamlárshlaupið fór fram að venju á Gamlársdag og luku 1412 hlauparar við 10 km að þessu sinni, auk nokkur hundruð skemmtiskokkara. Framkvæmdin gekk vel og voru veðurguðirnir með okkur í liði þó frostið hafi aðeins bitið. Fjöldmargir sjálfboðaliðar deildarinnar komu að framkvæmd beggja viðburðanna ásamt því að liðsauki barst frá Körfuknattleiksdeildinni og Knattspyrnudeildinni hjá ÍR. Fjöldmargir ÍR-ingar tóku einnig þátt í hlaupunum og var Andrea Kolbeinsdóttir ÍR sigurvegari í kvennaflokki bæði í Gamlárshlaupinu og Víðavangshlaupi ÍR sem jafnframt var Íslandsmeistaramót í 5 km götuhlaupi.

Mótanefnd:

Práinn Hafsteinsson, formaður
Jökull Úlfarsson
Helgi Björnsson
Oddný Arnadóttir
Sara Ögmundsdóttir



Frá Gamlárshlaupi ÍR 2024

Mótanefndin stýrir undirbúningi frjálsíþróttamóta á vegum deildarinnar, s.s. Bronsleikum ÍR, Silfurleikum ÍR, Stórmóti ÍR og Vormóti ÍR. Mótanefndin vinnur einnig að mótahaldi sem fellur deildinni í skaut frá FRÍ og ÍBR, s.s. framkvæmd meistaramóta eða bikarkeppna FRÍ og Reykjavíkurmóta. Eftir að mótanefndin tók til starfa hefur hún stýrt Bronsleikum ÍR 2024, Silfurleikum ÍR 2024, Stórmóti ÍR 2025, Meistaramóti Íslands innanhúss aðalhluta og Meistaramóti Íslands í flokkum fatlaðra. Öll mótin þóttu takast vel í framkvæmd og fjöldi sjálfboðaliða sem kom að framkvæmd þeirra var í kringum 200. Sú nýjung var tekin upp við mönnun Stórmóts ÍR að kallað var í tvær kynslóðir eldri keppenda til starfa við mótið. ÍR-ingar sem kepptu fyrir félagið fyrir árið 2000 komu og störfuðu fyrir hádegi á laugardegi og keppendur frá árunum 2000-2016 störfuðu eftir hádegi á laugardeginum. Þótti þetta takast vel og verður endurtekið á næsta Stórmóti ÍR.



Frá Bronsleikum ÍR 2024

Barna og unglingaráð:

Inga Lára Karlsdóttir, formaður
 Anton Sigurðsson
 Björk Ellertsdóttir
 Gerður Rún Guðlaugsdóttir
 Guðrún Nína Óskarsdóttir
 Steinþóra Jónsdóttir

Barna og unglingaráð er bakland þjálfara og iðkenda yngri flokka deildarinnar sem stýrir félagslegum viðburðum yngri flokka í samráði við þjálfara. Fundir með foreldrum allra æfingahópa voru haldnir í upphafi haustannar 2024 og þar leitað eftir fulltrúum í barna- og unglingaráð deildarinnar en slíkt ráð hefur ekki starfað áður innan deildarinnar. Iðkendum eldri en 10 ára var boðið í hópeflisferð í Bláfjallaskála í nóvember sem vakti mikla lukku. Yngri börnin fengu lítinn glaðning á síðustu æfingunni fyrir jól. Þá var farið í fjáröflun í nóvember sem fólst í að hittast og baka og selja. Ráðið er að skipuleggja æfingabúðir fyrir 10 ára og eldri í vor. Stefnt er að því að efla frekar félagslegan hluta starfsins fyrir iðkendur yngri en 10 ára fyrir Breiðholt annars vegar og Laugardal hins vegar.



Frá Silfurleikum ÍR 2024

Meistaraflokksráð:

Ívar Kristinn Jasonarson, formaður

Katharína Ósk Emilsdóttir

Meistaraflokksráð stýrir félagslegri hlið meistaraflokks og er stjórn deildarinnar til ráðgjafar um málefni meistaraflokks bæði íþróttaleg og félagsleg.



ÍR-ingar fagna Íslandsmeistaratitli félagsliða innanhúss 2025

Afreksráð:

Práinn Hafsteinsson, formaður
Gunnar Páll Jóakimsson
Jón Sævar Þórðarson

Afreksráðið er bakland afreksfólks deildarinnar og þjálfara þeirra. Er í reglulegum samskiptum við afreksfólk deildarinnar og þjálfara þeirra og aðstoðar eftir þörfum þjálfara og afreksfólks. Ráðið hefur haldið fundi með flestum afreksmönnum deildarinnar og þjálfurum þeirra í vetur til að fá upplýsingar um markmið og gang þjálfunar og annað sem hefur áhrif á afreksgetu.

ÞJÁLFARAR

Á starfsárinu störfuðu samtals 25 þjálfarar hjá deildinni. Iðkendur njóta nú þjálfunar hjá framúrskarandi og öflugum hópi yfirþjálfara hópanna ásamt efnilegum ungum aðstoðarþjálfurum. Þjálfarahópurinn er skipaður íþróttafræðingum, íþróttafræðinimum, margföldum Íslandsmeisturum, Íslandsmethöfum og fyrrverandi afreksmönnum sem tóku þátt í Evrópumeistaramótum, Heimsmeistaramótum og Ólympíuleikum og með áralanga reynslu af þjálfun. Sem sagt vel menntaður og reynslumikill hópur þjálfara ásamt yngri þjálfurum sem læra það besta af þeim eldri.

Yfirþjálfari ráðinn:

Óðinn Björn Þorsteinsson, íþróttafræðingur var endurráðinn sem yfirþjálfari deildarinnar á haustdögum 2024. Hann hefur umsjón með öllum þjálfaramálum deildarinnar, stýrir unglinga- og meistaraflokki, stýrir styrktarþjálfun unglinga- og meistaraflokks og sér um þjálfun sprettthlaupara ásamt þjálfun nokkurra kastara.

Þjálfarar yngri flokka voru:

Bjarni Anton Theódórsson yfirþjálfari yngri flokka, Bergur Ingi Pétursson, Guðmundur Hólmur Jónsson, Ásta Margrét Einarsdóttir, Andri Már Hannesson, Reynir Zoega, Júlía Mekkín Guðjónsdóttir, Sölvi Arnþórsson, Iwo Egill Árnason, Ingunn Elsa Appel Ingadóttir, Magnús Elí Jónsson, Ísak Leó Atlason, Helga Lilja Maack, Illugi Gunnarsson og Rakel Gríma Arnórsdóttir.

Þjálfarar hlaupahóps voru:

Valur Þór Kristjánsson og Fjóla Dröfn Guðmundsdóttir.

AÐSTAÐA TIL ÆFINGA

Æfingar að vetri til í aldursflokkum frá 1. bekk og upp í meistaraflokk fóru fram í frjálsíþróttahöllinni í Laugardal en einnig var boðið upp á æfingar fyrir börn í 1.-8. bekk í fjölnotaíþróttahúsi ÍR við Skógarsel. Þá var aðstaða í fjölnotaíþróttahúsi ÍR nýtt þegar lokanir í Laugardalshöll stóðu yfir, sérstaklega á vorönn 2024. Sumaræfingar fóru allar fram á ÍR-vellinum við Skógarsel. Þegar veður truflaði sumaræfingar á vellinum voru æfingar færðar í fjölnotahúsið. Aðsetur hlaupahóps ÍR er í Skógarseli allt árið um kring.

IÐKENDAFJÖLDI OG ÆFINGAFLOKKAR

Skráðir iðkendur á árinu 2024 í frjálsíþróttum undir merkjum ÍR voru **312 einstaklingar** sem æfðu í samtals 13 æfingaflokkum sem hér segir:

1.-4. bekkur í Laugardal	30
5.-6. bekkur í Laugardal	26
7.-8. bekkur í Laugardal	36
Unglingaflokkur í Laugardal	46
Meistaraflokkur í Laugardal	17
1.-2. bekkur Breiðholt (ÍR-ungar)	47
3.-4. bekkur Breiðholt	18
5.-6. bekkur Breiðholt	12
7.-8. bekkur Breiðholt	7
1.-4. bekkur sumar Breiðholt	6
5.-8. bekkur sumar Breiðholt	24
Íþróttaskóli í frjálsum Breiðholt	53
Hlaupahópur ÍR Breiðholt	33
Alls	312 einstaklingar

Laugardalur vetur/flokkaskipting:

1.-4. bekkur
5.-6. bekkur
7.-8. bekkur
Unglingaflokkur
Meistaraflokkur spretthlauparar
Meistaraflokkur grindahlauparar
Meistaraflokkur millilengda- og langhlauparar
Meistaraflokkur stökkvarar
Meistaraflokkur kastarar
Meistaraflokkur fjölþrautarfólk

Breiðholt vetur/flokkaskipting:

1.-2. bekkur (ÍR-ungar)
3.-4. bekkur
5.-8. bekkur
Hlaupahópur ÍR

Breiðholt sumar/flokkaskipting:

1.-4. bekkur sumar Breiðholt
5.-8. bekkur sumar Breiðholt
Íþróttaskóli í frjálsum Breiðholt
Unglingaflokkur
Meistaraflokkur spretthlauparar
Meistaraflokkur grindahlauparar
Meistaraflokkur millilengda- og langhlauparar
Meistaraflokkur stökkvarar
Meistaraflokkur kastarar
Meistaraflokkur fjölþrautarfólk
Hlaupahópur Breiðholt

ÚTBREIÐSLA OG KYNNINGARMÁL

Á heimsíðu deildarinnar <https://ir.is/frjalsar/> eru helstu upplýsingar um starfsemi deildarinnar og upplýsingar mikið sóttar þangað um æfingatíma, æfingagjöld og viðburði deildarinnar. Deildin heldur úti Facebook síðu og Instagram síðu þar sem reglulega er fjallað um starfsemi og keppnisfólk ÍR í frjálsíþróttum. Deildin kynnti starfsemi sína í gegnum þessa og aðra miðla í upphafi sumar- og haustannar 2024.

Með stuðningi ÍBR, Íþróttasjóðs ríkisins og Suðurmíðstöðvar (þjónustumiðstöð Reykjavíkurborgar í Breiðholti) var svo farið í kynningarverkefnið „Vinir í frjálsíþróttum“ í Breiðholti á vorönn 2025. Verkefnið gengur út á að efla þátttöku barna af erlendum uppruna í frjálsíþróttum hjá ÍR í Breiðholti. Kynningarbæklingi á sex tungumálum var dreift á öll heimili í Breiðholti í byrjun janúar 2025. Sambærilegur bæklingur var sendur á ákveðna þjóðahópa í gegnum sendiherra menningar- og málhópa í Breiðholti. Þjálfarar deildarinnar ásamt Ólympíufaranum Ernu Sóleyju Gunnarsdóttur heimsóttu alla fimm grunnskólana í hverfinu í janúar og kynntu frjálsíþróttir í íþróttatímum barna í 4. og 5. bekk. Aukning hefur orðið á þátttöku barna í æfingaflokkum í Breiðholti í kjölfar verkefnisins. Stefnt er að því að halda áfram með verkefnið í vor og næsta haust, enda hefur því verið afar vel tekið af starfsliði grunnskólanna og á meðal barnanna.

AFREKSMÁL

Eins og fram kemur í yfirliti yfir mót og árangur innanlands og utan og í Íslandsmetaskrá var árið 2024-2025 mikið afreksár hjá ÍR-ingum.

Stórmót erlendis 2024-2025:

Hæst ber þátttaka Ernu Sóleyjar Gunnarsdóttur í Ólympíuleikunum í París 2024 þar sem hún var eini keppandi Íslands í frjálsíþróttakeppninni og náði þar 20. sæti. Þá áttu ÍR-ingar 5 keppendur á Evrópumeistaramótinu utanhúss sem hefur ekki gerst í marga áratugi. Elísabet Rut Rúnarsdóttir varð Bandarískur háskólameistari í sleggjukasti en um fjörutíu ár eru liðin síðan Íslendingur vann síðast sigur á því sögufræga móti. Þá náði Andrea Kolbeinsdóttir glæsilegum árangri með 6. sæti á HM í utanvegahlaupum á árinu 2024. Guðni Valur Guðnason varð svo Norðurlandameistari í kringlukasti árið 2024.

Mót innanlands 2024-2025:

Frjálsíþróttalið ÍR í flokkum 11-14 ára, 15-22 ára og fullorðinna (karla og kvenna) urðu öll Íslandsmeistarar félagsliða innanhúss árið 2025. Slíkum árangri hafa ÍR-ingar ekki náð síðan 2011 og því um mikla framför að ræða frá undangengnum árum. Lið ÍR í flokki 15 ára og yngri varð einnig Bikarmeistari FRÍ innanhúss árin 2024 og 2025.

Íslandsmet á árinu 2024-2025:

Kven kastararnir Erna Sóley, Elísabet Rut og Guðrún Karítas settu allar Íslandsmet á árinu 2024, Erna í kúluvarpi, Elísabet Rut í sleggjukasti og Guðrún Karítas í lóðkasti og sleggjukasti. Það sem af er ári 2025 hefur Eir Chang Hlésdóttir bætt Íslandsmet kvenna í 200m hlaupi innanhúss á tímanum 23,69 sek.



Erna Sóley Gunnarsdóttir



Elísabet Rut Rúnarsdóttir

ÁRANGUR Í KEPPNI Á HELSTU MÓTUM INNANLANDS 2024-2025:

Mót og aldursflokkur	ÍR-ingar	Stigakeppni	Ísl.m.titlar
Mí 11-14 ára inni 24	27 keppendur af 269	3. sæti	13 titlar
Mí 11-14 ára inni 25	45 keppendur af 215	1. sæti	8 titlar
Mí 11-14 ára utanhúss 24	13 keppendur af 122	2. sæti	18 titlar
Mí 15-22 ára inni 24	32 keppendur af 191	2. sæti	20 titlar
Mí 15-22 ára inni 25	37 keppendur af 222	1. sæti	20 titlar
Mí 15-22 ára utanhúss 24	29 keppendur af 158	5. sæti	9 titlar
Mí karla og kvenna inni 24	33 keppendur af 149	2. sæti	5 titlar
Mí karla og kvenna inni 25	36 keppendur af 137	1. sæti	9 titlar
Mí karla og kvenna úti 24	29 keppendur af 128	2. sæti	11 titlar
Mí öldunga inni 24	6 keppendur af 63	7. sæti	5 titlar
Mí öldunga inni 25	9 keppendur af 114	4. sæti	14 titlar
Mí öldunga úti 24	7 keppendur af 62	2. sæti	9 titlar
Mí í víðavangshlaupum 24	38 keppendur af 109		4 titlar
Mí í 5km götuhlaupum 24	Andrea Kolbeinsdóttir	1. sæti	16:39
Mí í 10km götuhlaupum 24	Andrea Kolbeinsdóttir	1. Sæti	34:08
Mí í hálflu maraþonhlaupi 24	Andrea Kolbeinsdóttir	1. Sæti	1:15:59 klst
Mí í maraþonhlaupi 24	Linda Heiðarsdóttir	1. Sæti	3:38:00 klst.
Bikark. FRÍ 15 ár. o.y.inni 24	2 lið af 10	1. sæti	
Bikark. FRÍ 15 ár. o.y.inni 25	2 lið af 9	1. sæti	
Bikark. FRÍ 15 ár. o.y. úti 24	1 lið af 8	2. sæti	
Bikarkeppni FRÍ inni 24	1 lið af 6	3. Sæti	
Bikarkeppni FRÍ inni 25	1 lið af 9	2. sæti	
Bikarkeppni FRÍ úti 24	1 lið af 8	2. sæti	
Reykjavík International 24	20 keppendur af 99	5 gull af 18 mögulegum	
Reykjavík International 25	22 keppendur af 92	8 gull af 19 mögulegum	
NM í þraut á Íslandi 24	Brynja Rós Brynjarsdóttir	7. sæti sjöþr. U20	4720 stig



Andrea Kolbeinsdóttir



Ingibjörg Sigurðardóttir

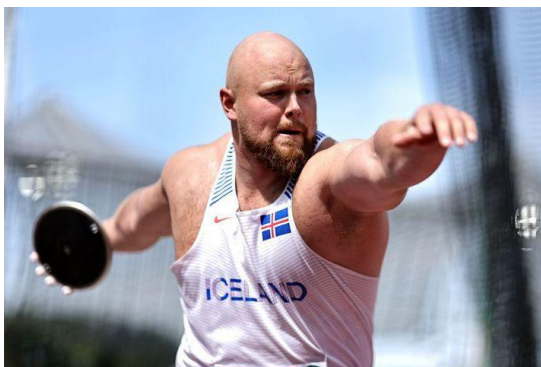


Eir Chang Hléisdóttir

ÁRANGUR Í KEPPNI Á HELSTU MÓTUM ERLENDIS 2024-2025

Ólympíuleikar í París 24	Kúluvarp	20. sæti Erna Sóley Gunnarsdóttir, 17,39m eini keppandi Íslands í frjálsum á leikunum
HM innanhúss 24	Kúluvarp	14. sæti Erna Sóley Gunnarsdóttir, 17,07m
EM utanhúss í Róm 24	Sleggjukast	15. sæti Elísabet Rut Rúnarsdóttir, 68,02m
	Sleggjukast	17. sæti Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir, 67,57m
	Kúluvarp	20. sæti Erna Sóley Gunnarsdóttir, 16,26m
	Kringlukast	24. sæti Guðni Valur Guðnason, 59,15m
	Spjókast	26. sæti Dagbjartur Daði Jónsson, 70,44m
EM í utanvega hlaupum 24	56km	6. sæti Andrea Kolbeinsdóttir, 6:10,54 klst
Evrópubikark. í köstum 24	Kúluvarp	8. sæti Erna Sóley Gunnarsdóttir, 16,74m
	Spjókast	11. sæti Dagbjartur Daði Jónsson, 75,62m
HM U20 24	400m	39. sæti Eir Chang Hléisdóttir, 55,48 sek
EM U18 24	Sleggjukast	21. sæti Birna Jóna Sverrisdóttir, 56,70m
	400m	17. sæti Eir Chang Hléisdóttir, 56,75 sek
NM U20 24	200m	1. sæti Eir Chang Hléisdóttir, 24,30 sek
	400m	3. sæti Eir Chang Hléisdóttir, 55,56 sek
	Sleggjukast	8. sæti Birna Jóna Sverrisdóttir, 46,92m
Bandaríska háskólameistaramótið innanhúss NCAA 24	Lóðkast	5. sæti Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir, 22,03m
Bandaríska háskólameistaramótið utanhúss NCAA 24	Sleggjukast	1. sæti Elísabet Rut Rúnarsdóttir, 70,47m Íslandsmet
	Sleggjukast	5. sæti Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir, 69,12m
NM inni 24	Kúluvarp	3. sæti Erna Sóley Gunnarsdóttir, 17,52 20

	400m	5. sæti Eir Chang Hléisdóttir, 57,03 sek
NM inni 25	Kúluvarp 400m	2. sæti Erna Sóley Gunnarsdóttir, 17,63 8. sæti Eir Chang Hléisdóttir, 56,75 sek
NM utanhúss 24	Kringlukast Kúluvarp 200m	1. sæti Guðni Valur Guðnason, 60,71m 2. sæti Erna Sóley Gunnarsdóttir, 17,20m 5. sæti Eir Chang Hléisdóttir, 24,46 sek
NM U20 í víðavangshl. 24	7.5km	12. sæti Helga Lilja Maack, 18:01 mín
Smáþjóðameistaramót 24	400m gr.hl. 400m gr.hl. Kringlukast 5000m 400m 200m	1. Sæti Ingibjörg Sigurðardóttir, 60,22 mótsmet 1. Sæti Ívar Kristinn Jasonarson, 53,20 sek 1. Sæti Guðni Valur Guðnason, 60,40m 1. Sæti Andrea Kolbeinsdóttir, 17:13,55 mín 5. Sæti Sæmundur Ólafsson, 49,40 sek 6. Sæti Eir Chang Hléisdóttir, 25,67 sek
Gautaborgarleikar 24	48 keppendur, 3 þjálfara og 5 fararstjórar	



Guðni Valur Guðnason



Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir

ÍSLANDS- OG ALDURSFLOKKAMET ÍR-INGA SETT ÁRIÐ 2024

Heiti methafa	Félag	Heiti greinar	Dags. mets	Árangur	Staður mets
Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir	ÍR	Lóðkast (9,08kg)	KO	2.2.2024	22,44 Blacksburg, VA, USA
Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir	ÍR	Sleggjukast (4,0 kg)	KO	30.3.2024	69,76 San Marcos TX, USA
Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir	ÍR	Sleggjukast (4,0 kg)	ST22	30.3.2024	69,76 San Marcos TX, USA
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	Sleggjukast (4,0 kg)	KO	15.3.2024	69,11 San Antonio, Texas
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	Sleggjukast (4,0 kg)	ST22	15.3.2024	69,11 San Antonio, Texas
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	Sleggjukast (4,0 kg)	KO	30.3.2024	70,33 San Marcos TX, USA
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	Sleggjukast (4,0 kg)	ST22	30.3.2024	70,33 San Marcos TX, USA
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	Sleggjukast (4,0 kg)	KO	6.6.2024	70,47 Eugene Oregon, USA
Elísabet Rut Rúnarsdóttir	ÍR	Sleggjukast (4,0 kg)	ST22	6.6.2024	70,47 Eugene Oregon, USA
Erna Sóley Gunnarsdóttir	ÍR	Kúluvarp (4,0 kg)	KO	30.6.2024	17,91 Akureyri
Sigurður Ari Orrason	ÍR	200 metra hlaup	PI13	7.7.2024	25,81 Gautaborg
Sigurður Ari Orrason	ÍR	80 metra grind (76,2 cm)	PI13	14.7.2024	12,46 Selfoss
Sigurður Ari Orrason	ÍR	60 metra hlaup	PI13	2.11.2024	7,60 Hafnarfjörður
Sigurður Ari Orrason	ÍR	300 metra hlaup	PI13	2.11.2024	40,49 Hafnarfjörður
Sigurður Ari Orrason	ÍR	200 metra hlaup	PI13	16.11.2024	24,76 Reykjavík
Benedikt Gunnar Jónsson	ÍR	Kúluvarp (5,0 kg)	PI15	18.7.2024	14,42 Sævangur
Benedikt Gunnar Jónsson	ÍR	Kúluvarp (4,0 kg)	PI15	4.9.2024	17,93 Reykjavík
Benedikt Gunnar Jónsson	ÍR	Kúluvarp (4 kg)	PI15	16.11.2024	18,28 Reykjavík
Benedikt Gunnar Jónsson	ÍR	Kúluvarp (5 kg)	PI15	14.12.2024	15,96 Reykjavík
Benedikt Gunnar Jónsson	ÍR	Kúluvarp (5 kg)	PI15	30.12.2024	16,19 Reykjavík
Sveit ÍR	ÍR	4x200 metra boðhl.	PI13	30.4.2024	1:51,58 Reykjavík
Sveit ÍR	ÍR	1000 metra boðhl.	PI13	17.8.2024	2:23,74 Kópavogur

Tómas Ingi Kermen, Guðjón Steinar Árnason, Dagur Einar Maack, Sigurður Ari Orrason

ÍR-INGAR Í LANDSLIÐSHÓP Í UTANVEGAHLAUPUM 2025

Andrea Kolbeinsdóttir
Elín Edda Sigurðardóttir

ÍR-ingar í afrekshópi ungmenna hjá FRÍ 2024

4 ÍR-ingar af 8 sem valdir voru:
Arnar Logi Brynjarsson
Eir Chang Hléisdóttir
Elísabet Rut Rúnarsdóttir
Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir

ÍR-ingar í unglingalandsliði 15-19 ára 2024-2025

18 ÍR-ingar af 50 sem valdir voru:
Sigmar Kári Gunnarsson Kaldal
Benedikt Gunnar Jónsson
Elías Mar Friðriksson
Hilmar Ingi Bernharðsson
Hrafnkell Viðarsson
Iwo Egill Macuga Árnason
Illugi Gunnarsson
Arnar Logi Brynjarsson
Bryndís María Jónsdóttir
Rakel Gríma Arnórsdóttir
Tinna Katrín Oddsdóttir
Helen Silfá Snorradóttir
Hildur Vala Gísladóttir
Júlía Mekkín Guðjónsdóttir
Helga Lilja Maack
Eir Chang Hléisdóttir
Birna Jóna Sverrisdóttir
Hekla Magnúsdóttir

Viðurkenningar fyrir árið 2024

Frjálsíþróttakarl ÍR
Frjálsíþróttakona ÍR
Besti kven sprett/grindahlaupari ÍR
Besti karl sprett/grindahlaupari ÍR
Besti kvenmilli/langhlaupari ÍR
Besti karlmilli/langhlaupari ÍR
Besti kvenstökkvari ÍR
Besti karlstökkvari ÍR
Besti kvenkastari ÍR
Besti karl kastari ÍR
Besti fjölþrautamaður ÍR
Besti fjölþrautakona ÍR
Efnilegasti íþróttamaður ÍR 15 – 17 ára
Efnilegasti íþróttamaður ÍR 11 – 14 ára –

Framfarabikar Felixar og Svanhildar

Guðni Valur Guðnason
Erna Sóley Gunnarsdóttir
Eir Chang Hléisdóttir
Ívar Kristinn Jasonarson
Andrea Kolbeinsdóttir
Hlynur Andrésson
Brynja Rós Brynjarsdóttir
Benjamín Jóhann Johnsen
Elísabet Rut Rúnarsdóttir
Guðni Valur Guðnason
Engin árið 2024 með þraut
Brynja Rós Brynjarsdóttir
Eir Chang Hléisdóttir
Sigurður Ari Orrason

Katharina Ósk Emilsdóttir

Aðrar viðurkenningar

Frjálsíþróttakona ársins hjá FRÍ:
Íþróttakona ársins hjá ÍR:
Íþróttakona Mosfellsbæjar:
Íþróttakona Reykjavíkur:

Erna Sóley Gunnarsdóttir
Erna Sóley Gunnarsdóttir
Erna Sóley Gunnarsdóttir
Meðal átta efstu:
Erna Sóley Gunnarsdóttir,
Elísabet Rut Rúnarsdóttir
Andrea Kolbeinsdóttir



ÍR-ingar Íslandsmeistarar félagsliða í flokkum 11-14 ára innanhúss 2025

ELDRI IÐKENDUR

Fríða Rún Þórðardóttir og Hafsteinn Óskarsson voru leiðandi keppendur ÍR í eldri aldursflokkum í frjálsíþróttum á árinu 2024. Bæði urðu þau margfaldir Íslandsmeistarar innanhúss og utan og tóku auk þess þátt í fjölda móta hér heim og erlendis. Fríða Rún náði m.a. 3. sæti á EM masters utanhúss í 8km víðavangshlaupi og 6. sæti í 10km götuhlaupi á HM masters. Fríða Rún bætti Íslandsmetin í 400m, 800m innanhúss og utan, 1000m, 1500m innanhúss og utan, 3000m innanhúss og utan, 10.000 m hlaupum auk 5 og 10km götuhlaupa í flokki 50-54 ára kvenna.

Hafsteinn Óskarsson sem keppir í flokki 65-69 ára karla þrífætti Norðurlandametið í 800 m innanhúss úr 2:25,12 í 2:22,46 mín. Þá bætti hann einnig Norðurlandametið í 400m innanhúss í 61,66 sek. Auk þess setti Hafsteinn Íslandsmet í sínum aldursflokki í 200m, 400m, 800m, 1500m og 3000m hlaupum á árinu 2024. Sem stendur er hann nr. 1 á heimslistanum í sínum aldursflokki í 800 m í vetur. Hafsteinn vann Norðurlandameistaratitil í 800m NM masters inni í Noregi í febrúar 2025.

HLAUPAHÓPUR ÍR

Líkt og síðustu ár æfði hlaupahópur ÍR tvisvar í viku og nú undir dyggri stjórn tveggja þjálfara, Vals Þórs Kristjánssonar og Fjólu Drafnar Guðmundsdóttur. Hlaupið er frá ÍR heimilinu á hina ýmsu staði í nágrenninu þar sem teknar eru tempó æfingar og sprettir svo eitthvað sé nefnt. Brekkur Breiðholtsins eru vel nýttar á æfingum sem gefa góða

raun fyrir aukið úthald og styrk. Til viðbótar hittist hópurnir á laugardagsmorgnum fyrir lengri vegalengdir. Þær æfingar eru settar þannig upp að auðvelt er að stytta eða lengja eftir getu og hentugleika hvers og eins. Um vorið var staðið fyrir vel heppnuðu byrjendanámskeiði sem Fjóla Dröfn sá um. Námskeiðið var fjölmennt og langflestir þátttakendur héldu svo áfram að æfa með hópnum sem fer ört stækkandi.

Meðlimir hlaupahópsins voru duglegir að taka þátt í hinum ýmsu hlaupum hér heima, bæði á höfuðborgarsvæðinu og út á landi. Þá voru nokkrir sem tóku þátt í hlaupum erlendis, bæði maraþonum og fjallahlaupum. Í nóvember var svo haldin vegleg uppskeruhátíð til að fagna afrekum ársins. Loks ber að nefna að í nóvember 2025 verður farin skipulögð hópferð til Palermo á Sikiley þar sem stór hluti hópsins stefnir á að taka þátt í hálfu og heilu maraþoni. Mikil spenna er fyrir þeirri ferð og æfingaferlið verður sérstaklega skemmtilegt þegar margir taka þátt í því saman.

Hólmfríður Birna Guðmundsdóttir er félagslegur foringi hópsins og átti sæti í stjórn frjálsíþróttadeildarinnar á starfsárinu.



Hlaupahópur ÍR

FIMLEIKAR

Iðkendur í fimleikum voru 114 á árinu.

17 í framhaldshóp, 52 í grunnhóp, 4 í keppnishóp, 16 í parkour og 36 í krílahóp. Aðalþjálfari var Robert Bentia en Oliver Núi Auðunsson og Rúnar Lee Winship sáu um parkour þjálfun. Elvira Ginjatulina, Bjarney Hulda Brynjólfssdóttir, Katrín Hulda Tómasdóttir og Rebekka Guðmundsdóttir voru aðstoðarþjálfarar.

Stjórn frjálsíþróttadeildarinnar hefur séð um rekstur fimleikastarfs í Breiðholti frá árinu 2014. Fríða Rún Þórðardóttir, lengi vararformaður og síðar formaður stjórnar frjálsíþróttadeildar, hafði yfirumsjón með fimleikastarfinu fyrir hönd stjórnar allan þennan tíma. Á fundi stjórnarinnar í janúar 2025 var samþykkt að frjálsíþróttadeildin afsalaði sér rekstri fimleika að lokinni vorönn 2025, enda ærið verkefni fyrir stjórn deildarinnar að efla og halda úti framúrskarandi frjálsíþróttastarfi innan ÍR. Erindi þess efnis var sent til aðalstjórnar ÍR í janúar og frá og með næsta hausti verður fimleikastarfið innan ÍR ekki á vegum frjálsíþróttadeildarinnar.

VIÐBURÐAHALD

Síðastliðna áratugi hefur frjálsíþróttadeild ÍR verið umsvifamesti viðburðahaldarinn innan frjálsíþróttahreyfingarinnar á Íslandi. Árið 2024-2025 var engin undantekning þar á. Frjálsíþróttadeild ÍR stóð fyrir sínum föstu sex árlegu viðburðum á árinu 2024 og síðan 28. Stórmóti ÍR 2025. Viðburðirnir eru afar mikilvægir deildinni og frjálsíþróttum á landinu öllu. Þeir gefa iðkendum ÍR og öllum öðrum frábært tækifæri til keppni við jafningja á hvaða getustigi sem er á vel framkvæmdum mótum og hlaupum. Þá eru viðburðir deildarinnar, sem allir eru framkvæmdir af sjálfbærliðum hennar, fjárhagslegur grunnur að starfsemi deildarinnar ásamt æfingagjöldum. Nánar um viðburði deildarinnar hér:

Viðburður	Skráðir þátttak.	Skráðir ÍR-ingar
-27. Stórmót ÍR 2024	562	73
-109. Víðavangshlaup ÍR 2024	599	26
-80. Vormót ÍR 2024	111	32
-15. Bronsleikar ÍR 2024	294	38
-28. Silfurleikar ÍR 2024	570	88
-47. Gamlárshlaup ÍR 2024	1909	43
-28. Stórmót ÍR 2025	634	131

Auk fastra viðburða stóð deildin fyrir framkvæmd á eftirtöldum viðburðum eitt og sér, s.s. innanfélagsmótum af ýmsu tagi eða í samstarfi við FRÍ eða Reykjavíkurfélögin. Deildin annaðist framkvæmd á MÍ karla og kvenna innanhúss í frjálsíþróttum auk MÍ fatlaðra í frjálsíþróttum í janúar og febrúar 2025.

Viðburður	Skráðir þátttak.	Skráðir ÍR-ingar
-MÍ í fjölþrautum 24	33	5
-MÍ í eldri aldursfl. Inni 24	63	6
-NM í fjölþrautum úti 24	51	1
-MÍ aðalhluti innanhúss 25	138	36
-MÍ fatlaðra innanhúss 25	26	0
-11 Innanfélagsmót	104	61



ÍR-ingar Íslandsmeistarar félagsliða í flokkum 15-22 ára innanhúss 2025

DÓMARANÁMSKEIÐ

Í nóvember stóð deildin fyrir frjálsíþróttadómaranámskeiði í samstarfi við FRÍ. Sex ÍR-ingar tryggðu sér þar héraðsdómararéttindi í frjálsíþróttum. Stefnt er að því að halda annað námskeið haustið 2025.



ÍR-ingar Íslandsmeistarar félagsliða í karla- og kvennaflokki innanhúss 2025

BÚNINGAMÁL

Samningur um keppnis- og æfingafatnað við Macron rann út árið 2024 og frá og með haustinu það ár var deildin samningslaus. Deildin hefur frá árinu 2018 verið undaþegin heildarsamningi félagsins sem gerður var við Jako vörumerkið. Jako samningurinn rennur út haustið 2025. Heildarsamningur um búninga hefur verið í undirbúningi hjá aðalstjórn félagsins sem tæki við af Jako samningnum haustið 2025. Frá upphafi hefur verið ljóst að kröfur frjálsíþróttamanna fara ekki saman við kröfur boltagreinanna varðandi búninga og var aðalstjórn upplýst um það í ágúst 2024. Unnið er að því að ná samningi um keppnis- og æfingafatnað fyrir iðkendur og þjálfara deildarinnar.

FÉLAGSAUÐURINN / SJÁLFBODALIÐAR

Það er tæpast hægt að fjalla um starfsemi deildarinnar án þess að fjalla sérstaklega um sjálfbodaliðana okkar. Án sjálfbodaliða yrði starf deildarinnar frekar lítilfjörlegt. Starf sjálfbodaliða er hryggjarstykkið í starfsemi frjálsíþróttadeildarinnar, hvort sem er á mótum, hlaupunum okkar, sjoppunni eða í annarri starfsemi deildarinnar. Því ber að þakka það ómetanlega starf sem unnið er af sjálfbodaliðum sem eru ávallt boðnir og búnir að starfa fyrir félagið sitt. Vel á þriðja hundrað sjálfbodaliðar störfuðu fyrir deildina á starfsárinu að stærri og minni verkefnum. **Sjálfbodaliðabikarinn**, sem er viðurkenning til sjálfbodaliða sem hafa unnið ómetanlegt starf í þágu deildarinnar, er afhentur á stærsta viðburði hennar. Gerður Rún Guðlaugsdóttir, sjálfbodaliði og frjálsíþróttadómari er núverandi handhafi Sjálfbodaliðabikarsins sem hún fékk afhentan á Stórmóti ÍR í janúar 2025. Á verðlaunahátíð ÍR í janúar 2025 voru eftirtaldir heiðraðir fyrir áralangt og óeigingjarnt starf í þágu frjálsíþróttanna hjá ÍR:

Gullmerki: Pétur Guðmundsson, Burkni Helgason og Jón Oddsson. Silfurmerki: Unnur Björnsdóttir, Elísabet Pálmadóttir, Bergur Ingi Pétursson, Sveinn Ernstsson, Óðinn Björn Þorsteinsson, Ívar Kristinn Jasonarson og Gerður Rún Guðlaugsdóttir.



Silfurmerkis- og gullmerkishafar frjálsíþróttadeildar á verðlaunahátíð ÍR 2025 ásamt formanni deildarinnar Sigurði Magnússýni og Íþróttakonu ÍR 2024 Ernu Sóley Gunnarsdóttur.

FJÁRMÁL

Rekstrartekjur deildarinnar voru 73,2 milljónir sem er töluverð hækkun frá fyrra ári (57 milljónir). Rekstrargjöld hækka líka og námu 64,6 milljónum samanborið við 50,9 milljónir frá fyrra ári. Hagnaður ársins er þá 8,6 milljónir og hækkar úr 6,2 milljónum frá 2023.

Eignir deildarinnar í árslok námu um 33 milljónum samanborið við 17,5 milljónir 2023 og er eigið fé deildarinnar jákvætt upp á 23,7 milljónir.

Skuld við afrekssjóð hefur lækkað um 2 milljónir á árinu og stendur um áramót í 4,7 milljónum. Skammtímaskuldir standa í 9,4 milljónum. Eiginfjárlutfallið er 71,5% en var 43,4% árið 2023. Reksturinn hefur gengið vel, enda hafa tekjur af móta- og viðburðahaldi aukist talsvert.

MINNINGARSJÓÐUR GP

Ekki var úthlutað úr sjóðnum á starfsárinu 2024-2025.

SAMSTARF VIÐ FRÍ OG ÍBR

Fulltrúar deildarinnar eru starfandi í ýmsum nefndum og ráðum á vegum FRÍ og hafa tekið að sér stjórnun móta og hlaupa fyrir FRÍ, s.s. NM í fjölþrautum 2024, Víðavangshlaup Íslands 2024 og RIG 2025. Þá hafa þjálfarar deildarinnar tekið þátt í nær öllum ferðum á stórmót erlendis sem FRÍ skipuleggur fyrir afrekshópnum á starfsárinu 2024-2025. Fyrir liggur að formennska í Frjálsíþróttaráði Reykjavíkur mun falla í skaut fulltrúa deildarinnar árið 2025.



ÍR-ingar Bikarmeistarar pílta og stúlkna 15 ára og yngri innanhúss 2025

FRAMTÍÐARSÝN

Stjórn deildarinnar sem tók við í ágúst 2024 hélt fund með þjálfurum og áhugafólki um framgang frjálsíþróttta hjá ÍR fljótlega eftir að hún tók við. Þar var lögð áhersla á að auka gæði þjálfunar og viðburðahalds, koma fjármálum deildarinnar í viðunandi horf og dreifa verkefnum á fleiri en hefur verið undanfarin ár. Eftir þessum línunum var unnið haustið 2024. Gæði þjálfunar hafa aukist í yngri flokkum sem bæði sést á árangri í keppni og auknum fjölda iðkenda. Gæði í framkvæmd viðburða, s.s. Bronsleika, Silfurleika og Gamlárshlaups hafa aukist með góðum tímanlegum undirbúningi og öflugri mönnun en undanfarin ár. Fleiri hafa komið að undirbúningi viðburða og frjálsíþróttastarfsins sjálfs í gegnum nefndir og ráð sem hafa tekið að sér ákveðin hlutverk og leyst vel. Stefnt er á að stjórn deildarinnar haldi reglulega fundi með þjálfurum og foreldrum iðkenda í yngri flokkum til að afla upplýsinga um það sem gengur vel og hvað megi betur fara. Stefnt er að því að halda stóran fund í mars/apríl 2025 þar sem lögð verða drög að stefnu deildarinnar til næstu ára.

F.h. stjórnar Frjálsíþróttadeildar ÍR

Sigurður Magnússon
formaður



HANDKNATTLEIKSDEILD ÍR

SKÝRSLA STJÓRNAR HANDKNATTLEIKSDEILDAR ÍR FYRIR KEPPNISTÍMABILID 2024 - 2025

Á aðalfundi 2024 voru kjörin í stjórn Elín Freyja Eggertsdóttir formaður, Jón Kristinn Björgvinsson, Ásdís Ólafsdóttir, Arnar Smári Brynjarsson og Arnór Freyr Stefánsson. Stjórnarstarf gekk vel þar sem stjórn hittist þegar þess gerðist þörf auk þess höfðum við samskipti um ýmis mál á samskiptamiðli. Það hefur verið mikill samhugur í stjórn, jákvæðni og sameiginleg sýn á starfið og framtíðina. Iðkendum fjölga ár frá ári sem er mjög ánægjulegt þar sem börnin í hverfinu geta valið um fjölda íþróttagreina sem eru í boði hjá Íþróttafélagi Reykjavíkur. Þegar þetta er skrifað er meistaraflokkur kvenna náð þeim frábæra árangri að tryggja sér sæti í úrslitakeppni Ólísdeildarinnar. Meistaraflokkur karla vinnur hörðum höndum að því að halda sér í efstu deild karla og eiga þeir góða möguleika á því að ná þeim árangri. Frábær árangur hjá þeim báðum en í báðum flokkum er uppistaðan ungir og efnilegir leikmenn sem við trúum að eigi eftir að spila stórt hlutverk í báðum flokkum. Björgvin Þór Hólmgeirsson hélt áfram sem framkvæmdarstjóri, en hann eins og áður hefur komið sterkur inn í starfið á öllum vígstöðvum með mikilli vinnusemi og góðri samskiptahæfni. Það er ljóst að staða framkvæmdarstjóra er komin til að vera og hefur algjörlega sýnt sig að rekstur og starf deildarinnar er mun faglegra en áður var. Handknattleiksdeild ÍR er þakklát öllum þeim sem koma að starfi deildarinnar og ekki síst þeim sem hafa bæst við og gert starf deildarinnar enn kröftugra sem skilar sér í jákvæðri umræðu og umfjöllun um starf deildarinnar útá við. Við höfum lagt upp með að báðir flokkar fái nákvæmlega það sama í umgjörð og hefur það tekist mjög vel þar sem báðir flokkar eru trítaðir eins. Það er gleðilegt að segja frá því að í fyrsta skipti í langan tíma hjá handknattleiksdeild ÍR hafa báðir flokkar og allir leikmenn fengið allan þann búnað sem þarf til að iðka handbolta eins og best verður á kosið. Í ár líkt og áður höfum við átt í erfiðleikum með að virkja sjálfboðaliða og staðreyndin er sú að alltof fáir bera þungan af starfinu sem gerir allt utan umhald mun erfiðara. Það er von okkar að það eigi eftir að breytast og fleiri sjálfboðaliðar taki þátt í starfi deildarinnar á komandi mánuðum. Fjölmargir viðburðir hafa verið haldnir á vegum deildarinnar. Hin árlegu Softball mót iðkenda og fullorðinna tókust mjög vel og var metþátttaka í báðum viðburðunum. Þá tóku sig saman einstaklingar úr stóru bolta deildunum og sameinuðust í að halda Karlakvöld ÍR. Það tókst einstaklega vel og er vonandi komið til að vera. Meistaraflokkarnir voru með jólahappdrætti í desember sem skilar sér ávallt mjög vel og ár hvert ná leikmenn að safna fjölda góðra vinninga. Í ár var haldið pílumót sem vakti gríðarlega lukku og um talað hversu vel tókst til! Margir þátttakendur komu sem hafa ekki sést lengi og er það von okkar að þessir aðilar eigi eftir að skila sér í starf deildarinnar í komandi tímum.

Fjölmargir viðburðir hafa verið haldnir á vegum deildarinnar. Hinir árlegu viðburðir voru með sama hætti og áður en í ár var happdrættissala á þorablóti ÍR sem bættist við og gekk það vel.

Það er ekki sjálfsagt að skipuleggja þessa stóru viðburði og kunnum við skipuleggjendum og frumkvöðlum bestu þakkir fyrir þeirra framlag, handknattleiksdeild ÍR metur þeirra starf mikils!

Í ár voru sjálfboðaliðar verðlaunaðir heiðursmerkjum ÍR. Að þessu sinni var það Gísli Páll Reynisson sem hlaut silfurmerki. Gísli hefur starfað á flest öllum leikjum hjá báðum meistaraflokkunum og yngri flokkum. Það er ekkert verkefni sem vefst fyrir honum, Gísli er alltaf tilbúin til að taka þátt í að efla starf deildarinnar. Takk Gísli fyrir þitt starf, við erum mjög þakklát!

Þjálfara meistaraflokkanna eru Sólveig Lára Kjærnested og Bjarni Fritzson og þeim til aðstoðar eru, Grétar Áki Andersen, Bjarki Stefánsson og Arnór Freyr Stefánsson hefur verið markmönnum innan handar.

Handknattleiksfólk ÍR árið 2024 eru Katrín Tinna Jensdóttir og Baldur Fritz Bjarnason og eru þau vel að þessu komin.

Handknattleiksdeild ÍR þakkar öllum þeim sem starfa í kringum deildina því án þeirra væru ekkert starf hjá handknattleiksdeild ÍR!

Áfram ÍR!!!



JÚDÓDEILD ÍR

Ársskýrsla 2024

FRÁFARANDI STJÓRN:

Formaður: Gísli Fannar Egilson (gislifannar94@gmail.com)

Varaformaður: Ásgeir Ásgeirsson (asgeirerlendur@gmail.is)

Gjaldkeri: Haukur Þór Haraldsson (haukur.haraldsson@reykjavik.is)

Ritari: Magnús Sigurjónsson (magnussi@mmedia.is)

Meðstjórnandi: Aleksandra Lis (aleksandralis3450@gmail.com)

Meðstjórnandi: Arnar Þór Sigurðsson (arnarlarsen@gmail.com)

Meðstjórnandi: Þórður Harðarson (tordur121@gmail.com)



STARFSEMIN OG ÆFINGAR

Á haustönn 2023 var ákveðið að leggja niður æfingar hjá deildinni þar sem við töldum okkur ekki geta boðið börnum og fullorðnum upp á viðeigandi æfingar vegna aðstöðumála. Iðkendur meiddust á æfingum og hættu vegna óþæginda við að detta á harða gólfið. Deildin hefur verið að berjast fyrir bættri aðstöðu frá því hún var einungis þriggja ára gömul og hafði þá um og yfir 300 iðkendur. Hafdís Hansdóttir, framkvæmdastjóri ÍR, tók málið í sínar hendur þegar hún tók til starfa og hefur barist fyrir aðstöðumálum deildarinnar. Deildin hefur nú fengið viðeigandi aðstöðu og fór starfið af stað á ný sl. haust. Þökkum við Hafdís sérstaklega fyrir aðkomu hennar að málinu og fyrir þá aðstöðu sem við höfum nú á jarðhæð ÍR heimilisins.

Sett var upp fjaðrandi gólf á jarðhæð ÍR heimilisins en slík gólf þóknast öllum sem koma til með að æfa í salnum. Fjöðrunin minnkar álag á liði og liðamót í ökkulum, hnjám og mjöðmum sem getur dregið úr líkum á bæði álagsmeiðslum og slitum liðbanda. Ýmsar rannsóknir eru til um slík gólf og er slík dempun sett upp í íþróttahúsum í dag líkt og í nýja handbolta- og körfubolta húsinu í skógarseli.

Vorönn hófst ágætlega og er einhver aðsókn en ljóst er að þörf er á að fara í mikið kynningarstarf. Fékkst 300.000 styrkur frá Rannís fyrir kynningar og stefnt er að

því að búa til góða kynningarbæklinga sem fyrst og fara í skólanna í hverfinu með kynningar, bæklinga og auglýsingar.

Júdó hentar mjög vel iðkendum af erlendum uppruna og er góð leið til inngildingar, jafnvel þeim sem hafa mjög takmarkaða færni í íslensku. Með svona góðri aðstöðu er hægt að fjölga iðkendum verulega. ÍR er staðsett í fjölmennu hverfi þar sem iðkun íþrótta er minni en annars staðar í Reykjavík. Gott kynningarstarf í hverfinu er nauðsynleg til að ná til þessara barna enda er íþróttastarf líklega best leiðin til inngildingar og til að efla sjálfstraust og félagsfærni þessara barna.



Síðustu dýnurnar lagðar niður sl. sumar eftir að gólfið hafði verið sett upp.

KLEFAMÁL

Árum saman hefur búningsklefi kvenna í viðureignaríþróttum verið tekin undir gestalið þegar keppt er í knattspyrnu á ÍR svæðinu, jafnvel þótt aðrir klefar hafi verið lausir. Hefur það komið niður á uppbyggingu kvennastarfs í viðureignar íþróttum. Af þeim sökum var erindi til aðalstjórnar ÍR þar sem óskað var eftir afstöðu aðalstjórnar ÍR hvort verklag

sem hefur verið viðhaft árum saman sé í samræmi jafnréttisstefnu félagsins. Þetta vandamál hefur þróast á óheppilegan veg og var þessu erindi því sent áfram til stjórnar Íþróttabandalags Reykjavíkur. Framkvæmdastjóri ÍR og Rekstrarstjóri ÍR ræddu við formann Júðódeildar ÍR og ljóst er að klefamálin hafi ekkert skánað eftir að nýja húsið kom upp hér á ÍR svæðinu. Allir aðilar eru sammála um að leita lausna á þessu verkefni og hefur góðum hugmyndum verið kastað upp sem vert væri að skoða. Nauðsynlegt er að finna lausn og þá í það minnsta að aðstöðuleysið bitni ekki alltaf og eingöngu á kvenkyns iðkendum deildarinnar.

Klefamál eru ennþá mikið áhyggjumál hjá okkur og þá sérstaklega klefamál kvenna. Fyrrum kvenkyns iðkendur tala um hversu ömurlegt það var að mæta á æfingu og fá engan klefa til að skipta um föt og fara í sturtu. Alltaf að óvörum og leiddi það oft til þess að iðkendur hættu að mæta í einhvern tíma eða komu hreinlega ekki aftur. Engin kvenkyns iðkandi sem hefur þurft að fara inn á salerni til þess að skipta um föt hafa lýst yfir því að það sé í lagi. Óvissan hefur farið illa í margar af þeim stelpum sem hafa nefnt þetta sem helstu ástæðu þess að vilja ekki mæta á æfingu. Nokkrar af fyrrum iðkendum deildarinnar segja þetta vera eina af aðalástæðum þess að þær hættu að stunda íþróttina.

Þetta virðist erfitt fyrir mann að skilja en mikilvægt að hlusta og taka mark á því sem fyrrum iðkendur tala um. Sú óvissa sem það var um hvort þær myndu fá klefa eða ekki og þurfa að skipta um föt inni á salerni frammi í anddyri og að komast ekki í sturtu að lokinni æfingu dró verulega úr viljanum til að mæta á æfingar. Klefinn er reglulega tekin undir fótboltann þegar leikir eru og hefur fótboltadeildin þá 5 klefa til afnota á meðan Júðódeildin hefur einn klefa til afnota sem er notaður af fleiri deildum. Einnig hefur umgangur í ÍR heimilinu verið slæmur. Fólk gengur inn á skóm og takkaskóm sem skilur eftir sig slóð og iðkendur hjá Júðódeildinni labba á tánum á skítum.

Klefamál eru mikið áhyggjuefni hjá deildinni og mikilvægt að skoða mögulegar lausnir. Bæði er mikilvægt fyrir okkur að fá einhverja skyndilausn en einnig verðum við að fá að skoða varanlegar lausnir svo iðkendur deildarinnar fái skiptiklefa fyrir æfingar.



Ræstikompa sem ungar stelpur nota sem skiptiklefa þegar klefi þeirra er tekinn. Val á milli þess að skipta um föt í þessari kompu eða á salerni.

KEPPNI

Júðódeildin hefur fáa en þó einhverja iðkendur sem keppa. En sá hópur mun vaxa á næstu árum.



ÍR-ingar Íslandsmeistarar 2023

KEPPNI

Deildin var rekin með tæpum 200.000 króna hagnaði í ár. Stjórnin ákvað að eyða ekki nema þeim fjármunum sem koma inn. Þjálfun hefur því verið sinnt fyrir lítinn pening og að miklu leyti í sjálfböðavinnu.

Gjaldkeri deildarinnar passar vel upp á peninga deildarinnar og kemur með góð ráð þegar kemur að fjármálum deildarinnar. Júðódeild ÍR hefur átt fyrir öllum útgjöldum og skuldbindingum deildarinnar.

Framtíðarsýn

Með stórbættri æfingaaðstöðu er nú hægt að byggja upp gott íþróttastarf. Með því að fá nýjar dýnur og fjaðrandi gólf varð æfingaaðstaðan eins og best verður á kosið og með 300.000kr styrk til tækjakaupa er öll æfingaaðstaða til fyrirmyndar. Hægt er að gera krefjandi, skemmtilegar og fjölbreyttar æfingar fyrir alla aldurshópa sem henta bæði byrjendum og til afreks uppbyggingar. Það eru miklir möguleikar að bæta æfingaaðstöðuna enn betur til dæmis með því að koma upp útiæfinga aðstöðu.

Við viljum keppast við að bjóða upp á sem bestu aðstöðu fyrir okkar iðkendur og búa afreksiðkendum frábæra aðstöðu sem styður sérstaklega við þær fyrirmyndir sem afreksiðkendur eru.

Við leitum leiða til að bæta klefamál kvenna en það er lykilatriði fyrir kvennastarf

deildarinnar. Kvenkyns iðkendur eiga ekki að þurfa að missa klefa í hvert sinn sem eitthvað er í gangi hjá fótboltadeild ÍR. Við sjáum fyrir okkur að klefamál deildarinnar verða komin á betri stað og höldum í vonina að það verði sem fyrst.





KARATEDEILD ÍR

Ársskýrsla 2024 - 2025

Starfið í karatedeildinni hefur verið öflugt og dafnað vel árið 2024. Endurnýjun í deildinni er mikil og hafa þjálfarar félagsins náð ótrúlegum árangri með félagið undanfarið ár. Félagið tók þátt í 10 mótum innanlands á árinu og var ÍR nánast undantekningarlaust með keppendur á verðlaunapöllum í öllum greinum sem við gátum keppt í. Eigum við líka iðkendur sem keppa fyrir landsliðið (Jakub Kobiela og Prince James Carl Caamic) og hefur Aron Huyn þjálfari ÍR verið fenginn til landsliðsins sem aðstoðarþjálfari.

Árið hefur verið vægast sagt annasamt hjá karatedeildinni. Fengum við þjálfara frá Spáni til að aðstoða okkur við að færa þekkinguna upp á hærra stig. Pablo Paris Armenteros Marquez kom á vegum Karatedeildarinnar í nóvember og vonumst við að fá hann sem oftast til Íslands. Buðum við öllum félögum að taka þátt í þeim æfingum og hefur íþróttin hagnast mikið af því á Íslandi.

Framtíðarsýn Karatedeildarinnar

Við viljum setja okkur háleit markmið og þora að hugsa stærra. Stefnt er á að taka þátt í mótum utanlands og þróast í takt með því sem er að gerast í heiminum. Ætlum við því að setja markið hærra og reyna að koma keppendum á heimskortið. Teljum við að ekki sé verið að spenna bogann of hátt því útkoman er alltaf jákvæð hvort sem það er fyrir þessa kynslóð eða þá næstu.

Einn liður í því markmiði er að fá hér nýja iðkendur af báðum kynjum, sem við teljum ekki bara hagsmunamál deildarinnar heldur hverfisins og ÍR. Að við viðhöldum þeim fjölda sem koma inn í félagið og börn haldi áfram að vaxa og dafna með félaginu. Mikilvægt er að fá foreldra til að taka meiri þátt í starfinu því það hefur sannað sig að þeirra áhugi ýtir undir áhuga barnanna.

Leita þarf að lausnum með öðrum deildum og ÍR til að efla íþróttastarf í Breiðholti almennt. Finna þarf pláss fyrir alla sem vilja iðka sína íþrótt í sínu hverfi. Það þýðir að við þurfum að vera lausnarmiðuð og að auka kynningu og fræðslu til barna í hverfinu til að auka þátttöku í íþróttum almennt. Einnig þarf að leita lausna hvað varðar aðstöðu og geta þannig skapað þeim pláss í þeirri fjölbreyttu starfsemi sem ÍR hefur upp á að bjóða. Karatedeildin vill vera hluti af þeirri lausn og hlökkum til samstarfsins.

Fyrir hönd karatedeildar ÍR
Gylfi Geir Albertsson
formaður



KEILUDEILD ÍR

Skýrsla keiludeildar ÍR fyrir árið 2024

Lögð fram á aðalfundi keiludeildar í ÍR heimilinu 3.apríl 2024.

Stjórn keiludeildar

Stjórn keiludeildarinnar var þannig skipuð á árinu: Geirdís Hanna Kristjánsdóttir var kjörin formaður á aðalfundi, Valdimar Guðmundsson var varaformaður, Böðvar Már Böðvarsson var ritari, Halldóra Íris Ingvarsdóttir var gjaldkeri og Hlynur Örn Ómarsson var meðstjórnandi.

ÁHERSLUR STJÓRNAR OG HELSTU VERKEFNI 2023

1. Aðstöðumál keilunnar

ÍTR greiðir fyrir aðstöðu Reykjavíkurfélaganna í Keiluhöllinni Egilshöll. Enn er staðan þó þannig að dregið hefur verið úr fjárframlögum vegna aðstöðunnar. Kallaði það á áframhaldandi endurskoðun á fjármögnun deildarinnar og hærri þátttökugjöld iðkenda. Höfum við þó reynt eftir fremsta megni að forðast aukin gjöld í barna og unglingastarfið. Erfiðlega hefur gengið að fá fundi með ÍTR og ÍBR um að leysa fjármögnun og aðstöðumál til framtíðar.

2. Fjölgun og virkni iðkenda og þjálfara

Stjórn lagði áframhaldandi áherslu á fjölgun iðkenda sem og áhersla var á að halda í virkni barna sem æfa hjá félaginu. Haldið var sumarnámskeið í keilu fyrir börn sem þegar æfa hjá félaginu og heppnaðist það einkar vel. Einhver endurnýjun hefur átt sér stað hjá iðkendum en vonumst við til að eldri iðkendur muni koma tilbaka.

Deildin vinnur enn að því að fá fleiri inn í þjálfun m.a. með að styrkja nýja þjálfara til að taka grunnnámskeið í þjálfun. Ekki hefur gengið sem skyldi í þeim efnum.

3. Konur í keilu

Verkefnið sem deildin fékk styrk fyrir árið 2023 og skilaði þó nokkrum konum í utandeildina, og vakti það mikla lukku að 3 lið skráðu sig aftur til leiks haustið 2024 og 1 skráði sig til leiks með liði í annarri deild kvenna.

ÁRANGUR ÍR KEILARA ÁRIÐ 2024

Keiludeild ÍR er sú fjölmennasta á landinu og sendir deildin því fjölmörg lið og einstaklinga til keppni í hinum ýmsu mótum. Á yfirstandandi tímabili sendir ÍR 26 lið til keppni í deildum KLÍ, 19 karlalið og 7 kvennalið sem í keppa um 120 deildarspilarar. Þar að auki keppa fleiri keilarar f.h. ÍR í einstökum mótum. Hér að aftan er farið yfir helsta árangur ÍR keilara árið 2024.

Gunnar Þór Ásgeirsson varð Íslandsmeistari einstaklinga í karlaflokki og **Hafþór Harðarson** í því þriðja. Í kvennaflokki varð **Nanna Hólm Davíðsdóttir** í 2 sæti og **Linda Hrönn Magnúsdóttir** í því þriðja.



Linda Hrönn Magnúsdóttir varð í öðru sæti á Íslandsmóti öldunga og Snæfríður Telma Jónsson í þriðja sæti. Í karlaflokki varð **Þórarinn Már Þorbjörnsson** í fyrsta sæti og **Bjarki Sigurðsson** í því þriðja.

Í Íslandsmóti deildarliða varð ÍR-PLS í fyrsta sæti í karlaflokki og ÍR-TT í öðru sæti í kvennaflokki. ÍR-PLS urðu einnig bikarmeistarar liða og ÍR-TT varð í öðru sæti.



ÍR á einnig fulltrúa í landsliðum Íslands í keilu. Triple Crown Öldunga fór fram í apríl og átti ÍR þar 9 fulltrúa, þau Guðný Gunnarsdóttir, Halldóru Írisi Ingvarsdóttur, Lindu Hrönn Magnúsdóttur, Snæfríði Telmu Jónsson, Bjarka Sigurðsson, Kristján Þórðarson, Matthías Helga Júlíusson, Svein Þrastarson og Þórarinn Má Þorbjörnsson.

ÍR ungmenni stóðu sig einnig vel á árinu. Friendly games Doha, Qatar, þar sem tóku þátt 64 ungmenni frá 6 löndum, fór fram í apríl og átti ÍR eitt ungmenni þar hann Hinrik Óla Gunnarsson.

Evrópumót unglunga (EYC2024) í Helsinki, Finnlandi fór fram 21. mars – 1. Apríl og átti ÍR 3 ungmenni þar, þau eru Tristan Máni Nínuson, Bára Líf Gunnarsdóttir og Olivia Clara Steinunn Lindén

Önnur ÍR ungmenni stóðu sig einnig vel í sínum flokkum.

Meistarakeppni ÍR, uppskeruhátíð ÍR keilara, var einnig haldin á árinu. Það voru þau Bjarki Sigurðsson og Guðný Gunnarsdóttir sem sigruðu sinn flokk en Jens Obendorfer vann forgjafarflokkinn.



KEILARAR ÍR 2024

Gunnar Þór Ásgeirsson og Linda Hrönn Magnúsdóttir voru valin keilarar keiludeildar ÍR árið 2024 og Gunnar Þór var einnig valinn íþróttamaður ársins hjá ÍR.

Gunnar Þór lék einstaklega vel á árinu 2024. Hann varð í 2. Sæti á RIG2024, Íslandsmeistari einstaklinga 2024, Íslands og bikarmeistari með liði sínu ÍR-PLS. Sem Íslandsmeistari tók hann þátt í Evrópubikar landsmeistara fyrir hönd Íslands og endaði þar í 17. sæti. Gunnar Þór varð einnig í öðru sæti í Íslandsmóti í tvímenningi. Hann hlaut einnig titilinn keilari ársins hjá KLÍ.

Linda Hrönn varð í öðru sæti á Íslandsmóti öldunga, í öðru sæti í Íslands- og Bikarmóti liða með liði sínu ÍR -TT. Linda og Gunnar Þór lentu í öðru sæti í Íslandsmóti Para 2024. Linda lenti í þriðja sæti í Íslandsmóti einstaklinga 2024. Einnig má nefna að Linda var efst íslensku kvennanna á EWC 2024 over all.

MÓTAHALD ÍR Á ÁRINU 2024

Keiludeild ÍR heldur úti **Pepsi Max mótum** sem haldin eru flesta sunnudaga yfir keppnistímabilið. Þar nýtur deildin stuðnings frá Ölgerð Egils Skallagrímssonar sem gefur verðlaunin og hefur gert í áraraðir. Þökkum við þeim kærlega fyrir.

Þá hélt deildin **Meistaramót ÍR**.

Ætlunin var að halda afmælistmót keiludeildarinnar, en varð því ekki viðkomandi fyrr en í janúar á þessu ári.



ÚTBREIÐSLA, KYNING OG MIÐLUN

Heimasíða keiludeildarinnar er undir heimasíðu ÍR www.ir.is/keila. Þar má finna helstu upplýsingar um starfsemi deildarinnar og fréttir. Keiludeildin er einnig með síðu á Facebook og lokaða hópa fyrir félagsmenn, stjórn, keilubjálfa, æfingahópa keilukrakkanna og foreldrafélagið svo einhver dæmi séu tekin.

BARNA- OG UNGLINGASTARF OG ÞJÁLFUN

Barna- og ungmennastarfið er veigamikill þáttur af starfsemi keiludeildar ÍR en um 30 börn stunda æfingar hjá deildinni.

ÍR-Keiludeild er með skipulagðar æfingar fyrir börn frá 8 ára og eldri. Á haustönn 2024 er boðið upp á að æfa einu sinni, tvisvar eða þrisvar í viku. Almennt er æft tvisvar í viku en þau sem lengra eru komin og farin meira að keppa í keilunni taka 3 æfingar í viku á móti keppni.

Þjálfarar deildarinnar eru þau Adam Pawel yfirþjálfari, Geirdís Hanna Kristjánsdóttir, Halldóra Íris Ingvarsdóttir, Hörður Ingi Jóhannsson, Laufey Sigurðardóttir, Bjarki Sigurðsson og Þórarinn Már Þorbjörnsson. Einnig hafa komið inn gestaþjálfarar og leiðbeinendur.

Við deildina starfar einnig **foreldrafélag** en tilgangur þess er meðal annars að efla félagslíf iðkenda, halda utan um fjáraflanir og efla félagsandann hjá deildinni.

Undanfarin ár hefur keiludeildin **boðið deildarspilurum upp á þjálfun** um helgar þegar það eru lausar brautir. Keiludeildin greiðir þjálfara, en keilarar sem mæta á æfingar þurfa annað hvort að vera með árskort eða leigja brautir fyrir æfingar.

AÐ LOKUM

Að mati stjórnar keiludeildar gekk starfið brösuglega árið 2024, einkum vegna fámennrar stjórnar. Árangur ÍR keilara var góður og mörg efnileg börn og ungmenni að taka framförum hjá deildinni. Nokkur óvissa var með rekstur deildarinnar vegna skerðingar á styrk frá ÍTR og hve erfitt hefur verið að ná fólki saman á fund. En með útsjónarsemi var hægt að halda fjármálum nokkuð stöðugum eins og sjá má í ársreikningi.

Það verður hins vegar að nást árangur í aðstöðumálum ef keilan á að ná að vaxa sem íþrótt, bæði hvað varðar iðkendafjölda og barna-, unglinga og afreksstarf. Það felast miklir möguleikar í uppbyggingu keiluaðstöðu enda er keila svo sannarlega íþrótt fyrir alla.

Stjórnin þakkar því öllum sem hafa lagt hönd á plóg við að halda starfi deildarinnar gangandi og skorar jafnframt á fleiri til að gefa sér tíma til að taka þátt í starfi deildarinnar.

Stjórn keiludeildar ÍR



KNATTSPYRNUDEILD ÍR

ÁRSSKÝRSLA STJÓRNAR 2024 - 2025

Stjórn knattspyrnudeildar tímabilið 2024 skipuðu eftirfarandi aðilar: Axel Kári Vignisson formaður, Ari Viðarsson gjaldkeri, Auður Sólrún Ólafsdóttir, Þórey Sif Hrafnisdóttir og Fjalar Orri Vignisson. Á aukaaðalfundi sem haldin var 25.11.2024 var kosin ný stjórn knattspyrnudeildar sem starfaði út starfsárið. Ari Viðarsson og Fjalar Orri Vignisson fóru úr stjórn og inn í þeirra stað komu Hermann Þorfinnsson, Gunnar Örn Jóhannsson og Finnbogi Þorsteinsson.

Barna- og unglingaráð hefur líkt og undanfarin ár verið virkt og er í dag skipað eftirfarandi aðilum: Sandra Ómarsdóttir, Elías Már Guðnason, Íris Elíasdóttir og Jóhannes Guðni Jónsson.

Meistaraflokkur karla

Meistaraflokkur karla lék í Lengjudeild karla. Markmið liðsins var að halda sæti sínu í deildinni en liðið gerði gott betur og komst í úrslitakeppni deildarinnar. Eftir gott tímabil þurfti liðið að lúta í lægra haldi fyrir Keflavík í undanúrslitum. Liðið var að mestu skipað sömu leikmönnum og árið áður og ungir ÍR-ingar spiluðu stórt hlutverk.

Þjálfarar liðsins voru Árni Freyr Guðnason og Jóhanni Birnir Guðmundsson en hætti með liðið eftir tímabilið og Jóhann Birnir er nú einn aðalþjálfari liðsins.

Meistaraflokkur kvenna

Meistaraflokkur kvenna lék sömuleiðis í Lengjudeild kvenna en hlutskipti liðsins var að falla aftur niður í 2. deild. Liðið átti í erfiðleikum en ungir ÍR-ingar fengu hlutverk í liðinu og eru reynslunni ríkari í þeirri uppbyggingu sem er framundan í kvennastarfi félagsins.

Þorleifur Óskarsson stýrði liðinu sumarið 2024 en lét af störfum eftir tímabilið. Kjartan Stefánsson og Egill Sigfússon tóku við af honum og munu stýra liðinu næstu tvö árin í það minnsta.

Yngri flokkar

Starf yngri flokka gekk áfram vel og aukning heldur áfram. Þjálfarahópurinn er sterkur og undanfarið hefur ÍR vakið athygli fyrir að eiga leikmenn að nýju í yngri landsliðum auk þess sem ekkert annað lið átti eins marga leikmenn í hæfileikamótun KSÍ.

Við höldum úti flokkum á öllum aldursbilum en erum enn með sameiginlegt lið ásamt Fram í 3. flokki kvenna. Áfram er stefnt að því að brúa bilið milli meistaraflokks og 3. flokks kvk ásamt því að fjölga ÍR-ingum í meistaraflokkum beggja kynja.

Fjármál

Rekstur deildarinnar hefur gengið ágætlega og deildin er að vaxa í öllum skilningi á sama tíma og verið er að greiða gamlar skuldir. Tekjur eru að aukast og sömuleiðis útgjöld, enda kostar sitt að halda úti góðu starfi. Bakameistaramótið var haldið að hausti til og verður mótið einni haldið að vori til árið 2025. Enn er svigrúm til bætinga í fjáröflunum og ýmislegt á döfinni.

Karllakvöld hefur fest sig í sessi og vonir standa til þess að unnt verði að koma á fót konukvöldi sömuleiðis. Þá heldur árgangamót knattspyrnudeildar áfram að stækka og er orðið mjög mikilvægur þáttur í starfinu.

Aðstaða

Því miður hefur lítið gerst í aðstöðumálum knattspyrnudeildar og enn hefur ekki verið skipt um gervigras. Þá liggur ekkert fyrir um frekari uppbyggingu fyrir knattspyrnudeild þrátt fyrir að gildandi deiliskipulag á ÍR-svæðinu geri ráð fyrir stúku við knatthús o.fl.

Það þarf að fara af stað vinna hjá knattspyrnudeild um framtíðaruppbyggingu knattspyrnuvalla til að félagið geti boðið upp á viðunandi aðstöðu sem jafnast á við önnur lið í Reykjavík.

Árið framundan

Framtíðin er björt en það er mikil vinna framundan. Mikilvægt er að lið meistaraflokks karla festi sig enn frekar í sessi í Lengjudeild og vonir standa til þess að ungt lið meistaraflokks kvenna öðlist mikilvæga reynslu í 2. deild.

Það er mikilvægt að halda áfram að efla starf yngri flokka enn frekar félagsins svo það góða starf sem hefur farið fram sl. ár nýtist til framtíðar. Það er stefna deildarinnar að halda úti meistaraflokkum þar sem uppaldir ÍR-ingar eru í lykilhlutverkum og til þess að það geti gerst þarf að hlúa vel að grunninum. En það verður ekkert úr yngri flokka starfinu ef meistaraflokkarnir okkar eru ekki til eða að spila í neðstu deildum Íslandsmótsins. Þetta helst allt saman í hendur.

f.h. stjórnar knattspyrnudeildar ÍR

Axel Kári Vignisson fráfarandi formaður knattspyrnudeildar.



KÖRFUKNATTLEIKSDEILD ÍR

SKÝRSLA STJÓRNAR 2024 – 2025

Árið var nokkuð anna samt hjá okkur enda mikill vöxtur í deildinni. Stjórn lagði mikla áherslu á störf meistaraflokkana auk frábærs samstarfs við barna og unglingaráðs en aukning var í nánast öllum flokkum á barna og unglingastigi.

Breytingar urðu í stjórn þegar Sigurlaugur Gíslason steig frá sem formaður vegna mikilla anna í starfi sínu en við tók Steinar Þór Guðjónsson, fóru skiptin fram á auka aðalfundi sem haldinn var sérstaklega af þessum ástæðum. Í kjölfarið var starfið áfram gott og verkefnin mörg og mikil.

Þá urðu einnig breytingar á þjálfurum meistaraflokka fyrst steig til hliðar Ísak Máni þjálfari meistaraflokks karla og við tók Borsche Illevski Sansa. Stjórn stendur í mikilli þakkarskuld við Ísak fyrir að hafa lagt hjarta og sál í körfuknattleiksdeild ÍR í áraraðir, skyldu allir sáttir á þessum tímamótum þegar Ísak taldi tímabært fyrir sig að horfa annað og leita var til fyrri þjálfara Borsche sem þekkir fjölda leikmanna og er glaður að vera kominn aftur heim til ÍR og mikil hamingja hjá leikmönnum jafnt sem stuðningsmönnum. Liðið endaði í 7 sæti í úrslitum og var vel fylgt af ÍR ingum alla leið.

Í meistaraflokki kvenna var Andri Þór Kristjánsson látin fara en ekki var full sátt með störf hans innan félagsins og tók þá fyrrnefndur Ísak Wium við boltanum til loka tímabils. Stefnir hann út í heim í ný og spennandi verkefni fyrir komandi tímabil og er ráðningarferli fyrir nýjan þjálfara nú yfirstandandi. Liðið hefur náð gífurlegum vexti frá því að vera aðeins með 4 spilandi leikmenn í upphafi síðasta tímabils. Hópurinn er þétt skipaður og spenntur að vaxa og taka nú á móti stórum hópi af uppöldum ÍR ingum sem koma til að æfa með liðinu á komandi tímabili.

Einnig er ráðningaferli í gangi varðandi yfirþjálfara yngri flokka en Ísak Wium hefur sinnt því starfi af mikilli ástríðu nú í nokkur ár en heldur nú utan eins og áður sagði. Margir voru áhugasamir um starfið og lagði stjórn barna og unglingaráðs mikið upp úr því að finna þann besta í starfið og eru nú á lokaskrefum í því ráðningarferli, í kjölfarið verður farið í að ráða þjálfara fyrir komandi tímabil og er lögð mikil áhersla á að þar verði vel skipað enda okkar mikilvægustu ráðningar eru þeir sem þjálfra börnin sem vaxa í starfinu hjá okkur.

Töluvert hefur reynt á starfið hvað húsnæði varðar, en skipting milli svæða í nýju parkethúsi hafa reynt töluvert á okkar fólk sem og aðra. Tjaldið sem fellur á milli svæða er á engan hátt boðlegt þjálfurum okkar né iðkendum, þar er enginn hljóðeinangrun og því þreyta í fólki mikill sem kemur niður á þjálfun og lífsgæðum þeirra sem í umhverfinu vinna. Einnig þykir okkur ástæða til að ræða um körfurnar í húsinu en þær þarf allar enn að hækka og lækka með handafli sem er verulega mikil vinna og átak að stilla fyrir hverja æfingu og hvern leik nema leiki meistaraflokka en þar eru sér körfur. Vonumst við eftir að á komandi tímabili náum við að vinna úr þessum hlutum og gera aðstöðuna boðlegri fyrir okkar þjálfara og leikmenn.

Á aðalfundi var kjörinn ný stjórn tók þá við sem formaður Kristinn Þór Steingrímsson, áfram situr Jóhanna Dýrunn sem varaformaður, Magnús Mar Vignisson sem gjaldkeri og Trausti Þór Gestsson, nýir koma inn í stjórn Daníel Dagur Ólason, Sigurður Breiðfjörð.



SKÍÐADEILD ÍR

Skýrsla stjórnar starfsárið 2024-2025

Skíðadeild ÍR hefur verið í farsælu samstarfi með skíðadeild Víkings nú um margra ára skeið en deildirnar reka saman skíðaskála og halda úti skíðaæfingum fyrir börn og unglinga í Bláfjöllum. Sú breyting varð á nú í vetur að skíðadeildir Breiðabliks og KR gengu til samstarf við Hengil um þjálfun barna 11 ára og yngri og héldu deildirnar saman úti öflugum starfi í vetur.

Öll skíðafélögin á höfuðborgarsvæðinu standa saman að þjálfun iðkenda frá 12 ára aldri. Samstarf félaganna stuðlar að því að hægt er að halda úti metnaðarfullra starfi en ella með fleiri þjálfurum og fjölmennari æfingahópum. Samstarf félaganna stuðlar þannig að því iðkendur fái frekar þjálfun við sitt hæfi.

Vetrarstarfið hófst í lok september er haldinn kynningarfundur á starfi vetrarins í félagsheimili Víkings í Safamýri. Nýir iðkendur og foreldrar þeirra voru þar boðnir sérstaklega velkomnir. Farið var yfir dagskrá haustsins, þjálfara flokka, viðburðir og starf Hengils í vetur.

Samtals voru 130 iðkendur skráðir á æfingar hjá Hengli veturinn 2024/2025. Sjá aldersdreifingu iðkenda og hlutfall iðkenda sem skráðir eru í skíðadeild ÍR í töflu fyrir neðan.

Fjöldi iðkenda í skíðadeildum ÍR og Víkings veturinn 2024/2025

Æfingahópur	# iðkenda	Þar af ÍR	ÍR %
5 ára og yngri	13	8	47%
6-7 ára	29	25	71%
8-9 ára	39	14	38%
10-11 ára	25	8	32%
12-13 ára	13	3	23%
14-15 ára	8	2	25%
16+ ára	3		
Samtals	130	60	43%

Í janúar 2025 var íþróttafólk ÍR árið 2024 valið og sjálfboðaliðar og velunnarar félagsins heiðraðir. Skíðamaður 2024 er Stefán Gíslason. Stefán hefur um árabíl verið einn helsti keppandi ÍR í fullorðinsflokki. Stefán keppti í á bikarmótum Skíðasambands Íslands í sl. vetur og varð í 2. Sæti í flokki 18-20 ára keppenda og í fjórða sæti þegar eldri keppendur eru taldir með. Stefán vann tvisvar til bronsverðlauna á bikarmótum vetrarins.

Einnig hlaut faðir Stefáns, Gísli Reynisson gullmerki ÍR fyrir störf sín fyrir skíðadeild ÍR um áráraðir. Gísli var formaður skíðadeildar um árabíl, hefur gengt trúnaðarstörfum á vegum Skíðasambands Íslands, situr nú sem gjaldkeri í stjórn sambandsins. Gísli hefur

verið einn helsti hvatamaður að rekstri skíðaliðs Reykjavíkur sem er vettvangur fyrir ungmenni 16 ára og eldri til að geta stundað skíðaíþróttina sem afreksíþrótt. Hefur unnið mikið sjálfboðaliðastarf, hvort sem það er við skíðamót, fararstjórn hér heima og erlendis, fjáraflanir, skálarekstur og annað sem felst í að vera foreldri keppnisfólks á skíðum.

Rekstur og viðhald skíðaskála Hengils í Bláfjöllum hefur verið skíðadeildum ÍR og Víkings talsverð áskorun á síðustu árum. Ólíkt öðrum íþróttamannvirkjum sem alla jafna eru rekin af sveitarfélögum, þá sjá foreldrar iðkenda skíðadeilda ÍR og Víkings um rekstur og viðhalds skíðaskálans. Stjórnir skíðadeilda ÍR og Víkings hafa í vetur undirbúið viðræður við Reykjavíkurborg um að taka yfir rekstur og viðhald skálans.

Við þökkum þjálfurum, iðkendum og foreldrum fyrir samstarfið á árinu,

Stjórn skíðadeilda ÍR starfsárið 2024- 2025

1. apríl 2025



TAEKWONDODEILD ÍR

ÁRSSKÝRSLA 2023

Aðalfundur 2025 haldinn 26.03.2025. Stjórn deildarinnar var svo skipuð fyrir starfsárið 2024:

Formaður: **Guðrún Guðmundsdóttir**

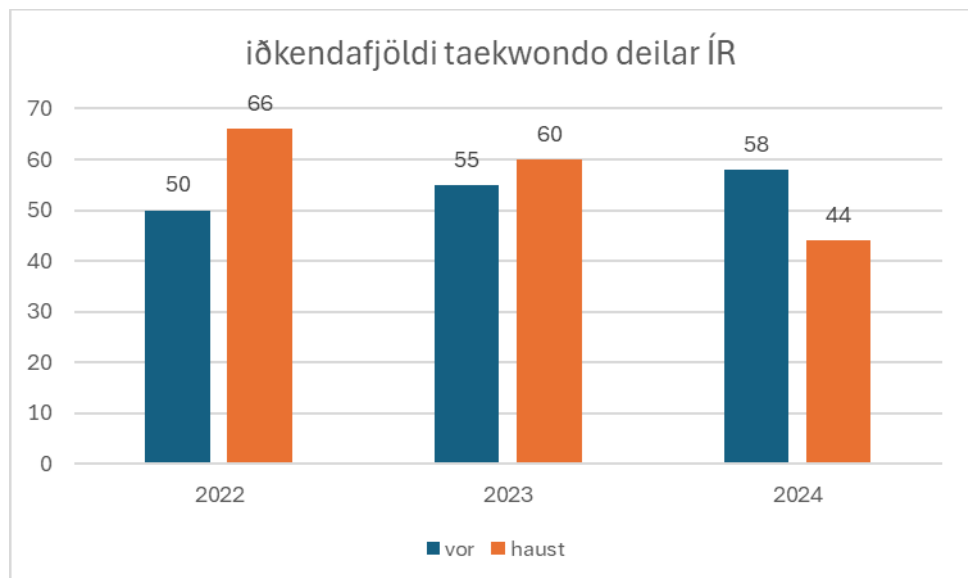
Gjaldkeri: til 31.okt 2024 **Guðbjörg Guðmundsdóttir**. **Jóhann V Gíslason** tók við þegar Guðbjörg hætti.

Meðstjórnendur: Arnar Bragason, Albert Imsland, Anna Tjhin.

Skýrsla stjórnar

Haldið var með sama æfingarfjölda 2024 og hafði verið á haustönn 2023. Munur á hausti 2024 var að ekki voru sérstakar æfingar fyrir ÍR unga tvisvar í viku heldur voru ÍR ungar teknir inn í byrjunarhópana.

Iðkendafjöldi var 58 vor á vorönn 2024 vs 55 á vorönn 2023 og 44 á haustönn 2024 vs 60 á haustönn 2023. ÍR ungar eru ekki inni í þeim tölum. Auglýsingamiðum var dreift í upphafi anna sem fyrr. Eins og í fyrra þá var auglýsingamiðum ekki dreift í póstnúmer 111 þar sem það hafði skilað sér mjög illa í auknum fjölda iðkenda. Ekki eru allir sáttir við að fá inn til sín auglýsingamiða og þeir eru ekki heldur að skila sér alltaf til þeirra sem eru þó ekki merktir að vilja ekki auglýsingapóst.



Guðbjörg þurfti að hætta í stjórn vegna persónulegra ástæðna í lok október 2024. Stjórnin þakkar henni þau störf sem unnin voru. Jafnframt er stjórnin mjög þakklát Jóhanni V Gíslasyni fyrir að taka aftur við gjaldkerahlutverkinu út tímabilið.

16. og 17. nóvember 2024 hélt taekwondodeild ÍR Bikarmót 1 í bardaga og formum fyrir TKÍ. Nokkur ár voru liðin frá því að ÍR náði að halda slíkt mót og var það gleðiefni að allt gekk upp og vel tókst til.

Æfingargjöld voru hin sömu og 2023, eða 30.000 fyrir alla hópa. Ekki verða hækkuð æfingargjöld fyrir næsta vetur nema bráð nauðsyn komi til.

Rekstrarafkoma deildarinnar er betri en undanfarið ár. Bæði fækkuðu æfingar og því kostnaður vegna þjálfara sem og minna fjármagni var lagt í búnað.

Arnar Bragason er aðalþjálfari TKD ÍR, 4.dan. Hann kennir almennt einn dag á viku, Sveinn Logi Birgisson, 2.dan kennir líka almennt einn dag í viku. Áherslan hjá þeim er kyorugi (bardagi). María G. Sveinbjörnsdóttir, 3.dan hætti á haustönn 2024 vegna flutninga. Hennar áhersla er á poomsae (listform). Þjálfari í poomsae, sem tók við af Maríu, er Eypór Atli Reynisson, 4.dan. Hann hefur keppt í fjölda móta erlendis í formum, sem og á Íslandi. Tveir aðrir þjálfarar tóku að sér að þjálfa yngri hópana í poomsae; þær Anna Tjhin, 1.dan og Aino-Katri Karinen, 2.dan.

Æfingarhóparnir voru þrír 2024. Byrjendur 6-12 ára, framhaldshópur 6-12 ára, og 13 ára og eldri (byrjendur/framhald). Þá er ótalið ÍR-unga æfingar sem voru tvisvar sinnum í viku. Þátttaka í þeirri dagskrá var ágæt 2023 og fram á vor 2024 en haust 2024 þurfti að fella niður ÍR-unga æfingar vegna mjög dræmrar þátttöku.

Markaðsáttak átti að verða fyrir haustið 2024 í formi þess að fara í beina markaðssetningu. Hugmynd var að þjálfarar færu í skóla og kynntu íþróttina. Íþróttastjóri gæti verið tengiliður þar til að þjálfarar fengju að taka yfir íþróttatíma í skólum í hverfinu. Frestun varð á þessu átaki.

Taekwondo kona og maður ársins 2024 hjá ÍR voru þau Aino-Katri Karinen og Viktor Jónsson.

Þátttaka á mótum TKÍ sem voru haldin 2024 var fín í poomsae en aðeins minni í kyorugi. Misjafnt er hvort berjast þurfi við marga til að ná á verðlaunapall eða ekki. Ekki er tekið fram fjöldi í flokki þegar tekinn er fram árangur á mótum hér að neðan.

Árangur á mótum 2024

Einungis eru nefndir þeir sem náðu á verðlaunapall

Bikarmót II í formum 2023-2024

Einstaklings keppni		
poomsae	árangur	flokkur
Anna Thijn Suryati	gull	Ind Undir 50 Female-B
Apichaya Eiamlamoon	gull	Ind Minior Female-C2
Óli Már Hrólfsón	gull	Ind Undir 50 Male-B
James Andre Oyola Yllescas	gull	Ind Junior Male-C
Unnur Ösp Ívarsdóttir	gull	Junior Female B -63
Viktor Jónsson	gull	Cadet Male A
Rama Alassaf	silfur	Ind Minior Female-C2
Aria Alexandra S. Þorsteinsson	brons	Ind Minior Female-C2
Hekla Fold Jónsdóttir	brons	Ind Minior Female-C1
Sigurbjörn Máni Ásgeirsson	brons	Ind Minior Male-C1
Hópa / para keppni		
poomsae	árangur	flokkur
Anna Thijn Suryati / Óli Már Hrólfsón	gull	Pair Para Yfir 30-B
Apichaya Eiamlamoon / Rama Alassaf	brons	Pair Para Minior-C

Norðurlandamót 2024

Einstaklings keppni		
kyorugi	árangur	flokkur
Viktor Jónsson	brons	Cadets Male A -37

Bikarmót III í bardaga 2023-2024

Einstaklings keppni		
kyorugi	árangur	flokkur
Máni Sochor Kristinsson	brons	Junior Male B -63

Íslandsmót í formum 2024

Einstaklings keppni		
poomsae	árangur	flokkur
Aino Katri Karinen	silfur	Ind Undir 50 Female-A
Óli Már Hrólfsen	silfur	Ind Undir 30 Female-B
Anna Thijn Suryati	brons	Ind Undir 50 Female-A
Hópa / para keppni		
Aino Katri Karinen / Anna Thijn Suryati / María Guðrún Sveinbjörnsdóttir (Afturelding)	gull	Team Team Yfir 30 Female-A 1 A
Anna Thijn Suryati / Óli Már Hrólfsen	brons	Pair Para Undir 30-A

Bikarmót I í formum 2024-2025

Einstaklings keppni		
poomsae	árangur	flokkur
Axel Freyr Þorkelsson	silfur	Ind Cadet Female-A
Aino Katri Karinen	brons	Ind Undir 50 Female-A
Óli Már Hrólfsen	brons	Ind Undir 40 Male-A
Mikael Thor Santi Mikaelsson	brons	Ind Cadet Male-B
Hópa / para keppni		
Anna Thijn Suryati / Óli Már Hrólfsen	silfur	Pair Para Yfir 30-A
Eiríkur Kort Daxx Annetts / Karl Mikael Clausen Aaronsson / Kristófer Þorri Magnússon	silfur	Team Team Cadet Male-B

Bikarmót I í bardaga 2024-2025

Einstaklings keppni		
kyorugi	árangur	flokkur
Karl Mikael Clausen Aaronsson	gull	Cadet Male-A +65
Viktor Jónsson	gull	Cadet Male-A -41
Máni Sochor Kristinsson	gull	Junior Male-B -73
Axel Freyr Þorkelsson	silfur	Cadet Male-A -41
Mikael Thor Santi Mikaelsson	silfur	Cadet Male-A -61
Kristófer Þorri Magnússon	brons	Cadet Male-A +65

Áframhaldandi helstu verkefni næsta árs/ára eru aðstöðumálin, aukning iðkenda og virkjun fleiri iðkenda/aðstandenda til starfa fyrir deildina. Mikilvægt er að deildin sendi bæði keppendur í poomsae og kyorugi á mót TKÍ. Verkefni þjálfara er því að hvetja iðkendur í þátttöku í þessum tveim keppnisgreinum.

Fyrir hönd stjórnar
Guðrún Guðmundsdóttir (formaður)
24. Mars 2025



STYRKTARSJÓÐUR ÍR MENNTUNAR-OG AFREKSSJÓÐUR

1. gr. Sjóðurinn heitir Styrktarsjóður ÍR, menntunar- og afrekssjóður Íþróttafélags Reykjavíkur. Sjóðurinn byggir á grunni Magnúsarsjóðs sem varð til með gjöf frá Magnúsi Þorgeirssyni ehf í tilefni af 100 ára afmæli ÍR þann 11. Mars 2007. Sjóðurinn er í vörslu aðalstjórnar ÍR.

2. gr. Markmið sjóðsins er að:

1. Veita afreksfólki í öllum deildum innan ÍR styrk vegna æfinga og/eða keppni og búa þeim sem besta aðstöðu til að stunda íþrótt sína.
2. Veita styrk til þess íþróttafólks sem valið er til æfinga eða keppni sbr. 3. gr.
3. Veita þjálfurum og leiðbeinendum sem starfa á vegum ÍR styrk til að sækja viðurkennd þjálfaranámskeið og/eða aðra menntun sem eflir þá í starfi.

3.gr. Úthlutun úr sjóðnum:

Aðeins þeir aðilar sem iðka eða þjálfar innan vébanda ÍR geta sótt um í sjóðinn. Til þess að fá styrk úr sjóðnum verður íþróttafólk innan ÍR að hafa sannað sig í sinni íþróttagrein hjá félaginu og verða um leið að sýna þann áhuga sem þarf til að ná auknum árangri og vinna af heilum hug fyrir félagið. Í einstaklingsíþróttum þarf iðkandinn að hafi unnið til verðlauna á Íslandsmóti eða öðrum sambærilegum mótum í sínum aldursflokki. Iðkandi í hópíþrótt þarf að vera samningsbundinn, vera í æfingahópi meistaraflokks, eða vera í landsliðsúrtaki í sínum aldursflokki.

4. gr. Stjórn sjóðsins:

Stjórn sjóðsins er skipuð þremur aðilum, tveimur skipuðum af aðalstjórn auk íþróttastjóra félagsins. Verkefni stjórnar sjóðsins er að ákvarða styrkveitingar úr sjóðnum og hafa eftirlit með nýtingu styrkveitinga auk þess að sjá um kynningarstarfsemi sjóðsins í samvinnu við aðalstjórn ÍR. Stjórnarmenn sjóðsins skila árlegri skýrslu til aðalstjórnar ÍR og gera grein fyrir úthlutun sjóðsins.

STEFNA SJÓÐSINS

Markmið sjóðsins

Markmið sjóðsins er að styrkja unga, efnilega og framúrskarandi ÍR-inga á aldrinum 14-22 ára til frekari þjálfunar og menntunar, skapa þeim toppaðstæður og rétta umgjörð sem og greiða leið þeirra aðila sem fara í keppnisferðir með landsliðum. Einnig að standa fyrir sameiginlegum þjálfunar- og menntunarnámskeiðum innan félagsins og styrkja þjálfara á námskeið innanlands sem erlendis, allt til að gera góða þjálfara enn betri.

Fjármagn

Styrktarsjóður ÍR er í vörslu aðalstjórnar að upphæð 3.000.000 kr.

Aðalstjórn tryggir sjóðnum fé með vaxtatekjum af höfuðstól, félagsgjöldum, hagnaði af viðburðum og frjálsum framlögum.

Tekið er við frjálsum framlögum á reikning 0115-15-380527, kt: 670169-1549.

Kynning

Samantekt upplýsinga um sjóðinn verður inni á heimasíðu ÍR. Þar verður sérstaklega tekið fram hvenær sækja má um í sjóðinn og hvenær niðurstöðu megi vænta. Einnig verða þar sérstök eyðublöð sem skylt er að fylla út þegar sótt er um. Hægt er að sækja um í styrktarsjóðinn í hverjum ársfjórðungi svo framarlega sem fé er í sjóðnum. Hægt er að sækja um hvenær sem er og umsóknir sem berast í hverjum ársfjórðung eru afgreiddar í fyrsta mánuði næsta ársfjórðungs. (Sem dæmi : umsóknir sem berast í janúar, febrúar og mars eru afgreiddar í apríl).

Umsóknir þurfa að berast frá iðkanda og vera samþykktar af yfirþjálfara og formanni deildar.

Styrkurinn er greiddur út að verkefni loknu.

Frétt verður birt á heimasíðu ÍR og samfélagsmiðlum eins og við á um úthlutanir, styrkþega og annað fréttnæmt tengt styrktarsjóðnum.



LÖG ÍÞRÓTTAFÉLAGS REYKJAVÍKUR

Samþykkt á aðalfundi ÍR 23. maí 2018

I. Nafn, heimili og tilgangur

1. gr.

Félagið heitir Íþróttafélag Reykjavíkur, skammstafað ÍR. Heimili þess og varnarþing er í Reykjavík.

2. gr.

Tilgangur félagsins er iðkun hverskonar íþrótta, sem landslög heimila, og að efla áhuga almennings á gildi íþrótta.

Markmið félagsins eru meðal annars:

- Að bjóða öllum aldurshópum upp á uppbyggilegt og öflugt íþróttastarf í öruggu umhverfi, þar sem lögð er áhersla á manngildi og jafnrétti, ásamt því að styrkja og efla iðkendur til framtíðar.
- Að bjóða upp á fjölbreytt úrval íþrótta fyrir félagsmenn á öllum aldri í einstaklings- og hópíþróttum, með heilbrigði og vellíðan að leiðarljósi.
- Að efla áhuga félagsmanna og almennings á heilsurækt og íþróttaiðkun.
- Að skapa öllum félagsmönnum vettvang til að leggja sitt af mörkum fyrir félagið og taka þátt í starfi þess eins og kostur er.

Tilgangi sínum og markmiðum hyggst félagið ná með stofnun og starfrækslu íþróttadeilda, einni í hverri grein, eftir því sem félagsmenn kunna að óska, undir sameiginlegri aðalstjórn félagsins. Aðalstjórn skal aðstoða við stofnun nýrra deilda og gildir stofnfundur, sem haldinn er eftir reglum aðalfunda deilda.

Innganga nýrra deilda í félagið skal borin upp til endanlegs samþykkis á næsta aðalfundi félagsins eftir stofnun hennar eða á sérstökum aukaaðalfundi, sbr. 5. mgr. 8. gr.

3. gr.

Félagsmerkið er skammstöfunin með hvítum stöfum á bláum skildi. Nærri brún skjaldarins er hvít rönd. Blár litur merkisins er Pantone 286 C.

Hlutföll merkisins eru breidd á mótí hæð 1 á mótí 1,6, hlutföll gullins sniðs. Innbyrðis hlutföll einstakra litaflata eru einnig í hlutföllunum 1 á mótí 1,6. Hæð skjaldarins á mótí bogformi í neðri hluta hans er í hlutföllunum 1 á mótí 1,6. Íhvolfur bogi efst í skildinum á mótí samsíða hliðum hans deilist í hlutföllunum 1,4 á mótí 1. Við félagsmerkið er deildum leyfilegt að bæta við sérmerki íþróttagreinar sinnar, sem þarf þó samþykki aðalstjórnar félagsins.

4. gr.

Aðallitir á búningum félagsins eru hvítur og blár (sem næst blár Pantone 286) og skulu búningarnir auðkenndir með merki félagsins.

5. gr.

Allir skráðir iðkendur íþrótta hjá ÍR teljast vera félagsmenn. Hið sama gildir um þá sem sitja í aðalstjórn félagsins eða stjórnnum einstakra deilda. Einnig getur hver sá sem þess óskar orðið félagi í ÍR. Iðkendur og stjórnarmenn deilda teljast vera félagar í viðkomandi deild félagsins. Heimilt er að ganga í fleiri en eina deild. Enn fremur er heimilt að gerast félagi, án þess að vera skráður í sérstaka deild. Úrsögn úr félaginu skal tilkynna skriflega deildarstjórn, eða aðalstjórn, ef félagi er ekki meðlimur deildar. Félagsmenn teljast félagsmenn þar til þeir sjálfir segja sig úr félaginu. Aðalstjórn getur þó vikið félagsmanni úr félaginu, sbr. 10. gr.

6. gr.

Árgjald félagsmanna, 18 ára og eldri, skal ákveðið á aðalfundi félagsins. Aðalstjórn skal sjá um innheimtu þess og skal árgjald hvers greiðanda þess renna til þeirrar deildar sem hann er skráður í, en í aðalsjóð félagsins ef greiðandinn er ekki skráður í sérstaka deild.

Sérhverri deild félagsins er heimilt að innheimta af öllum iðkendum hennar sérstök æfingagjöld. Þessi gjöld skulu standa undir kostnaði vegna æfinga og þátttöku í keppni á vegum deildarinnar.

Greiðendur æfingagjalda skulu vera undanþegnir greiðslu árgjalds til félagsins. Heimilt er að ákveða á aðalfundi félagsins að aðrir, svo sem stjórnarmenn í félaginu og starfsmenn þess, séu undanþegnir greiðslu árgjalds.

Halda skal rafræna félagaskrá á vegum aðalstjórnar og skal hún vistuð með tryggu hætti.

II. Aðalfundur félagsins

7. gr.

Aðalfundur félagsins skal haldinn fyrir apríllok ár hvert. Til aðalfundar skal boða á tryggilegan hátt með minnst viku fyrirvara. Aðalfundur er lögmætur ef minnst helmingur skráðra kjörinna fulltrúa samkvæmt kjörbréfi mætir. Hverri deild ber að skila kjörbréfum yfir fulltrúa sína við upphaf aðalfundar.

Aðalstjórn skal skipuð sjö einstaklingum. Formaður skal kjörinn sérstaklega og skriflega, ef fleiri en ein uppástunga kemur fram. Aðrir stjórnarmenn skulu kosnir í framhaldi af því. Stjórnin skiptir sjálf með sér verkum sem hér segir: varaformaður, ritari, gjaldkeri og meðstjórnendur.

Dagskrá aðalfundar skal vera svo:

1. Kosning þriggja manna kjörbréfanefndar.
2. Kosning fundarstjóra og fundarritara.
3. Skýrsla stjórnar um starfsemi ársins.
4. Lesnir og skýrðir endurskoðaðir reikningar.
5. Lagabreytingar.
6. Ákveðin árgjöld.
7. Lögð fram starfs- og fjárhagsáætlun næsta starfsárs.
8. Kosinn formaður.
9. Kosnir aðrir stjórnarmenn.
10. Kosnir tveir skoðunarmenn.
11. Önnur mál.

Á fundinum ræður meirihluti atkvæða, séu ekki önnur undantekningarákvæði í lögum þessum. Falli atkvæði jafnt skal kosning endurtekin og fáið þá ekki úrslit ræður hlutkesti. Að öðru leyti gilda almenn fundarsköp um framkvæmd aðalfundar félagsins.

8. gr.

Allir lögmætir félagsmenn hafa rétt til fundarsetu, málfrelsi og tillögurétt á aðalfundi félagsins. Atkvæðisrétt á aðalfundi hafa:

1. Stjórn félagsins.
2. Fulltrúar deilda, kjörnir á aðalfundum þeirra, einn fyrir hverja 50 félaga í deildinni, þó aldrei færri en einn og aldrei fleiri en sjö.

3. Kjörnir skoðunarmenn aðalreikninga félagsins.
4. Fyrirverandi formenn félagsins.

Enginn getur farið með fleiri en eitt atkvæði á aðalfundi.

Aðalfundur hefur æðsta vald í öllum málum félagsins, þegar undan er skilið ákvæði um fasteignakaup, sölu og veðsetningu, sbr. 5. mgr. 10. gr.

Aðalstjórn er skylt að halda aukaaðalfund félagsmanna, sem til skal boðað með sama hætti og aðalfundar, ef krafa um slíkt kemur fram frá meirihluta deildarstjórna, enda tilkynni þær um leið fundarefni það sem þær óska að rætt verði. Aukaaðalfundur hefur sama vald og aðalfundur, nema þar fara ekki fram lagabreytingar og ekki heldur stjórnarkosning nema þess sé sérstaklega krafist af hálfu meirihluta deildarstjórna og þess sé getið í fundarboði. Auk þess getur aðalstjórn boðað til aukaaðalfundar án þess að krafa komi fram um það frá stjórnnum deilda. Aðalstjórn er skylt að boða til aukaaðalfundar er stjórnin verður óstarfhæf, svo sem ef meirihluti kjörinna stjórnarmanna hefur vikið úr stjórn.

9. gr.

Reikningsár félagsins og deilda skal vera almanaksárið og skulu reikningar hafa borist kjörnum skoðunarmönnum félagsins fjórum vikum fyrir aðalfund. Reikningar félagsins skulu vera aðgengilegir félagsmönnum í viku fyrir aðalfund.

III. Stjórn félagsins

10. gr.

Aðalstjórn fer með æðsta vald félagsins milli aðalfunda. Henni ber að efla félagið og gæta hagsmuna þess út á við sem heildar. Hún hefur umráð yfir eignum félagsins og ræður starfsemi þess í stórum dráttum í samráði við deildarstjórnir. Aðalstjórn skipar trúnaðarmenn í nefndir félagsins og á vegum þess, nema þá sem um getur í 13. gr.

Aðalstjórn er heimilt að ráða starfsmenn til félagsins og starfrækja skrifstofu. Starfsmenn starfa í umboði aðalstjórnar að þeim verkefnum sem stjórnin felur þeim í samræmi við tilgang félagsins.

Aðalstjórn er heimilt að skipa sérnefndir til að starfa að tilteknum verkefnum. Slíkum nefndum skal ávallt sett erindisbréf sem kveður á um viðfangsefni, tímamörk, valdsvið og fjárheimildir. Starfstímabil nefndanna skal ekki vera lengra en fram að næsta aðalfundi félagsins, nema ný aðalstjórn ákveði að framlengja starfstíma þeirra. Á fyrsta fundi sínum eftir aðalfund skal aðalstjórn ákvarða hvort starfstími sitjandi nefnda skuli framlengdur.

Alla sjóði félagsins og peningaeignir skal ávaxta í banka, sparisjóði eða viðurkenndum verðbréfamarkaði.

Kaup, sala og veðsetning fasteigna félagsins er bundin samþykki aðalstjórnar, enda hafi Formannafélagið, sbr. 20. gr., gefið samþykki sitt.

Aðalstjórn einni er heimilt að víkja mönnum úr félaginu, telji hún að framkoma þeirra hafi verið vítaverð og félaginu til vansa. Þrátt fyrir ákvæði 5. gr. geta þeir sem vikið er úr félaginu ekki öðlast aðild að því aftur nema með samþykki aðalstjórnar.

Formaður boðar til stjórnarfunda eða felur öðrum að boða til þeirra í sínu umboði. Stjórn félagsins er ályktunarbær ef meirihluti kjörinna stjórnarmanna er viðstaddur fund hennar, þó að því tilskyldu að fjögur atkvæði þarf að lágmarki til ályktunar.

11. gr.

Aðalstjórn félagsins skal halda fundi svo oft sem þurfa þykir. Rita skal fundargerðir vegna funda aðalstjórnar og skulu þær varðveittar með tryggum hætti.

Aðalstjórn félagsins skal halda fundi með formönnum hinna einstöku deilda þegar tilefni gefst til og eigi sjaldnar en tvisvar á ári fundi með öllum formönnum deilda saman. Á fundum þessum skulu deildarformenn gefa skýrslu um starfsemi deildanna og stjórn félagsins gefa skýrslu um starfsemi og áform á vegum félagsins.

12. gr.

Aðalstjórn félagsins er skylt að hafa eftirlit með fjárreiðum deilda og er heimilt að krefja stjórnir deilda um rekstraryfirlit og greiðslustöðu þegar ástæða þykir til. Aðalstjórn hefur á hverjum tíma rétt til að skoða bókhald og fjárreiður deilda. Aðalstjórn getur tilnefnt sérstakan trúnaðarmann sem kynnir sér fjárhag og stöðu deildar og getur komið með fyriræli um úrbætur ef þurfa þykir. Aðalstjórn skal að öðru leyti ákveða með hvaða hætti þessum ákvæðum verður framfylgt.

Allar mikilsháttar og verulegar fjárhagsskuldbindingar og samninga ásamt fjárhagsáætlunum skal bera undir samþykki aðalstjórnar. Verði misbrestur á þessu fyrir félagið sig allri ábyrgð á skuldbindingunni og eru þá þeir einstaklingar sem hana framkvæmdu persónulega skuldbundnir. Aðalstjórn áskilur sér þá rétt til þess að hafa afskipti af stjórnun viðkomandi deilda. Aðalstjórn getur sett nánari reglur um þetta, þar sem meðal annars sé skilgreint hvaða fjárhagsskuldbindingar teljast mikilsháttar og verulegar og hvort þær veigamestu skuli jafnframt háðar samþykki aðalfundar félagsins.

IV. Aðalfundir deilda

13. gr.

Aðalfundi deilda skal halda fyrir marslok ár hvert. Kosningarétt og kjörgengi hafa allir félagar deildarinnar sem orðnir eru 18 ára. Til aðalfundar skal boðað með viku fyrirvara á tryggilegan hátt. Er hann lögmætur ef 15 skráðir félagar deildarinnar mæta, eða 50% þeirra, séu þeir færri en 30. Dagskrá aðalfundar skal vera svo:

1. Kosning fundarstjóra og fundarritara.
2. Skýrsla stjórnar um starfsemi deildarinnar.
3. Lesnir og skýrðir rekstrar- og efnahagsreikningar fyrir síðasta almanaksár.
4. Lögð fram starfs- og fjárhagsáætlun fyrir næsta starfsár.
5. Kosinn formaður.
6. Kosnir aðrir stjórnarmenn.
7. Kosnir fulltrúar og varafulltrúar á aðalfund félagsins.
8. Ákveðin æfingagjöld.
9. Önnur mál.

Almenn fundarsköp gilda um framkvæmd aðalfunda deilda.

14. gr.

Stjórn deildar skal skipuð fimm eða sjö einstaklingum. Skal formaður kjörinn sérstaklega og skriflega ef fleiri en ein uppástunga kemur fram. Aðrir stjórnarmenn skulu kosnir í framhaldi af því. Stjórnin skiptir sjálf með sér verkum sem hér segir: varaformaður, ritari, gjaldkeri og meðstjórnendur.

Stjórnin er kjörin til eins árs í senn. Þeir sem fá flest atkvæði ná kjöri. Falli atkvæði jafnt skal kosning endurtekin og fáið ekki niðurstaða þá ræður hlutkesti.

Deildarstjórn skal vinna að eflingu þeirrar íþróttagreinar, er deildin hefur verið stofnuð til, svo sem með því að kynna starfsemi deildarinnar og tryggja að upplýsingar um hana séu aðgengilegar.

15. gr.

Vanræki deild að halda aðalfund eða ef af einhverjum öðrum ástæðum tekst ekki að halda aðalfund fyrir tilskilinn tíma, sbr. 13. gr., skal aðalstjórn félagsins boða til fundarins.

Ef stjórn deildar verður óstarfhæf að mati aðalstjórnar, til dæmis vegna þess að meirihluti stjórnarmanna hefur látið af störfum, er aðalstjórn heimilt að boða til aukaaðalfundar deildarinnar þar sem ný stjórn skal kjörin.

Ef viðamiklir annmarkar eru á stjórnun deildar að mati aðalstjórnar, svo sem ef fjármálastjórn er verulega ábótavant eða stjórn deildarinnar starfar ekki í samræmi við lög eða stefnu félagsins, er aðalstjórn heimilt að víkja stjórn viðkomandi deildar frá störfum. Skal aðalstjórn þá taka við störfum deildarstjórnar þar til hægt er að halda aukaaðalfund deildarinnar og kjósa nýja stjórn hennar. Við þessar aðstæður skal aðalstjórn boða til aukaaðalfundar deildarinnar svo fljótt sem verða má.

Aðalstjórn sér um framkvæmd funda sem haldnir eru samkvæmt ákvæðum þessarar greinar og eru þeir þá lögmætir óháð því hversu margir félagar í deildinni mæta.

V. Stjórnir deilda

16. gr.

Stjórnir deilda hafa hver um sig sérstakan fjárhag, ráða íþróttakennara, þjálfara og starfsmenn og ákveða laun þeirra, annast daglegan rekstur deildanna, sjá um íþróttamót, er hverri grein heyra til, svo og þátttöku félaga í deildinni í mótum þeim, er ákveðin er þátttaka í. Deildir eru þannig sjálfstæðar, með þeim takmörkunum sem fram koma í öðrum ákvæðum laga þessara, svo sem 12. og 18. gr., og hafa tekjur af félagsgjöldum sínum, mótum þeim er þær halda, svo og eftir öðrum fjáröflunarleiðum, er deildarstjórnir ákveða í samráði við aðalstjórn félagsins.

Skrá skal upplýsingar um ársstarfið, fundi, keppnir og annað sem deildin tekur sér fyrir hendur. Skila skal starfsskýrslu deildar fyrir liðið almanaksár ásamt reikningum fyrir sama tímabil til stjórnar félagsins í mars ár hvert til birtingar í ársskýrslu félagsins.

Stjórnir deilda skulu gæta þess að allt sem framkvæmt er í nafni deildarinnar eða félagsins sé í samræmi við tilgang og markmið félagsins og að ekkert sé gert sem rýrir orðspor þess.

Samstarfssamningar deilda við önnur íþróttafélög eru háðir samþykki aðalstjórnar.

17. gr.

Halda skal rafræna skrá yfir alla félaga deildarinnar í samráði við aðalstjórn félagsins sem ber ábyrgð á félagatalinu, sbr. 6. gr.

18. gr.

Við rekstur deilda skal hafa ráðdeild að leiðarljósi og gæta þess vandlega að stofna ekki til fjárhagslegra skuldbindinga umfram það sem fjárhagsstaða deildarinnar leyfir og tekjur hennar geta staðið undir.

Uppgjörstímabil deilda miðast við almanaksárið.

Aðalstjórn skal setja deildum nánari reglur um fjárreiður, þar með talið um fjárhagsáætlanir, bókhald og uppgjör, og er stjórnnum deilda skylt að fylgja þeim reglum. Um aðkomu aðalstjórnar að stjórnun einstakra deilda vísast að öðru leyti til 12. gr.

VI. Önnur ákvæði

19. gr.

Heiðursfélaga má kjósa og skal þeim afhent heiðursfélagaskjal og stórkross ÍR í stjórn. Heiður þessi er sá æðsti er félagið veitir. Aðalstjórn félagsins kys heiðursféлага. Heiðursfélagar hafa öll réttindi félagsmanna, eru gjaldfrír, en verða að hafa náð fimmtugsaldri.

Eftirfarandi heiðursmerki má veita og skal þá fara eftir sömu reglum og gilda um kosningu heiðursfélaga að undanskildu ákvæði um að hafa náð fimmtugsaldri og því að vera gjaldfrír.

1. ÍR merki úr gulli, fyrir vel unnin störf í þágu félagsins, svo og öðrum sem sérstök ástæða þykir til að heiðra.
2. ÍR merki úr silfri fyrir vel unnin störf í þágu félagsins.
3. ÍR merki úr gulli með Ólympíuhringjum skal veita öllum félögum ÍR, sem þátt taka í keppni á Ólympíuleikum.
4. ÍR merki úr gulli, auðkennt viðkomandi keppni, skal veita þeim félögum ÍR, sem taka þátt í heimsmeistarakeppni hinna ýmsu íþróttagreina.

Heimilt er að veita hverri deild fyrir sig leyfi til að hafa eitt sérstakt heiðursmerki. Skal merkið og reglur fyrir veitingu þess, háð samþykki aðalstjórnar. Að öðru leyti hefur deildin öll umráð yfir veitingu þess.

Aðalstjórn getur sett verklagsreglur um veitingu þeirra viðurkenninga sem getið er um í þessari grein, þar á meðal um viðmið sem notast skuli við þegar heiðursfélagar eru valdir og gullmerki og silfurmerki eru veitt.

20. gr.

Formannafélag ÍR er skipað fyrrverandi formönnum og núverandi formanni félagsins. Félagið starfar sjálfstætt og setur sér eigin starfsreglur, nema þar sem til þess vísast á öðrum stað í lögum þess, sbr. 5. mgr. 10. gr.

21. gr.

Deildir verða ekki lagðar niður eða sameinaðar öðrum íþróttafélögum nema með samþykki aðalfundar félagsins eða sérstaks aukaaðalfundar, sbr. 5. mgr. 8. gr. Hætti íþróttadeild störfum, skal afhenda eignir og skjöl hennar aðalstjórninni. Taki deildin ekki aftur til starfa innan fimm ára, skulu eignirnar renna í sjóð aðalstjórnar félagsins. Verðlaunagripir og verðmæt skjöl skulu vera í vörslu aðalstjórnar.

22. gr.

Lögum þessum verður einungis breytt á aðalfundi félagsins, og þarf til þess samþykki $\frac{3}{4}$ hluta atkvæðisbærra fundarmanna.

Tillögur um lagabreytingar, sem óskast teknar fyrir á aðalfundi, skulu hafa borist aðalstjórn fyrir 15. janúar ár hvert. Tillögur til lagabreytinga skulu kynntar stjórnnum allra deilda innan félagsins eigi síðar en 1. febrúar ár hvert.

Tillögur til lagabreytinga skulu tilkynntar með aðalfundarboði og skulu aðgengilegar félagsmönnum sjö dögum fyrir aðalfund.

23. gr.

Með þessum lögum eru öll eldri lög félagsins úr gildi fallin.

24. gr.

Lög þessi öðlast þegar gildi.

