Íþróttafélag Reykjavíkur

Stofnað 1907

Starfsskýrsla 2025-2026

Efnisyfirlit

SKÝRSLA AÐALSTJÓRNAR 6
Starfsárið 2025 – 2026 6
FRJÁLSÍÞRÓTTADEILD ÍR 15
HANDKNATTLEIKSDEILD ÍR 29
JÚDÓDEILD ÍR 30
KARATEDEILD ÍR 36
KEILUDEILD ÍR 37
KNATTSPYRNUDEILD ÍR 40
KÖRFUKNATTLEIKSDEILD ÍR 43
SKÍÐADEILD ÍR 45
TAEKWONDODEILD ÍR 47
STYRKTARSJÓÐUR ÍR MENNTUNAR-OG AFREKSSJÓÐUR 53
LÖG ÍÞRÓTTAFÉLAGS REYKJAVÍKUR 51

Ávarp formanns ÍR

Í ár er kosningaár og þá getum við aðeins vonað að eitthvað hreyfist í okkar málum, því af nógu er að taka hér á svæðinu, bæði stóru og smáu. Ég hef áður minnst á körfurnar í parkethúsinu, en það gleymdist að hafa þær rafdrifnar. Tjöldin sem skipta salnum eru ekki með hljóðvist, ekki var gert ráð fyrir sjónvarpsupptökupalli og svo mætti lengi telja. Við minnum á þetta í hvert einasta skipti sem við hittum kjörna fulltrúa, eða þá sem bera ábyrgð á framkvæmdum og viðhaldi hjá Reykjavíkurborg. Þetta gengur hægt, en mjakast.

Á þessu ári á að endurnýja gervigrasið og gera það Lengjudeildarhæft með því að stækka öryggissvæði og setja upp sjálfvirkt vökvunarkerfi. Gervigrasið og kurlið er löngu komið, en við fáum ekki að vita hvenær stendur til að ráðast í verkið. Það virðist vera lítill skilningur á því að við þurfum að skipuleggja æfingar fyrir um 700 iðkendur, enda er ekki ljóst hvar og hvernig þau koma til með að æfa á meðan skipt er um gervigras. Það er óþægileg tilfinning að vita ekkert um stöðu mála sem við sendum á borgina—og það sem verra er: maður er orðinn hálfhræddur um að starfsmenn borgarinnar viti það ekki heldur.

Það er skrýtið hvernig skilningur Reykjavíkurborgar á íþróttastarfi snýr stundum: eins og það sé verið að gera ÍR greiða með því að halda hlutunum hér í lagi. Raunin er hins vegar sú að við, sem íþróttafélag, vinnum mikilvægt starf fyrir borgina og tryggjum að hér í Breiðholti sé öflugt íþróttastarf. Það er í dag skýr krafa borgarbúa og eitt af því sem skilgreinir gott hverfi er gott skóla- og íþróttastarf. Það má því færa sterk rök fyrir því að við séum, í reynd, ólaunaðir sjálfboðaliðar að vinna verkefni sem Reykjavíkurborg ætti að styðja af meiri festu.

Þá er það líka sérstakt að þegar við gerum samning við Reykjavíkurborg virðist það ekki alltaf vera markmið að hann verði efndur, hann virkar frekar eins og viljayfirlýsing. Ef staðið væri við þann samning sem nú er í gildi, væri hér fimleikahús og tengibygging. Auk þess þurfum við ár hvert að sannfæra Reykjavíkurborg um að standa við launa- og vísitöluhækkanir í rekstrarsamningi.

Þetta er farið að hljóma eins og hér sé allt ómögulegt og ekkert gerist. Það er nú ekki svo, en þetta er ótrúlega þreytandi, sér í lagi fyrir okkar starfsfólk, að vera endalaust að réttlæta fyrir Reykjavíkurborg að hér þurfi að laga og klára hluti. Þetta eru jú mannvirki borgarinnar sem verið er að tala um að halda í lagi.

Staðan er engu að síður sú að hér hefur verið byggð upp frábær aðstaða sem hefur gert gríðarlega mikið fyrir okkur sem félag. Eftir að allar boltadeildirnar komu hingað á sama blettinn hefur félagið aldrei verið eins samhent og einmitt núna. Þegar það kom svo til umræðu um áramót að Leiknir og Knattspyrnudeild ÍR myndu stofna nýtt félag, var tímasetningin ekki góð: að slíta félagið í sundur einmitt þegar það er loksins sameinað hér í Skógarselinu. Því var það gefið út að ef einhver sameining ætti að eiga sér stað, þá yrði það eingöngu mögulegt ef hún yrði gerð undir aðalstjórn ÍR, burtséð frá því hvort keppt yrði undir merkjum ÍR eða Breiðholts. Það var ljóst að ef stofnað yrði nýtt félag, þá vöknuðu alls konar spurningar um aðgang og eignarétt að félagssvæði ÍR.

ÍR á land uppi á Hellisheiði, þar sem skíðasvæði ÍR var á sínum tíma. Árið 2005 tók Orkuveita Reykjavíkur landið á leigu og að mati aðalstjórnar hefur nýting landsins aukist töluvert síðustu ár. Á síðasta aðalfundi var samþykkt að við myndum leita leiða til að auka tekjur félagsins vegna þessa leigusamnings og fór stjórnin þá leið að ráða lögfræðing til að verja hagsmuni okkar. Við erum nú að vinna í því að fá samninginn endurmetinn. Þó er óvíst hversu mikið við getum

reiknað með til viðbótar núverandi greiðslum, sem eru um 8–9 milljónir króna á ári. Þá er ekki hægt að segja að Orkuveitan komi alltaf fram af sanngirni; flestar framkvæmdir á landinu hafa verið án okkar vitneskju, sem er miður.

Það sem við megum aftur á móti gera samkvæmt samningnum er að standa fyrir malarnámi og síðustu þrjú ár hefur sú vinna verið í undirbúningi. Strax var ljóst að sveitarfélagið Ölfus myndi ekki gefa út framkvæmdaleyfi, enda veitir það almennt ekki leyfi nema eitthvað verði eftir í sveitarfélaginu. Við leituðum því til íþróttafélaganna Þórs og Ægis í Ölfusi, fengum þau með okkur í lið og höfum gert samstarfssamning við þau sem tryggir þeim hluta af þeim ágóða sem malarnámið skilar. Gangi þetta eftir eru hér um gríðarlegar tekjur að ræða. Viljayfirlýsingin sem við gerðum við Steypustöðina gerir ráð fyrir tekjum upp á 750–1.500 milljónir króna. Það þarf vart að taka fram að gangi þetta eftir hefur það mjög jákvæð áhrif fyrir ÍR.

ÍR mun sjá um Íslandsmótið í frjálsum í ár. Mótið er merkilegt að því leyti að það heldur upp á 100 ára afmæli og það er von okkar að við fáum þann stuðning frá Reykjavíkurborg sem þarf til að gera mótið þannig úr garði að sómi sé að. Það þarf nefnilega að klára frjálsíþróttasvæðið, en eins og margt annað hjá okkur er það einhvern veginn bara svona „næstum tilbúið“.

Síðustu tvö ár höfum við haldið sjálfboðaliðafögnuð, þar sem öllum þeim sem hafa tekið þátt í starfinu hjá okkur er boðið hingað í ÍR-heimilið. Þetta er skemmtilegur viðburður sem hefur fest sig í sessi og vonandi sjá sem flestir sér fært að mæta núna í vor. Við megum aldrei gleyma því að sjálfboðaliðarnir í starfinu eru fólkið sem heldur félaginu gangandi og fyrir það ber að þakka.

ÍR-dagurinn er orðinn fastur liður á haustmánuðum og síðasta haust var hann hluti af íþróttahátíð Breiðholts. Ótrúlega margir komu hér og kynntu sér starfsemi félagsins.

Emmsjé Gauti mætti hér fyrir tveimur árum og byrjaði að halda jólatónleika. Það hefur fært skemmtilega orku á svæðið, auk þess sem þetta eru töluverðar tekjur fyrir félagið. Hann hefur lýst yfir áhuga á að vera með jólatónleika hér næstu ár, enda erum við vel staðsett hér í Skógarselinu.

Aðeins meira um skemmtanir: síðasta þorrablót ÍR var langstærsta þorrablótið sem við höfum haldið og seldust um 950 miðar. Ekki var hægt að koma fleirum að. Þetta rímar við að eftir að félagið var sameinað hér í Skógarselinu hefur það aldrei verið sterkara.

Tíminn er fljótur að líða og á næsta ári verður félagið 120 ára. Þegar kemur að slíkum tímamótum horfir maður ósjálfrátt aðeins í baksýnisspegilinn og veltir fyrir sér hvernig félagið hefur þróast. Það er jákvætt að sjá að við erum stærri og sterkari en áður og mikið hefur áunnist. Á þessum tíu árum hefur hér á svæðinu risið frjálsíþróttavöllur, knatthús og parkethús. Framtíðin er því björt, við þurfum bara alltaf að vera á tánum og ýta okkar málum áfram.

Ég kom hér til starfa fyrir fimm árum og því miður er staðan hjá mér þannig að ég þarf að fara að sinna öðru. Þetta hefur verið góður tími og ég hef notið þeirra forréttinda að vinna með mjög góðu fólki að góðum verkefnum. Ég vil nota tækifærið og þakka kærlega fyrir mig.

Áfram ÍR!

Vigfús Þorsteinsson (Fúsi), formaður ÍR

Skýrsla Aðalstjórnar Íþróttafélags Reykjavíkur

Starfsárið 2025 – 2026

AÐALSTJÓRN OG STARFSEMI

Aðalfundur ÍR var haldinn 28. apríl 2025 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 Sigurlaugur Gíslason. Stjórn skiptir með sér verkum þannig að Auður Sólrún er varaformaður, Hlynur Elísson gjaldkeri og Sigurður Kristinsson 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 22 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 2026 var Björn Leósson ráðinn inn tímabundið. Jón Hjörtur Sigurðarson sem hafði verið ráðinn í hlutastarf sem markaðs- og viðburðastjóri er ekki lengur starfsmaður félagsins en tekur að sér tímabundin verkefni tengd heimasíðu og viðburðum sem verktaki.

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 knattspyrnuvöllur (einn gervigras og einn gras) ásamt íþróttahúsum Breiðholtsskóla og Seljaskóla.

Starfsmenn íþróttahúsa ÍR:

Breiðholtsskóli:, Salma Becic lét af störfum eftir vorönn 2025 og Eden Simmer hóf störf um haustið, Valdimar Stefán Hólmsteinsson þurfti að hætti störfum í janúar.

ÍR-heimili, fjölnotahús og parkethús: Cristina Adina Alexa og Dorota Bozena Nowa. Boris Resanovic lét af störfum um sumarið g Montaser M S Abuhassira færði sig úr Seljaskóla í Skógarselið. Milos Bursac og Nemanja Resanovic. Þorri Þorvaldsson hætti störfum um sumarið og Hlynur Smári Hilmarsson var ráðinn í staðinn.

Seljaskóli: Elísabet Benediktsdóttir lét af störfum í janúar 2025 og Marta Kristinsdóttir hóf störf á sama tíma. Montaser M S Abuhassira færði sig í Skógarsel og Trausti Eiríksson var ráðinn í staðinn. Zdravko Boloban er þriðji starfsmaðurinn í Seljaskóla..

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 stjórnsetu 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, rekstur, nýtingu og umgengni í mannvirkjum, ásamt því sem er efst á baugi hverju sinni. Á þessu starfstímabili var rætt um uppbyggingu á ÍR svæðinu, búningaskipti, skattamál íþróttahreyfingarinnar og skilgreiningu á launþegum og verktökum, breyttar reglur borgarinnar um áfengissölu á íþróttaleikjum og samstarfið við Reykjavíkurborg svo eitthvað sé nefnt. ÍR hefur ekki fengið rekstrarleyfið sem þarf til að mega selja áfengi en unnið er að gera þær breytingar sem þarf til að slíkt leyfi fáist.

Aðalfundir deilda ÍR voru haldnir á tímabilinu 18. mars til 9. apríl 2026.

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. Parkethúsið var leigt úr tvisvar á árinu einu sinni fyrir árshátíð og einu sinni fyrr 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 enn eitt árið er starfsfólk í miklum samskiptum og fundarhöldum með starfsfólki Reykjavíkurborgar 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 skilað var ítarlegri skýrslu um mat á forgangsröðun fyrir svæðið til Menningar- og íþróttaráðs sumarið 2025, nú 10 mánuðum síðar hafa ekki fengist viðbrögð við þeirri skýrslu. En þess ber að nefna að almenn ánægja er með þá uppbyggingu sem þegar hefur átt sér 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. Það er þó ljóst að umgengni þarf að vera betri og hrinda þarf af stað sameiginlegu átaki á þessu ári.

IÐÐKENDUR OG ÆFINGAGJÖLD

Skráðir iðkendur árið 2025 voru 2.427 í þeim tíu íþróttagreinum sem félagið býður upp á.

Skráður iðkendafjöldi var sem hér segir:

Fimleikar 108
Frjálsíþróttir 455
Handknattleikur 555
Júdó 53
Karate 130
Keila 118
Knattspyrna 846
Körfubolti 442
Skíði 39
Taekwondo 96

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 Sumarnámskeiði ÍR, sumarnámskeið 6-9 ára barna og er unnið í af knattspyrnu-, handknattleiks-, körfuknattleiks og frjálsíþróttadeild ÍR.

- Á bilinu 110-120 eldri borgarar mæta tvisvar í viku í verkefnið „Hreyfing eldri borgara“.

SUMARNÁMSKEIÐ ÍR

Sumarnámskeið á vegum knattspyrnu-, handknattleiks-, körfuknattleiks og frjálsíþróttadeild ÍR. Námskeiðið heitir ,,Sumarnámskeið 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 2025 var knattspyrnudeild og frjálsíþróttadeild ÍR með námskeið í sínum greinum

ÞORRABLÓT ÍR

Þorrablót ÍR var haldið 17. Janúar 2026 í parkethúsinu í Skógarseli. Met þátttaka var á blótinu og í fyrsta sinn eftir að blótið var fært í parkethúsið var uppselt! Rúmlega 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 þungan 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, stór viðgerð hefur átt sér stað frá 1. Október 2025 og á að ljúka 1. Maí 2026. 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 er margmiðlunarveggur sem samanstendur af fjórum stórum sjónvörpum. Á skjánum birtast m.a. myndir sem eru í bókinni um 100 ára sögu félagsins en væntingar hafa staðið 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.

Sjálfboðaliðafögnuður var haldinn fimmtudaginn 22. Maí og var hann opinn öllum þeim sem eru að sinna sjálfboðaliðastörfum hjá ÍR og var auglýstur á FB síðu félagsins. Á hátíðinni voru þrír sjálfboðaliðar heiðraðir fyrir störf í þágu félagsins. Þeir Haukur Loftsson, Reynir Þorsteinsson og Valdimar Guðmundsson hafa haldið út getraunastarfi hjá ÍR í aldarfjórðung og þannig bæði stuðlað að auknu félagsstarfi hjá félaginu og skilað tekjum inn til félagsins. Það var því með mikilli ánægju að Vigfús Þorsteinsson formaður ÍR færði þeim félögum glaðning og sæmdi Reyni gullmerki ÍR.

ÍR heimilið

ÍR heimilið var byggt 1994 og er eina fasteign félagsins og sinnir margvíslegu hlutverki. Fjórar deildir nýta kjallarann og fyrstu hæðina, Júdó, Karate, Taekwondo og knattspyrna. Á fyrstu hæð er einnig skrifstofurými fyrir þjálfara til að mæta þörf þeirra á vinnurými samhliða aukinni viðveru. Á árinu voru heitir pottar í búningsklefum teknir í gegn og notkun á þeim einfölduð. 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 til Dansskóla Brynju Péturs og kvennaleikfimi Svövu. Eldhúsið og salurinn voru algjörlega tekinn í gegn í lok árs 2024 og nýlega var nýju hljóðkerfi bætt í salinn. Öll loftljós í skrifstofum voru endurnýjuð, sett LED ljós í stað úreldra flúorlampa. Það blasir við að margt er að detta í viðhald á ÍR heimilinu og komið hefur í ljós að hluti af loftræstisamstæðunni er ónýt og þakkantur hússins farinn að fúna. Þessar framkvæmdir verða kostnaðarmetnar með vorinu og hugað að framkvæmdum á árinu.

ÍÞRÓTTAAÐSTAÐA ÍR

Parkethús ÍR

ParkethúsIð hefur gjörbylt aðstöðunni fyrir ÍR. Húsið er keppnishúss 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 4180m2. Íþróttasalur er um 2380m2 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 1000 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 knatthúsi 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 spjótkast 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 völlinn liggur 3m breið upphitunarbraut með gervigrasi.

Við völlinn 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.

Löngu er kominn tími á stærra knattspyrnusvæði þar sem fjölgar í íþróttinni á hverju ári. Það átti að endurnýja gervigrasið sumarið 2025 en til að fá leikheimild á völlinn fyrir Lengjudeild þá þarf að stækka öryggissvæðið sem þýðir töluverðar framkvæmdir áður en grasinu verður skipt út. Þetta stendur til að gera núna sumarið 2026 en því miður er ekki búið að dagsetja framkvæmdina nákvæmlega. Æfingavöllur var gerður fyrir aftan N1 bensínstöðinni en þar sem ekki var hugað að vökvunarbúnaði hefur ekki verið hægt að hugsa vel um hann, nú er búið að tengja vatnslögn sem bætir vonandi gæði svæðisins og opnar á að hægt sé að nota hann til æfinga. Það er ljóst að í sumar spila meistaraflokkar aftur á grasi og eins og veðrið er þegar þessi skýrsla er gefin út er ljóst að völlurinn verður ekki til þegar tímabilið byrjar. Til framtíðar er ljóst að á svæðinu þurfa að vera tveir gervigrasvellir.

SAMSTARFSSAMNINGAR OG STYRKIR

Stærstu samstarfssamningarnir á árinu voru við CCEP og Höldur bílaleigu. Í lok ágúst rann út samningurinn við Jako og skrifað var undir samning við Errea til 6 ára.

STYRKTARSJÓÐUR ÍR

Á árinu var einu sinni úthlutað úr styrktarsjóð ÍR. Samtals bárust 4 umsóknir, 1 var hafnað og 3 samþykktar. Samtals var úthlutað 300.000,- 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 og var staðan á sjóðnum í upphafi árs 2026 kr. 1.739.201,- þegar tekið er tillit til samþykktra en ógreiddra styrkja.

31. VERÐLAUNAHÁTÍÐ ÍR

Verðlaunahátíð ÍR var haldin með hefðbundnu sniði þann 7. Janúar 2026. Íþróttafólk félagsins var þar heiðrað ásamt því að íþróttakona og íþróttakarl ÍR fyrir árið 2025 voru valin. Einnig voru veittar viðurkenningar fyrir framúrskarandi þátttöku í sjálfboðastarfi fyrir félagið.

Tilnefningar deilda til íþróttakonu og íþróttakarls ÍR árið 2024:

Frjálsíþróttakarl ÍR:	Guðni Valur Guðnason
Frjálsíþróttakona ÍR:	Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir
Handknattleikskarl ÍR:	Baldur Fritz Bjarnasson
Handknattleikskona ÍR:	Sara Dögg Hjaltadóttir
Júdókarl ÍR:	Jakub Tumowski
Júdókona ÍR:	Ísabella Ívarsdóttir
Keilukarl ÍR:	Gunnar Þór Ásgeirsson
Keilukona ÍR:	Linda Hrönn Magnúsdóttir
Knattspyrnukarl ÍR:	Bergvin Fannar Helgason
Knattspyrnukona ÍR:	Ásdís María Frostadóttir
Körfuknattleikskarl ÍR:	Hákon Örn Hjálmarsson

Körfuknattleikskona ÍR:	Gréta Hjaltadóttir
Karatekarl ÍR:	Prince James Buenviaje Caamic
Skíðalkarl ÍR:	Stefán Gíslason
Skíðakona ÍR:	Sigríður Edda Eiríkdsóttir
Taekwondokarl ÍR:	Viktor Jónsson
Taekwondokona ÍR:	Ana Suryati Tjhin

Úr hópi tilnefndra íþróttamanna þóttu Guðni Valur Guðnason og Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir skara fram úr og hlutu þar með titilinn íþróttakarl og íþróttakona ÍR árið 2025.

Guðni Valur Guðnason, Íþróttakarl ÍR 2025
Íslands- og Bikarmeistari utanhúss í kringlukasti árið 2025.
Bikarmeistari innanhúss í kúluvarpi 2025.
Guðni náði sínum lengsta kasti í kringlukasti í upphafi keppnistímabils 2025 þegar hann kastaði kringlunni 63,33m í Falun í Svíþjóð.
Guðni er í 20. sæti Evrópulistans og 58. sæti heimslistans árið 2025.
Lengsta kast Guðna í ár var 63,33m sem gefur 1122 IAAF stig.

Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir, Íþróttakona ÍR 2025
Guðrún er Íslands og Bikarmeistari utanhúss í sleggjukasti árið 2025.
Guðrún setti glæsilegt Íslandsmet í sleggjukasti á Meistaramóti Íslands 71,38m og var mikilvægur hlekkur í sigri ÍR um titilinn Íslandsmeistari félagsliða í frjálsíþróttum 2025.
Guðrún var Partur af sigurliði Íslands í Evrópubikar landsliða (3. deild) í Maribor í Slóveníu þar sem Guðrún varð í öðru sæt í sleggjukasti.
Guðrún vann sér inn keppnisrétt á Heimsmeistaramótið í Tokyo í Japan og náði þar 35. sæti. Guðrún bætti eigið Íslandsmet í lóðkasti á Bandaríska háskólameistaramótinu innanhúss (e. NCAA Indoors Championship) í mars, þegar hún kastði 23,18 m og tryggði sér annað sætið á mótinu.
Guðrún náði 6. sæti á Bandaríska háskólameistaramótinu utanhúss í sleggjukasti í júní með kasti upp á 68,66m
Guðrún er í 20. sæti Evrópulistans og 36. sæti heimslistans árið 2025.
Lengsta kast Guðrúnar í ár var 71.38m sem gefur 1115 IAAF stig

Fimm íþróttamenn úr ÍR kepptu á heimsmeistaramóti og fengu afhent gullmerki

Katrín Tinna Jensdóttir	Handbolti
Linda Hrönn Magnúsdóttir	Keila
Matthildur Lilja Jónsdóttir	Handbolti
Nanna Hólm Davíðsdóttir	Keila
Olivia Clara Steinunn Linden	Keila

Sjálfboðaliðar heiðraðir

Alls voru 37 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 2025

Fótbolti	**Andri Magnús Jónsson**
Fótbolti	**Axel Kári Vignisson**
Fótbolti	**Bjarki Freyr Jóhannsson**
Fótbolti	**Elínrós Benediktsdóttir**
Fótbolti	**Helga Dagný Bjarnadóttir**
Fótbolti	**Margrét Sveinsdóttir**
Fótbolti	**Sindri Rafn Arnarsson**
Fótbolti	**Stefán Arnar Harðarson**
Frjálsar	**Árni Haukur Árnason**
Frjálsar	**Gerður Rún Gunnlaugsdóttir**
Frjálsar	**Inga Lára Karlsdóttir**
Frjálsar	**Ívar Kristinn Jasonarson**
Frjálsar	**Katharína Ósk Emilsdóttir**
Frjálsar	**Rúnar Valdimarsson**
Frjálsar	**Sveinn Ernstsson**
Karfa	**Ásta Ýrr Kristjánsdóttir**
Karfa	**Helga Guðrún Bjarnadóttir**
Karfa	**Kári Logasson**
Karfa	**Róbert Jóhannsson**
Karfa	**Rut Eiríksdóttir**
Karfa	**Sólveig Eyfeld**
Keila	**Ágústa Alda Traustadóttir**
Keila	**Halldóra Björk Þórarinsdóttir**
Keila	**Laufey Sigurðardóttir**

Einnig var Sævari Þór Gunnlaugssyni afhent silfurmerki í mars 2026.

Gullmerki ÍR 2025

Fótbolti	**Aðalheiður Diego Hjálmarsdóttir**
Fótbolti	**Aðalsteinn Björnsson**
Fótbolti	**Addý Ólafsdóttir**
Fótbolti	**Matthías Pétur Einarsson**
Frjálsar	**Árni Árnason**
Frjálsar	**Einar Vilhjálmsson**
Frjálsar	**Helgi Björnsson**
Karfa	**Guðbrandur Daníelsson**
Karfa	**Sveinbjörn Claessen**
TKD	**Jóhann V. Gíslason**
Keila	**Halldóra Íris Ingvarsdóttir**
Keila	**Jóhann Ágúst Jóhannsson**

Heiðursmerki ÍR

Þrír ÍR-ingar hlutu heiðursmerki ÍR, stórkross ÍR í stjörnu.

Arnar Þór Valsson, knattspyrnudeild
Betur þekktur sem Addó, en Addó þarf ekki að kynna fyrir ÍR-ingum. Hann hefur bara spilað fyrir ÍR, bara þjálfað ÍR í meistaraflokksfótbolta og ætíð stutt ÍR. Hann var partur af liðinu árið 1997 sem fór upp í efstu deild og hefur alla tíð haldið tryggð við félagið. Eða eins og hann segir að þá er ÍR þriðja barnið hans. Addó er leikjahæsti þjálfari í sögu félagsins og hefur unnið þrekvirki fyrir félagið. Fyrstu mánuðina sína sem þjálfari liðsins á sínum tíma gerði hann það í sjálfboðavinnu. Enn í dag er Addó ennþá að vinna fyrir félagið og er í meistaraflokksráði karla þar sem hann er stjórn knattspyrnudeildar til handar í mörgum stórum og flóknum málum og er mjög virkur í starfinu í dag. Knattspyrnudeild ÍR væri ekki á þeim stað sem hún er á í dag ef það væri ekki fyrir Addó.

Friðrik Þór Óskarsson , frjálsíþróttadeild
Friðrik var lykilmaður í keppnisliði ÍR í frjálsum á gullaldarárunum frá 1972-1989 þegar félagið vann Bikarkeppni FRÍ 16 ár í röð og 17 sinnum alls. Var fasta maður í landsliði Íslands í frjálsíþróttum í fjölda ára. Meðan á keppnisferli stóð og til dagsins í dag hefur Friðrik Þór verið lykilmaður í framkvæmd móta og hlaupa á vegum ÍR, setið í stjórn deildarinnar og eitt ár sem formaður. Fjöldi ljósmynda hans og kvikmynda varðveita sögu deildarinnar á ómetanlegan hátt. Friðrik Þór hefur verið fasta maður við framkvæmd nær allra megin frjálsíþróttamóta og hlaupa ÍR í hart nær hálfa öld.

Oddný Árnadóttir, frjálsíþróttadeild
Oddný Var lykilmaður í keppnisliði ÍR í frjálsum á seinni hluta gullaldaráranna frá 1980-1989 þegar félagið vann Bikarkeppni FRÍ 16 ár í röð og 17 sinnum alls. Var fasta maður í landsliði Íslands í fjölda ára og var besti kvenspretthlaupari landsins á árunum 1982-1986. Á þeim árum setti hún Íslandsmet í 100m, 200m og 400m hlaupum. Eftir keppnisferilinn hefur Oddný sinnt félagsstarfi í deildinni, setið í fjölda nefnda fyrir félagið og verið afar farsæll hlaupstjóri á öllum stærstu mótum ÍR undanfarna þrjá áratugi. Á nú sæti í mótanefnd deildarinnar.

FRJÁLSÍÞRÓTTADEILD ÍR

SKÝRSLA STJÓRNAR STARFSÁRIÐ 2024 - 2025

AÐALFUNDUR OG SKIPAN STJÓRNAR

Aðalafundur deildarinnar var haldinn 13. apríl 2025 og eftirtaldir kosnir í stjórn:

Sigurður Magnússon, formaður
Unnur Björnsdóttir, gjaldkeri
Þráinn Hafsteinsson, varaformaður
Inga Lára Karlsdóttir, ritar
Þorbjörg Jensdóttir, meðstjórnandi
Björk Ellertsdóttir, meðstjórnandi
Anton Sigurðsson, meðstjórnandi

Úr stjórn gengu þau Hólmfríður Birna Guðmundsdóttir og Burkni Helgason.
Fráfarandi stjórnarmönnum voru þökkuð góð störf í þágu deildarinnar.

9 stjórnarfundir hafa verið haldnir á starfsárinu.

HELSTU VERKEFNI DEILDARINNAR

				Aðalstjórn ÍR				
				Stjórn Frjálsíþróttadeildar ÍR				
Barnaflokkar 5-14 ára	**Unglingaflokkar 14-16 ára**	**Meistaraflokkur 17+**	**Afreksfólk NM, EM, HM, ÓL**	**Eldri iðkendur**	**Skokkhópur**	**Mótahald**	**Hlaupahald**	**Aðstaða**
Æfingatímar	Æfingatímar	Æfingatímar	Æfingatímar	Æfingatímar	Æfingatímar	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 innanfélagsmót		Frjálsíþróttahöll í Laugardal
Kynning/Auglýsingar	Kynning/Auglýsingar	Kynning/Auglýsingar	Kynning/Auglýsingar	Kynning/Auglýsingar	Kynning/Auglýsingar			Lyftingasalur í Laugardalshöll
Mótaþátttaka	Mótaþátttaka	Mótaþátttaka	Mótaþátttaka	Mótaþátttaka	Mótaþátttaka	1-2 meistaramót á ári		
Foreldrastarf	Foreldrastarf		Afrekssjóður			1-2 Reykjavíkurmót á ári		
			Samstarf við FRÍ og ÍSÍ					

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 vori 2025:

Hlaupanefnd:

Unnur Björnsdóttir, formaður
Ívar Kristinn Jasonarson
Óðinn Björn Þorsteinsson

Burkni Helgason
Rúnar Valdimarsson
Soffía Felixdóttir

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. 110. Víðavangshlaup ÍR fór fram á Sumardaginn fyrsta 24. Apríl 2025. 669 hlauparar kláruðu

5 km ásamt tæplega 200 manns sem fóru skemmtiskokk. Þetta árið var farin ný leið þar sem

upphaf og endir hlaupsins voru í Vonarstræti. Hlaupið var einnig Íslandsmeistaramótið í 5km

á götu.

49. Gamlárshlaup ÍR fór fram í frábæru veðri á Gamlársdag og var met þátttaka. 1743

hlauparar luku keppni í 10km hlaupinu alls voru yfir 2100 hlauparar skráðir í báðar

vegalengdirnar. Búningar keppenda settu skemmtilegan svip á hlaupið og var keppnin um

flottasta búninginn hörð.

Andrea Kolbeinsdóttir ÍR sigraði bæði Gamlárshlaup ÍR og Víðavangshlaup ÍR 2025.

Mótanefnd:

Þráinn Hafsteinsson, formaður
Jökull Úlfarsson
Helgi Björnsson
Oddný Arnadóttir
Anton Sigurðsson

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.

Barna og unglingaráð:
Björk Ellertsdóttir
Gerður Rún Guðlaugsdóttir
Guðrún Nína Óskarsdóttir
Hrönn Þorgeirsdóttir

Barna og unglingaráð er bakland þjálfara og iðkenda yngri flokka deildarinnar sem stýrir félagslegum viðburðum yngri flokka í samráði við þjálfara.
Farin var æfingaferð á Sauðárkrók í vor með þjálfurum fyrir 10-16 ára sem heppnaðist mjög vel.
Ferðin var skipulögð af barna og unglingaráði og þjálfurum.
Iðkendum eldri en 10 ára var boðið í hópeflisferð í Bláfjallaskála í byrjun nóvember sem gekk mjög vel.
Ráðið er að skipuleggja æfingaferð innanlands fyrir börn í 5-6 bekk í vor. Eldri hópurinn fer á Gautaborgarleikana í sumar.

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. Á starfsárinu var meistaraflokksráðið t.d. fengið til ráðgjafar við hönnun á nýjum keppnisbúningum deildarinnar.

Afreksráð:

Þráinn 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 afreksfólk. Ráðið hefur haldið fundi með flestum afreksmönnum deildarinnar og þjálfurum þeirra til að fá upplýsingar um markmið og gang þjálfunar og annað sem hefur áhrif á afreksgetu.

ÞJÁLFARAR

Á starfsárinu störfuðu samtals 24 þjálfarar hjá deildinni. Iðkendur njóta nú þjálfunar hjá framúrskarandi og öflugum hópi yfirþjálfara hópanna ásamt efnilegum ungum aðstoðarþjálfurum. Þjálfarahópurinn er skipaður íþróttafræðingum, íþróttafræðinemum, 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 er yfirþjálfari deildarinnar. Hann hefur umsjón með öllum þjálfaramálum deildarinnar, stýrir unglinga- og meistaraflokki, stýrir styrktarþjálfun unglinga- og meistaraflokks og sér um þjálfun spretthlaupara ásamt þjálfun nokkurra kastara.

Þjálfarar yngri flokka voru:

Bjarni Anton Theódórsson yfirþjálfari yngri flokka, Bergur Ingi Pétursson, Guðmundur Hólmar Jónsson, Ásta Margrét Einarsdóttir, Júlía Mekkín Guðjónsdóttir, Iwo Egill Árnason,
Ingunn Elsa Appel Ingadóttir, Magnús Elí Jónsson, Ísak Leó Atlason, Helga Lilja Maack, Illugi Gunnarsson, Vitali Voloshyn, Bryndís María Jónsdóttir.

Þjálfarar íþróttaskóla voru:

Sara Björk Lárusdóttir og Soffía Felixdóttir voru þjálfarar hjá íþróttaskóla frjálsíþróttadeildar ÍR.

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. 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 **455** sem er fjölgun frá síðasta ári og æfðu í samtals 13 æfingaflokkum sem hér segir:

1.-4. bekkur í Laugardal	25
5.-6. bekkur í Laugardal	30
7.-8. bekkur í Laugardal	11
Unglingaflokkur í Laugardal	27
Meistaraflokkur í Laugardal	43
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	455 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 2025.

Með stuðningi ÍBR, Íþróttasjóðs ríkisins og Suðurmiðstöðvar (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. Í maí 2025 mánuði var svo öllum nemendum í 4.-5. bekk grunnskólanna í Breiðholti boðið á ÍR-völlinn til að prófa frjálsíþróttir sem þjálfarar og afreksfólk deildarinnar sá um. Í lok ágúst 2025 og í byrjun árs 2026 var svo áðurnefndur bæklingur borinn í öll hús í Breiðholti. Í september 2025 voru svo endurvakin svokölluð Breiðholtshlaup fyrir börn undir nýju nafni Breiðholtsmílan. Haldin voru fjögur hlaup á laugardagsmorgnum í september og hlaupin míla sem hófst og endaði á ÍR-vellinum. Hlaupin þóttu takast vel en þátttaka var dræm enda lítið kynnt.

AFREKSMÁL

Eins og fram kemur í yfirliti yfir mót og árangur innanlands og utan og í Íslandsmetaskrá var árið 2025-2026 mikið afreksár hjá ÍR-ingum.

~~Stórmót erlendis 2025-2026:~~

~~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 2025-2026:

Frjálsíþróttalið ÍR í flokkum 11-14 ára, 15-22 ára og fullorðinna (karla og kvenna) urðu öll Íslandsmeistarar félagsliða innanhúss árið 2025. Þá unnu 11-14 ára krakkarnir, karla og kvennalið ÍR og lið eldri iðkenda Íslandsmeistaratitla félagsliða utanhúss árið 2025. Lið ÍR í flokki 15 ára og yngri varð svo Bikarmeistari FRÍ innanhúss og utanhúss árið 2025.

ÍR-ingar unnu þar með 8 stigamót af 12 árinu 2025. Slíkum árangri náðu ÍR-ingar síðast árið 2010.

Íslandsmet á árinu 2025-2026:

Afrekskonurnar Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir og Eir Chang Hlésdóttir bættu báðar Íslandsmet á árinu 2025. Guðrún Karítas í lóðkasti 23,18m og í sleggjukasti 71,40m. Guðrún Karítas bætti svo eigið met í sleggjukasti í mars 2026 með kasti upp á 71,47m. Eir bætti Íslandsmetin í 200m hlaupi innanhúss 23,54 sek og utan 23,44 sek. Andrea Kolbeinsdóttir bætti Íslandsmetið í 3000m hindrunarhlaupi þegar hún hljóp á 10:07,38 mín og bætti einnig Íslandsmetið í 5km hlaupi á götu á 16:18 mín.Hlynur Andrésson bætti svo eigið Íslandsmet sitt í ½ maraþonhlaupi í mars 2026 þegar hann hljóp á 1:02,30. Elísabet Rut Rúnarsdóttir jafnaði síðan Íslandsmetið í sleggjukasti aðeins viku eftir að það var sett í mars 2026 og kastaði 71,47m.

Þau Guðbjörg Jóna Bjaradóttir Sæmundur Ólafsson og Ívar Jasonarson áttu sæti í landsliðsboðhlaupssveitinni sem setti Íslandsmet í blönduðu 4x400m boðhlaupi 3:25,96.

ÁRANGUR Í KEPPNI Á HELSTU MÓTUM INNANLANDS 2024-2025:

Mót og aldursflokkur	ÍR-ingar	Stigakeppni	Ísl.m.titlar
Mót og aldursflokkur	ÍR-ingar	Stigakeppni	Ísl.m. titlar
MÍ 11-14 ára inni 26	22 keppendur af 242	6. sæti	
MÍ 11-14 ára utanhúss 25	27 keppendur af 180	1. sæti	14 titlar
MÍ 15-22 ára inni 26		2. sæti	
MÍ 15-22 ára utanhúss 25	34 keppendur af 195	2. sæti	25 titlar
MÍ karla og kvenna inni 26	36 keppendur	2. sæti	
MÍ karla og kvenna úti 25	39 keppendur af 167	1. sæti	18 titlar
MÍ öldunga inni 26	8 keppendur	4. sæti	
MÍ öldunga úti 25	10 keppendur af 75	1. sæti	28 titlar
MÍ í víðavagnshlaupum 25	29 keppendur af 108		2 titlar
MÍ í 5km götuhlaupum 25	Andrea Kolbeinsdóttir	1. sæti	16:29
MÍ í 10km götuhlaupum 25	Andrea Kolbeinsdóttir	1. sæti	
MÍ í 10km á braut 25	Hlynur Andrésson	1. Sæti	29:51,01 mín.
MÍ í maraþonhlaupi 25	Hlynur Andrésson	1. sæti	2:26,51 klst.
MÍ í fjölþrautum úti 25	María Rún Gunnlaugsdóttir	1. Sæti	Sjöþraut 4165
Bikark. FRÍ 15 ár. o.y.inni 26	1 lið af 10	1. sæti	
Bikark. FRÍ 15 ár. o.y. úti 25	1 lið af 9	1. sæti	
Bikarkeppni FRÍ inni 26	1 lið af 9	2. Sæti	
Bikarkeppni FRÍ úti 25	1 lið af 8	2. sæti	
Reykjavík International 26	15 keppendur		

ÁRANGUR Í KEPPNI Á HELSTU MÓTUM ERLENDIS 2024-2025

HM utanhúss Tókýó 25	Kúluvarp	31. sæti Erna Sóley Gunnarsdóttir, 16,87m
EM í götuhlaupum 25	10km	63. sæti Hlynur Andrésson, 30:47 mín
	10km	65. sæti Andrea Kolbeinsdóttir, 34:24 mín
	Maraþon	21. sæti Elín Edda Sigurðard. 2:51,27 klst
HM í utan vega hlaupum 25	82km	13. Sæti Andrea Kolbeinsdóttir, 11:12,39 klst.
Evrópubikark. í köstum 26	Sleggjukast	3. sæti Guðrún Karítas Hallgrí. 71,47m ÍSL. met
	Kúluvarp	7. sæti Erna Sóley Gunnarsdóttir, 16,50m
	Kringlukast	10. sæti Guðni Valur Guðnason 61,15
	Spjótkast	11. Sæti Dagbjartur Daði Jónsson, 75,62m
Evrópukeppni landsliða 25	400m gr.	1. Sæti Ívar Jasonarson, 52,06 sek
	4x400m bl.	2. Sæti Ívar Jasonarson, 3:25,96 mín ÍSL.met
	Kúluvarp	1. Sæti Erna Sóley Gunnarsdóttir, 16,05m
	200m	1. Sæti Eir Chang Hlésdóttir, 23,44 sek ÍSL. met
	4x100m	1. Sæti Eir Chang Hlésdóttir, 46,03 sek
	100m	3. Sæti Eir Chang Hlésdóttir, 11,69 sek
	4x100m	1. Sæti Arnar Logi Brynjarsson, 40,85 sek
	4x400m bl.	2. Sæti Guðbjörg Jóna Bjarnad., 3:25,96 sek ÍSLm.
	400m	3. Sæti Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir, 55,00
	3000m h	2. Sæti Andrea Kolbeinsdóttir, 10:07,38 mín ÍSLm.
	5000m	2. Sæti Andrea Kolbeinsdóttir, 16:53,93 mín

	Sleggjukast	2. Sæti Guðrún Karitas Hallgrímsd. 66,04m
	3000m h	2. Sæti Hlynur Andrésson, 9:08,99 mín
	1500m	6. Sæti Hlynur Andrésson, 3:55,87 mín
	4x400m bl.	2. Sæti Sæmundur Ólafsson, 3:25,96 ÍSl. met
	400m	6. Sæti Sæmundur Ólafsson, 49,16 sek.
	400m gr.	5. Sæti Ingibjörg Sigurðard. 62,85 sek
	Kúluvarp	7. Sæti Sigursteinn Ásgeirsson, 15,65m
EM U20 utanhúss 25	100m	27. sæti Eir Chang Hlésdóttir 12,06 sek
	200m	7. sæti Eir Chang Hlésdóttir 24,07(23,51uúrslit)
NM innanhúss 25	Kúluvarp	2. sæti Erna Sóley Gunnarsdóttir, 17,63
	400m	8. sæti Eir Chang Hlésdóttir, 56,73 sek
	200m	NM Guðbjög Jóna Bjarnadóttir, meiddist.
NM innanhúss 26	Kúluvarp	1. Sæti Erna Sóley Gunnarsdóttir, 16,89m
	200m	2. Sæti Eir Chang Hlésdóttir, 23,54 ÍSl. met
	400m	7. Sæti Guðbjörg Jóna Bjarnad. 55.43 sek
	Lóðkast	2. Sæti Guðrún Karitas Hallgrímsd. 23,01m
	Kúluvarp	4. Sæti Guðni Valur Guðnason, 18,04m
NM U20 utanhúss 25	200m	1. sæti Eir Chang Hlésdóttir, 23,42 sek
	100m	3. Sæti Eir Chang Hlésdóttir, 11,79 sek
	800m	6. sæti Helga Lilja Maack, 2:20,78 mín
		8. sæti Helga Lilja Maack, 4:47,09 mín
	1500m	9. sæti Hilmar Ingi Bernharðss., 4:25,06 m
	Kúluvarp	4. sæti Hekla Magnúsdóttir, 12,88m
	Sleggjukast	6. sæti Birna Jóna Sverrisdóttir, 49,39m
Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar	Kúluvarp	9. sæti Benedikt Gunnar Jónsson, 17,48m
Smáþjóðaleikar	400m	11. sæti Sæmundur Ólafsson, 50,26 sek
	4x100m	3. sæti Sæmundur Ólafsson, 41,17 sek
	4x400m bl.	4. sæti Sæmundur Ólafsson, 3:29,19
	400m gr.	1. sæti Ívar Jasonarson, 51,74
	4x400m bl.	4. sæti Ívar Jasonarson, 3:29,19
	400m gr.	5. sæti Ingibjörg Sigurðard. 62,48
	4x100m	4. sæti Ingibjörg Sigurðard. 46,61
	4x400m bl.	4. sæti Ingibjörg Sigurðard. 3:29,19
	4x400m	3. sæti Ingibjörg Sigurðard. 3:40,75 mín
	Kúluvarp	1. sæti Erna Sóley Gunnarsd. 16,52m
	400m	3. sæti Guðbjörg Jóna Bjarnad.54,99 sek.
	4x400m	3. sæti Guðbjörg Jóna Bjarna. 3:40,75 mín
	200m	3. sæti Eir Chang Hlésdóttir, 24,31 sek
	4x100m	4. sæti Eir Chang Hlésdóttir, 46,61 sek
	4x400m	3. sæti Eir Chang Hlésdóttir. 3:40,75 mín
	10000m	DQ Hlynur Andrésson

Bandaríska háskólameistaramótið innanhúss NCAA 25	Lóðkast	2. sæti Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir, 23,18m
Bandaríska háskólameistaramótið utanhúss NCAA 25	Sleggjukast	6. sæti Guðrún Karitas Hallgrímsdóttir, 68,66m

ÍSLANDS- OG ALDURSFLOKKAMET ÍR-INGA SETT ÁRIÐ 2024

Heiti methafa	Heiti aldursflokks FRÍ	Fæð.ár	Aldur	Úti/Inni	Heiti greinar	Árangur	Dagsetning	Staður mets
Andrea Kolbeinsdóttir	Konur	1999	26	Úti	3000 metra hindrunarhlaup	10:07,38	24.6.2025	Maribor, SLO
Andrea Kolbeinsdóttir	Konur	1999	26	Úti	5 km götuhlaup	16:18	19.6.2025	Reykjavík
Bryndís María Jónsdóttir	Stúlkur 15 ára	2010	15	Úti	300 metra grind (76,2 cm)	46,74	21.6.2025	Reykjavík
Eir Chang Hlésdóttir	Stúlkur 18 - 19 ára	2007	18	Inni	200 metra hlaup	23,69	23.2.2025	Reykjavík
Eir Chang Hlésdóttir	Konur	2007	18	Úti	200 metra hlaup	23,44	25.6.2025	Maribor, SLO
Eir Chang Hlésdóttir	Stúlkur 18 - 19 ára	2007	18	Úti	200 metra hlaup	23,44	25.6.2025	Maribor, SLO
Eir Chang Hlésdóttir	Stúlkur 20 - 22 ára	2007	18	Úti	200 metra hlaup	23,44	25.6.2025	Maribor, SLO
Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir	Konur	2002	23	Inni	Lóðkast (9,08kg)	23,19	14.3.2025	Virginia Beach, USA
Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir	Konur	2002	23	Úti	Sleggjukast (4,0 kg)	71,38	22.8.2025	Selfoss
Benedikt Gunnar Jónsson	Piltar 16 - 17 ára	2009	16	Inni	Kúluvarp (7,26 kg)	13,80	22.2.2025	Reykjavík
Benedikt Gunnar Jónsson	Piltar 16 - 17 ára	2009	16	Úti	Kúluvarp (5,0 kg)	18,20	28.5.2025	Reykjavík
Benedikt Gunnar Jónsson	Piltar 16 - 17 ára	2009	16	Úti	Kúluvarp (5,0 kg)	18,42	26.6.2025	Gautaborg, Svíþjóð
Benedikt Gunnar Jónsson	Piltar 16 - 17 ára	2009	16	Inni	Kúluvarp (6 kg)	16,21	#########	Reykjavík
Sindri Karl Sigurjónsson	Piltar 16 - 17 ára	2009	17	Inni	3000 metra hlaup	9:03,23	8.2.2026	Reykjavík
Tómas Ingi Kermen	Piltar 14 ára	2011	14	Inni	400 metra hlaup	54,06	#########	Reykjavík

ÍR-INGAR Í LANDSLIÐSHÓP Í UTANVEGAHLAUPUM 2025

Andrea Kolbeinsdóttir

ÍR-ingar í landsliðshóp í götuhlaupum 2025

Hlynur Andrésson
Andrea Kolbeinsdóttir
Elín Edda Sigurðardóttir

ÍR-ingar í stórmótahópi ungmenna 16-22 ára hjá FRÍ 2025

Eir Chang Hlésdóttir
Benedikt Gunnar Jónsson

ÍR-ingar í unglingalandsliði 15-19 ára 2025-2026

20 ÍR-ingar af 85 sem hafa náð lágmörkum:

Sigurður Ari Orrason
Guðjón Steinar Árnason
Tómas Ingi Kermen
Sigmar Kári Gunnarsson Kaldal
Matthías Derek Kristjánsson
Sindri Karl Sigurjónsson
Benedikt Gunnar Jónsson
Elías Mar Friðriksson
Davíð Freyr Magnússon
Hilmar Ingi Bernharðsson
Illugi Gunnarsson
Arnar Logi Brynjarsson

Emilía Ólöf Jakobsdóttir
Emilía Rikka Rúnarsdóttir
Bryndís María Jónsdóttir
Tinna Katrín Oddsdóttir
Júlía Mekkín Guðjónsdóttir

Viðurkenningar fyrir árið 2025

Frjálsíþróttakarl ÍR	Guðni Valur Guðnason
Frjálsíþróttakona ÍR	Guðrún Karítas hallgrímsdóttir
Besti kven sprett/grindahlaupari ÍR	Eir Chang Hlésdóttir
Besti karl sprett/grindahlaupari ÍR	Ívar Kristinn Jasonarson
Besti kvenmilli/langhlaupari ÍR	Andrea Kolbeinsdóttir
Besti karlmilli/langhlaupari ÍR	Hlynur Andrésson
Besti kvenstökkvari ÍR	María Rún Gunnlaugsdóttir
Besti karlstökkvari ÍR	Arnar Logi Brynjarsson
Besti kvenkastari ÍR	Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir
Besti karl kastari ÍR	Guðni Valur Guðnason
Besti fjölþrautamaður ÍR	Matthías Derek Kristjánsson
Besti fjölþrautakona ÍR	María Rún Gunnlaugsdóttir
Efnilegasti íþróttamaður ÍR 15 – 17 ára	Bryndís María Jónsdóttir
Efnilegasti íþróttamaður ÍR 11 – 14 ára	Sigurður Ari Orrason
Framfarabikar Felixar og Svanhildar	Tómas Kermen

Aðrar viðurkenningar

Frjálsíþróttakona ársins hjá FRÍ:	Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir
Íþróttakona ársins hjá ÍR:	Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir
Íþróttakarl ársins hjá ÍR:	Guðni Valur Guðnason
Íþróttakona Reykjavíkur:	Meðal átta efstu: Erna Sóley Gunnarsdóttir, Eir Chang Hlésdóttir Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir

Mastersflokkur ÍR 2025

ÍR-ingar í mastersflokkum tóku þátt fjölmörgum viðburðum á árinu 2025 og settu fjöldann allan af aldursflokkametum og unnu til fjölda titla. Ekki hafa verið haldnar formlegar æfingar í þessum elstu aldursflokkum en þau sem hafa tekið þátt í keppni hafa æft ýmist með meistaraflokki eða á eigin vegum en notað þá aðstöðu sem félagið býður upp á. Hér á eftir má sjá árangur á nokkrum þeirra móta sem ÍR-ingar hafa tekið þátt í.

Meistaramót Íslands innanhúss

Mótið var haldið í Laugardalshöll í janúar. ÍR átti þar 9 keppendur. Þar unnu ÍR-ingar stigahæstu afrek mótsins, þau Fríða Rún Þórðardóttir fyrir 3000 m hlaup og Agnar Steinarsson, fyrir Íslandsmet í langstökki, 5,12 m.

Stórmót ÍR

Hafsteinn Óskarsson bætti Norðurlandametið í 400 m og eigið met í 800 m innanhúss þegar hann hljóp á 61,66 sek. og 2:22,46 mín. Metið í 400 m stóð í 10 daga. Auk hans kepptu 6 aðrir ÍR-ingar sem orðnir voru 30 ára eða eldri á mótinu.

Norðurlandameistaramótið innanhúss í Noregi í febrúar

Fríða Rún Þórðardóttir (ÍR) varð tvöfaldur Norðurlandameistari í flokki 55-59 ára þegar hún sigraði 400 m hlaupið og 3000 m hlaupið á Íslandsmeti, 11:04,84 mín. Auk þessa þá vann Fríða Rún silfur í 800 m hlaupi þar sem hún setti Íslmet, 2:39,33 mín., og brons í 1500 m á Íslmeti, 5:25,45 mín. Hafsteinn sigraði í 800 m og varð 3. í 200 m hlaupi.

MÍ inni aðalhluti

Sjö ÍR-ingar, 30 ára og eldri, tóku þátt í mótinu. Kristján Viktor Kristinsson varð þeirra á meðal Íslandsmeistari í kúluvarpi með 14,73 m. Fríða Rún varð 5. í 1500 m hlaupinu á nýju aldursflokkameti, 5:16,20 mín.

Bikarkeppni FRÍ innanhúss

Þrír ÍR-ingar, 30 ára og eldri, tóku þátt í mótinu. Í þeim hópi var María Rún Gunnlaugsdóttir sem sigraði í hástökki

Heimsmeistaramótið innanhúss í Flórida í mars

Fríða Rún náði þeim glæsilega árangri að verða heimsmeistari í 8 km víðavangshlaupi. Hún náði síðan 2. sæti í 3000 m og 3. sætinu í 1500m þar sem hún setti Norðurlandamet, 5:13,31 mín. Hafsteinn Óskarsson náði þar 2. sæti í 800 m og 7. sæti í 400 m.

Meistaramót Íslands, aðalhluti, utanhúss

Fimm ÍR-ingar, 30 ára og eldri, tóku þátt í mótinu. Ívar Kristinn Jasonarson var þeirra á meðal Íslandsmeistari í 110 m grindahlaupi, á 15,27 sek. og 400 m grhl. á 54,82 sek. Þá náði Fríða Rún að setja aldursflokkamet í 5000 m er hún kom í mark á 19:14,15 mín.

Evrópumeistaramótið utanhúss á Madeira í október

Hafsteinn Óskarsson varð Evrópumeistari í 800 m hlaupi á Íslandsmeti, 2:22,50 mín. og 3. í 1500 m á Íslandsmeti, 4:57,30 mín. Fríða Rún Þórðardóttir varð önnur í 8 km víðavangshlaupi, 3. í 10 km götuhlaupi og 4. í 5000 m.

Stigahæst á árinu

Fríða Rún var eftir árið með stigahæsta árangur íslenskra kvenna í mastersflokkum fyrir íslenskt aldurflokkamet í 10 km á götu, 38:30 mín. og Hafsteinn í karlaflokki fyrir 2:22,46 mín. í 800 m hlaupi innanhúss.
Íslensk aldursflokkamet í mastersflokkum sett af ÍR-ingum á árinu 2025

<u>Utanhúss:</u>
Hlynur Andrésson, M30
10.000 m, 29:51,0, MÍ seinni hluti, 16.8.
3000 m hindrunarhl., 9:08,99 mín., 25.6., European Team
Championships Div. 3, Maribor, Slovenia
Ívar Kristinn Jasonarson, M30
300 m grhl. (91,4 cm), 37,76 sek., MÍ masters, 17.8.
400 m grhl., 51,43 sek., Världsungdomsspelen, Gautaborg, 30.6.

Agnar Steinarsson, M60
langstökk, 5,04 m, MÍ masters, 16.8., Reykjavík

Hafsteinn Óskarsson, M65
400 m, 65,06 sek., Héraðsmót HSK, 15.7., Selfossi
800 m, 2:22,50 mín., EM, 18.10., Madeira
1500 m, 4:57,30 mín., EM, 12.10., Madeira
3000 m, 11:06,07 mín., MÍ masters, 17.8., Reykjavík

Elín Edda Sigurðardóttir, W35
5 km götuhl., 17:56 mín., Miðnæturhlaup Zusuki, 19.6., Reykjavík

Fríða Rún Þórðardóttir, W55
400 m hl., 77,08 sek., 16.8, MÍ masters, Reykjavík
800 m hl., 2:44,44 mín., 17.8, MÍ masters, Reykjavík
1500 m hl., 5:24,52 mín., 15.7., Héraðsmót HSK, Selfossi
3000 m hl., 11:24,18 mín., 5.6., Vormót ÍR, Reykjavík
5000 m hl., 19:14,15 mín., MÍ, 24.8., Selfossi
5 km götuhl., 18:55 mín., 24.4., Víðavangshl. ÍR, Reykjavík
10 km götuhl., 38:30 mín., Run in Lyon, 5.10., Lyon

Hrönn Guðmundsdóttir, W60
5 km götuhl., 21:21 mín., USATF masters 5K Championship, Atlanta

Sigurbjörg Eðvarðsdóttir, W65
5 km götuhl., 23:01mín., Víðavangshl. ÍR, 24.4., Reykjavik

Anna Jeeves, W70
5 km götuhl., 27:05 mín., 28.8., Hleðsluhlaupið, Reykjavík

Innanhúss:

Fríða Rún Þórðardóttir, W55
800m, 2:39,72 mín., 14.2., NM masters, Osló
1500 m, 5:13,31 mín., 30.3., HM masters, Gainsville, Florida,
2000 m, 7:36,82 mín., 18.1., 1. Nike mótið, Hafnarfirði
3000 m, 11:04,84 mín., 15.2., NM masters, Osló

Hrönn Guðmundsdóttir, W60
800 m, 2:39,01 mín., 14.12., Aðventumót Ármanns, Reykjavík

Fríða María Ástvaldsdóttir, W75
Kúluvarp (2 kg), 7,08 m, 11.1., MÍ masters, Reykjavík

Agnar Steinarsson, M60
Hástökk, 1,55 m, 11.1., MÍ masters, Reykjavík
Langstökk, 5,12 m, 11.1., MÍ masters, Reykjavík

Hafsteinn Óskarsson, M65
200 m, 28,90 sek., 15.2., NM masters, Osló
400 m, 61,66 sek., 18.1, Stórmót ÍR, Reykjavík
800 m, 2:22,46 mín., 19.1., Stórmót ÍR, Reykjavík
1000 m, 3:06,89 mín., 7.1., 1. Nike mótið, Hafnarfirði
3000 m, 11:08,77 mín.,19.1., Stórmót ÍR, Reykjavík

HLAUPAHÓPUR ÍR

Undir merkjum frjálsíþróttadeildarinnar starfar Hlaupahópur ÍR sem æfir tvisvar sinnum í viku með þjálfara. Tveir þjálfarar skipta þeim æfingum á milli sín en það eru þau Fjóla Dröfn Guðmundsdóttir og Valur Þór Kristjánsson. Æfingar byrja ávallt með upphitun frá ÍR heimilinu á hina ýmsu staði í Breiðholtinu og nágrenni þess. Þjálfararnir setja upp fjölbreyttar æfingar sem henta öllum getustigum og hver og einn fer á sínum hraða. Að auki hleypur hópurinn saman á laugardagsmorgnum eftir fyrir fram ákveðnum leiðum sem þjálfarar setja upp.

Í nóvember 2025 fór stór hluti hópsins í vel heppnaða og skemmtilega hlaupaferð til Palermo á Sikiley. Þar var tekið þátt í heilu og hálfu maraþoni í brakandi sól og hita. Þegar heim var komið var haldin vegleg og skemmtileg uppskeruhátíð þar sem árangri og afrekum ársins var fagnað. Meðlimir hópsins voru einnig iðnir við að taka þátt í skipulögðum hlaupum víða um land og nokkrir lögðu leið sína erlendis í hálft og heilt maraþon.

Það sem er næst á dagskrá hjá hópnum er Laugavegshlaupið í júlí en margir meðlimir hópsins eru skráðir í hlaupið. Það eru því stífar æfingar framundan, enda um að ræða langt og krefjandi fjallahlaup.

Að lokum má nefna að hlaupahópurinn hefur það markmið að fara í hlaupaferð erlendis annað hvert ár og vera virk í skipulögðum hlaupum hér á landi sem eru orðin mörg og fjölbreytt. Það veitir iðkendum aðhald og góða hvatningu til þess að æfa hlaup í góðum félagsskap allt árið um kring.

Hólmfríður Birna Guðmundsdóttir er félagslegur foringi hópsins

VIÐBURÐAHALD

Síðastliðna áratugi hefur frjálsíþróttadeild ÍR verið umsvifamesti viðburðahaldarinn innan frjálsíþróttahreyfingarinnar á Íslandi. Árið 2025-2026 var engin undantekning þar á. Frjálsíþróttadeild ÍR stóð fyrir sínum föstu sex árlegu viðburðum á árinu 2025 og síðan 29. Stórmóti ÍR 2026. 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 sjálfboðaliðum hennar, fjárhagslegur grunnur að starfsemi deildarinnar ásamt æfingagjöldum. Nánar um viðburði deildarinnar hér:

Viðburður	Skráðir þátttak.	Skráðir ÍR-ingar
-28. Stórmót ÍR 2025	634	131
-110. Víðavangshlaup ÍR 2025	850	23
-81. Vormót ÍR 2025	115	23
-16. Bronsleikar ÍR 2025	295	53
-29. Silfurleikar ÍR 2025	610	88
-48. Gamlárshlaup ÍR 2025	2310	45
-29. Stórmót ÍR 2026	602	100

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. Þá framkvæmdin deildin MÍ 11-14 ára utanhúss 2025 og stóð fyrir Opna Reykjavíkurmeistaramótinu í ágúst í samstarfi við Fjölni, Ármann og KR.

DÓMARANÁMSKEIÐ
Á haustmánuðum 2025 stóð deildin fyrir frjálsíþróttadómaranámskeiði í samstarfi við FRÍ.

FÉLAGSAUÐURINN / SJÁLFBOÐALIÐAR
Það er tæpast hægt að fjalla um starfsemi deildarinnar án þess að fjalla sérstaklega um sjálfboðaliðana okkar. Án sjálfboðaliða yrði starf deildarinnar frekar lítilfjörlegt. Starf sjálfboðaliða 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 sjálfboðaliðum sem eru ávallt boðnir og búnir að starfa fyrir félagið sitt. Vel á þriðja hundrað sjálfboðaliðar , sem er viðurkenning til sjálfboðaliða sem hafa unnið ómetanlegt starf í þágu deildarinnar, er afhentur á stærsta viðburði hennar. Gerður Rún Guðlaugsdóttir, sjálfboðaliði og frjálsíþróttadómari er núverandi handhafi Sjálfboðaliðabikarsins sem hún fékk afhentan á Stórmóti ÍR í janúar 2025. Á verðlaunahátíð ÍR í janúar 2026 voru eftirtaldir heiðraðir fyrir áralangt og óeigingjarnt starf í þágu frjálsíþrótta hjá ÍR:

Gullmerki:
Einar Vilhjálmsson
Árni Árnason
Helgi Björnsson

Silfurmerki:
Rúnar Valdimarsson
Inga Lára Karlsdóttir
Árni Haukur Árnason
Katharína Ósk Emilsdóttir

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. Eiginfjárhlutfallið er 71,5% en var 43,4% árið 2023. Reksturinn hefur gengið vel, enda hafa tekjur af móta- og viðburðahaldi aukist talsvert

MINNINGARSJÓÐUR GÞ
Úthlutað var úr sjóðnum til þriggja afreksmanna úr sjóðnum á árinu 2025.

ÞORRABLÓT ÍR
Hólmfríður Birna Guðmundsdóttir formaður Hlaupahóps ÍR og stjórnarmaður var fulltrúi deildarinnar í undirbúningsnefnd Þorrablóts ÍR árið 2025 sem var það fjölmennasta frá upphafi. Sjálfboðaliðar frá deildinni komu að undirbúningi og framkvæmd blótsins. Blótið tókst vel og voru tekjur af því meiri en undanfarin ár.

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. MÍ 11-14 ára utanhúss 2025, MÍ 15-22 ára innanhúss 2026 og Víðavangshlaup Íslands 2025. Þá hafa þjálfarar deildarinnar tekið þátt í nær öllum ferðum á

stórmót erlendis sem FRÍ skipuleggur fyrir afreksfólkið á starfsárinu 2025-2026. Á þessu ári mun ÍR halda 100 meistaramót Íslands og er stefnt að því að gera mótið hið veglegasta.

FRAMTÍÐARSÝN

Það hefur verið verkefni stjórnar deildarinnar að leggja áherslu 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 línum hefur verið unnið frá haustinu 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.

F.h. stjórnar Frjálsíþróttadeildar ÍR

Sigurður Magnússon
formaður

HANDKNATTLEIKSDEILD ÍR

SKÝRSLA STJÓRNAR HANDKNATTLEIKSDEILDAR ÍR FYRIR KEPPNISTÍMABILIÐ 2025 - 2026

MEISTARAFLOKKAR

Meistaraflokkar okkar enduðu tímabilið vorið 2025 með fínum árangri og hófu svo leik í efstu deild um haustið. Um áramót var orðið ljóst að karlaliðið ætti í erfiðleikum en kvennaliðið stóð vel að vígi. Tveir flottir hópar með öflugar fyrirmyndir fyrir yngri iðkendur. Við rekstur meistaraflokkana munaði mestu um að hvorugt lið náði að tryggja sig inn í loka helgi bikarkeppni sem gefur umtalsverðar tekjur án aukins kostnaðar.

BARNA- OG UNGLINGASTARF

Barna- og unglingastarfið hefur gengið vel. Iðkendur yngri flokka eru orðnir rúmlega 350 sem er það mesta sem hefur verið í langan tíma. Með leikmönnum meistaraflokka eru iðkendur handknattleiksdeildar orðnir tæplega 400 talsins. Þegar að núverandi yfirþjálfari tók við starfinu vorið 2021 voru yngri iðkendur deildarinnar um 200 talsins. Það er jákvætt hve margir iðkendur eru í yngstu flokkunum okkar en um 130 iðkendur eru í 1.-4.bekk. Frábærlega hefur tekist að halda við leikskólahóp en þangað mæta um 60 krakkar einu sinni í viku á metnaðarfullar æfingar.

Auk þess sem að fjölgun hefur orðið í starfinu eru margir öflugir flokkar að koma upp og eru góðir á landsvísu.

Mikilvægast er þó að búa til öfluga félagsmenn sem blæða bláu og hvítu og efla deildina til muna. Iðkendur eru duglegir að hjálpa til í ýmsum verkefnum eins og þjálfun, dómgæsla, tímavarsla og fleira. Það eitt og sér er gulls í gildi.
Þjálfarahópur handknattleiksdeildar er öflugur. Í honum eru reyndir þjálfarar í bland við yngri og efnilegri sem eru að gera sig gildandi. Undanfarin tímabil hefur markmið deildarinnar að ráða inn jákvæða flotta einstaklinga, sem eru fyrirmyndir fyrir iðkendur innan sem utan vallar og eiga í góðum samskiptum við leikmenn og forráðamenn.

Til gamans má geta eru 12 leikmenn í meistaraflokkum félagsins að þjálfa í yngri flokkum og skapar það dýrmæta tengingu sem og fyrirmyndir fyrir okkar iðkendur.

Handknattleiksdeild ÍR ætlar að halda áfram eftir fremsta megni að búa til leikmenn fyrir meistaraflokkana okkar og gefa ungu og uppöldum iðkendum okkar tækifæri til þess að vaxa og dafna í Skógarseli! Við erum hætt að ala upp leikmenn fyrir önnur lið

JÚDÓDEILD ÍR

Ársskýrsla 2025

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 hafði verið að berjast fyrir bættri aðstöðu lengi en dýnurnar sem voru 18 ára gamlar voru orðnar ónýtar og því ekki hægt að halda rekstri áfram. En styrkur fékkst fyrir efni í fjaðrandi gólf og nýjar dýnur. Forsvarsmenn deildarinnar smíðuð gólfið sjálfir í sjálfboðaliðavinnu til að styrkurinn dygði. Eftir breytingar eru aðstæður til iðkunar viðureignaíþrótta í Skógarselinu til fyrirmyndar.

Eins og við var að búast fjölgaði iðkendum hægt í byrjun enda þurfti að byrja uppbyggingarstarf alveg frá byrjun. Árið 2025 er fyrsta heila starfsárið eftir breytingarnar. Fjölgun iðkenda veturinn 2024-2025 var hæg en sparlega var farið með fjármuni deildarinnar og var rekstur vorannar 2025 jákvæður. En iðkendum fjölgaði jafnt og þétt bæði í yngsta aldursflokknum svo og í meistaraflokki og hafði fjöldi iðkenda tvöfaldast frá því veturinn áður. Að hafa sérstaka æfingatíma fyrir

byrjendur auðveldar byrjendum að hefja æfingar og hefur það átt þátt í mikilli fjölgun í hópi fullorðinna. Um sumarið var byrjað á að vera með sérstakan kvennahóp þar sem kennt er júdó ásamt sjálfsvörn. Fáar konur æfa Júdó á Íslandi en það er undarlegt þar sem konur eru stór hluti iðkenda í nágrannalöndunum. Því er mjög mikilvægt að byggja upp kvennastarfið. Árum saman var búningsklefi kvenna í viðureignaríþróttum notaður undir gestalið þegar keppt var í knattspyrnu á ÍR svæðinu, jafnvel þótt aðrir klefar hafi verið lausir. Kom það niður á uppbyggingu kvennastarfs í viðureignar íþróttum. Eftir bréfaskriftir til Aðalstjórnar ÍR og jafnréttisfulltrúa Íþróttabandalags Reykjavíkur hefur því nú verið hætt. 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.

Salurinn í kjallaranum í Skógarselinu er orðinn allt of lítill fyrir Júdó, Karate og Taekwondo og eru yfirleitt tvær íþróttagreinar að æfa á sama tíma í þessu litla rými sem er truflandi fyrir alla aðila. Hver íþróttagrein hefur stuttan æfingatíma sem stendur vexti þessara deilda fyrir þrifum. Því er nauðsynlegt að finna meira æfingapláss fyrir þessar íþróttagreinar.

MÓTAHALD OG AFREKSSTARF

Júdódeild ÍR hafði ekki haldið mót í mörg ár vegna aðstöðuleysis. En með stórbættri aðstöðu hafa verið haldin fjölmenn Júdómót og æfingabúðir. Eru aðstæður taldar vera til fyrirmyndar enda hefur smíði á fjaðrandi gólfi tekist mjög vel og nýju dýnurnar er góðar. Þegar æfinga aðstæður voru hvað lélegastar fækkaði keppendum deildarinnar. En með stórbættri aðstöðu hefur byggst upp sterkur keppnishópur sem er farinn að mæta á landsliðsæfingar og keppa bæði innanlands og utan. Hópur á vegum deildarinnar keppti á Opna danska meistaramótinu í Júdó sem haldið var í Danmörku. Stefnt er á að senda keppendur á Norðurlandamótið sem haldið verður í Finnlandi og á Evrópubikarmót í haust.

FJÁRMÁL

Farið hefur vel með fjármuni deildarinnar enda hefur hún alltaf átt nóg fyrir öllum útgjöldum og skuldbindingum. Mikið sjálfboðaliðastarf hefur verið unnið sem hefur skilað sér í vexti deildarinnar. Með auknum fjölda iðkenda hafa tekjur aukist sem gefur möguleika á launum til þjálfara og styrkjum í afreksverkefni erlendis.

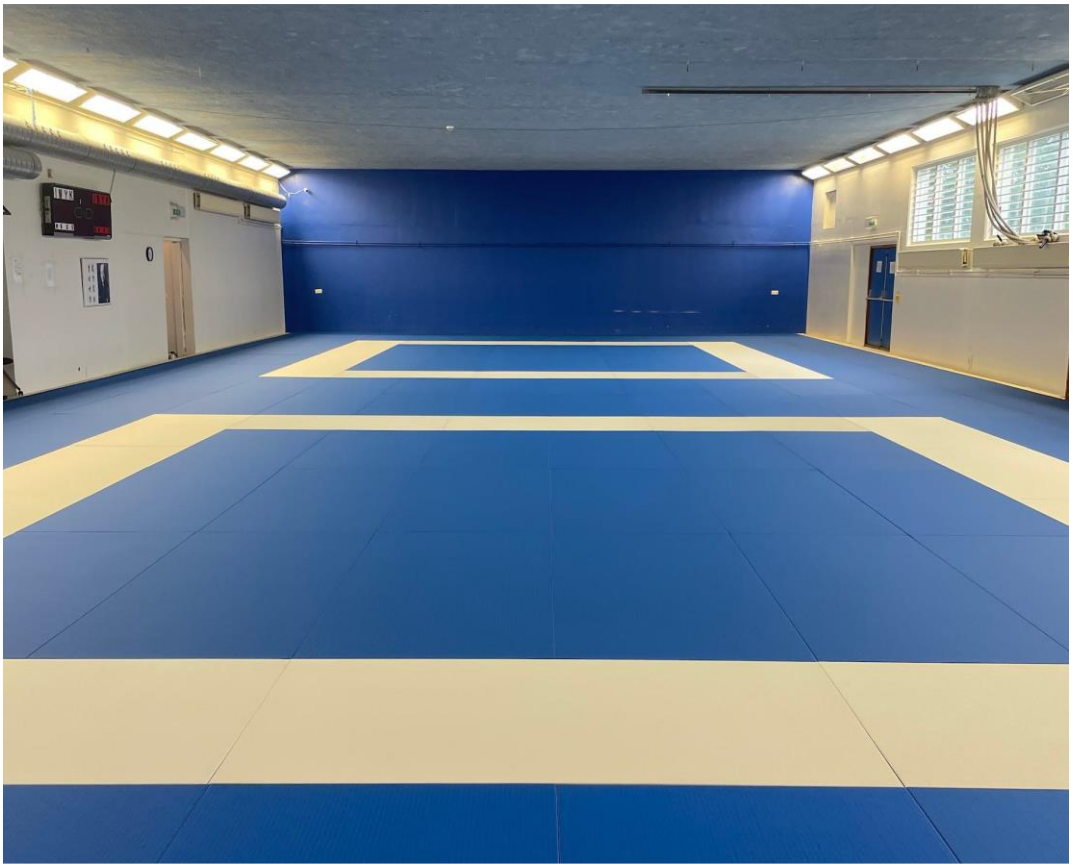
FRAMTÍÐARSÝN

Með bættri aðstöðu hefur verið hægt að byggja upp gott íþróttastarf. Fjaðrandi gólfið sem forsvarsmenn deildarinnar smíðuðu og nýjar dýnur gera aðstöðuna eins og best verður á kosið. Deildin hefur fjárfest í æfingabúnaði sem gera æfingarnar skemmtilegar og krefjandi jafnt fyrir börn og til afreks uppbyggingar. Með góðu kynningarstarfi er hægt að fjölga iðkendum eitthvað. En í þessum eina íþróttasal eru þrjár íþróttagreinar með aðstöðu og oftast skipta tvær greinar salnum á milli sín. Þessi takmarkaða aðstaða takmarkar vaxtarmöguleika þessara greina. Því er nauðsynlegt að finna meira æfingapláss fyrir þessar íþróttagreinar.

Með bættri æfingaaðstöðu og búnaði til afreks uppbyggingar er hægt að byggja upp sterkan afrekshóp. En Júdó er ekki bara keppni. Júdó fyrir fatlaða eða Adaptive Judo er mikilvægur þáttur Júdó á heimsvísu. Hægt er að byggja upp gott starf í kringum slík verkefni ef til þess fæst nægileg aðstaða. Judo in school er annað verkefni sem unnið er á heimsvísu. Þar er unnið með gildi íþróttarinnar sem eru vinátta, heiður, virðing, hógværð, kurteisi, hugrekki, sjálfstjórn og einlægni. Slík verkefni geta í framtíðinni verið unnin af deildinni.

Júdóskóli fyrir 3-5 ára

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



Dýnur lagðar í allan salinn fyrir æfingabúðir/mót

Ýmsar myndir úr starfinu:

ALLIR MEÐ LEIKARNIR

KARATEDEILD ÍR

Ársskýrsla 2025 - 2026

Karatedeildin er sífellt að vaxa og dafna undir handleiðslu yfirþjálfara Aron Huyan og Magnúsi Þórðarsyni. Eigum við þar fjölmarga efnilega iðkendur og fjóra sem keppa fyrir landsliðið. Landsliðsfólk ÍR í karate eru Þórður Jökull Henrysson, Daren Chidiebere Uzo, Jakub Kobiela, Prince James Buenviaje Caamic.

Deildin tók þátt í fjölmörgum mótum innanlands og utanlands. Innanlands kepptum við á Íslandsmeistara- og bikarmeistaramóti, Reykjavík International Games ásamt Grand Prix. Grand Prix mótaröðin er fjórar keppnir ár hvert þar sem keppendur á aldrinum 11 til 17 ára af báðum kynjum etja kappi. Á Grand Prix mótaröðinni árið 2025 náðust 15 brons-, 18 silfur- og 22 gullverðlaun. Á Íslandsmeistaramóti í kata fengum við 6 Íslandsmeistara, tvö silfur- og þrjú bronsverðlaun. Þá hlutu keppendur tvö silfurverðlaun og eitt bronsverðlaun í kumite. Á bikarmeistaramótinu unnum við eitt silfur og eitt brons í kata. RIG (Reykjarvík international games) fór fram 24. janúar 2026 og unnum við 3 brons, 6 silfur og 5 gull. Samtals eru þetta 85 verðlaun á innanlandsmótum og ekki hefur verið gerð grein fyrir árangri okkar erlendis. Stendur til að bæta úr þessu og halda utan um nákvæmari skráningu á afrekum iðkenda innan félagsins.

Karate starfið er stöðugt að skila af sér góðum árangri. Þjálfarar hafa stöðugt leitað sér reynslu, menntunar og þekkingar við öll tækifæri og óspart deilt því með öllum sem stunda karate á Íslandi. Með heimsóknum erlendis og sem gestgjafar erlendra þjálfara hefur íþróttin í heild sinni notið góðs af því. Þó við keppumst við önnur félög um að ná besta árangrinum þá erum við líka dugleg að gefa, því á endanum tökum við öll út það sem hefur verið lagt inn. Alltaf er hægt að gera betur, ekki bara fyrir íþróttina heldur fyrir allt Breiðholtið. Markmiðið er að efla starfið enn frekar og við erum spennt fyrir öllum þeim verkefnum sem við munum taka okkur fyrir hendur.

Fyrir hönd karatedeildar ÍR
Gylfi Geir Albertsson
formaður

KEILUDEILD ÍR

Skýrsla keiludeildar ÍR fyrir árið 2025

Lögð fram á aðalfundi keiludeildar í ÍR heimilinu 24. mars 2026.

Stjórn keiludeildar

Stjórn keiludeildarinnar var þannig skipuð á árinu: Valdemar Guðmundsson var kjörin formaður á aðalfundi, Halldóra Björk Þórarinsdóttir varaformaður, Hlynur Örn Ómarsson ritari, Halldóra Íris Ingvarsdóttir gjaldkeri og Skúli Arnfinnsson meðstjórnandi. Laufey Sigurðardóttir og Svavar Þór Einarsson varamenn í stjórn.

ÁHERSLUR STJÓRNAR OG HELSTU VERKEFNI 2023

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.

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.

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 29 lið til keppni í deildum KLÍ, 21 karlalið og 8 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 2025.

Gunnar Þór Ásgeirsson í 3.sæti á íslandsmóti einstaklinga í karlaflokki Í kvennaflokki varð **Olivia Clara Steinunn Lindén** íslandsmeistari kvenna og **Linda Hrönn Magnúsdóttir** í því þriðja.

Keiludeild ÍR átti öll verðlauna sætin á íslandsmóti Öldunga **Halldóra Íris Ingvarsdóttir** er Íslandsmeistari Öldunga, **Guðný Gunnarsdóttir** í 2.sæti og **Linda Hrönn Magnúsdóttir** varð í 3. sæti Í karlaflokki varð **Þórarinn Már Þorbjörnsson** í 2. sæti

ÍR-TT og ÍR-KLS eru bikarmeistarar liða 2025. ÍR-PLS Íslandsmeistarar karla og ÍR-TT Íslandsmeistara kvenna

Meistarakeppni ÍR, uppskeruhátíð ÍR keilara, var einnig haldin á árinu. Það voru þau **Adam Pawel** og **Nanna Hólm** sem sigruðu sinn flokk en **Adam Geir Baldursson** vann forgjafarflokkinn.

KEILARAR ÍR 2025

Gunnar Þór Ásgeirsson og **Linda Hrönn Magnúsdóttir** voru valin keilarar keiludeildar ÍR árið 2025.

Gunnar varð Íslandsmeistari með liði sínu ÍR-PLS og í öðru sæti í bikarkeppni með liði sínu ÍR PLS. Gunnar Þór keppti líka í Úrvalsdeildinni þar sem hann vann sér líka rétt með frábærri spilamennsku á síðasta ári. Gunnar Þór var valin í landsliðsverkefni á árinu í HM karla sem fram fór í Álaborg í Danmörku, Gunnar Þór lenti í 3 sæti í Íslandsmóti einstaklinga í karlaflokki, varð Íslandsmeistari í tvímenningi ásamt Hafþóri Harðarsyni og var einnig í öðru sæti í Íslandsmóti para ásamt Lindu Hrönn Magnúsdóttur.

Linda hefur staðið upp úr á árinu 2025 sem framúrskarandi keilari og hefur verið valin í mörg landsliðsverkefni bæði öldunga sem og í íslenska kvennalandsliðinu. Linda varð Íslands- og bikarmeistari með liði sínu ÍR TT á árinu 2025. Linda keppti líka í Úrvalsdeildinni í keilu þar sem að hún hafði unnið sér rétt til þess með frábærri spilamennsku á árinu á undan.

Linda var í landsliði Íslands sem vann brons á HM Öldunga 65 ára og eldri. Linda varð í 3 sæti í Íslandsmóti einstaklinga í kvennaflokki og varð einnig í 3 sæti í Íslandsmóti öldunga. Varð í 2 sæti í Íslandsmóti para ásamt Gunnari Þór Ásgeirsyni.

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 afmælismót keiludeildarinnar, en varð því ekki viðkomið 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, keiluþjálfara, 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 2025 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, Skúli Freyr Sigurðsson, 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 keildudeildar gekk starfið vel árið 2025. Árangur ÍR keilara var góður og mörg efnileg börn og ungmenni að taka framförum hjá deildinni.

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 2025 – 2026

Stjórn knattspyrnudeildar tímabilið 2025 skipuðu eftirfarandi aðilar: Brynjar Már Bjarnason formaður, Sölvi Haraldsson varaformaður og formaður meistaraflokksráðs karla, Hermann Þorfinnsson gjaldkeri, Íris Elíasdóttir ritari, Þórey Sif Hrafnsdóttir formaður meistaraflokksráðs kvenna, Gunnar Örn Jóhannsson og Finnbogi Þorsteinsson.

Barna- og unglingaráð hefur líkt og undanfarin ár verið virkt og er í dag skipað eftirfarandi aðilum: Vera Dögg Antonsdóttir, Jóhannes Guðni Jónsson, Árný Ósk Árnadóttir, Elías Már Guðnason, Íris Elíasdóttir og Hjalti Lýðsson.

Meistaraflokkur karla

Meistaraflokkur karla Meistaraflokkur karla lék í Lengjudeild karla. Markmið liðsins var að halda sæti sínu í deildinni en á sama tíma reyna við úrslitakeppnina en liðið fór í úrslitakeppnina árið á undan. Tímabilið byrjaði eins og í sögu hjá strákunum og þegar mótið var hálfnað var liðið á toppnum og taplaust. Þegar leið á mótið misstum við menn út í háskóla og það kom rótering á liðið. Deildin var jöfn því endaði liðið í 6. sætinu grátlega nálægt úrslitakeppninni, en engu að síður frábært og skemmtilegt tímabil sem er hægt að læra af bæði innan sem utan vallar. Liðið var að mestu skipað sömu leikmönnum og árið áður með nokkrum viðbótum.

Tímabilið reyndist vera stigamet félagsins síðan 1997 í B deild sem er frábært. Þjálfari liðsins er Jóhann Birnir Guðmundsson og honum til halds og trausts er hann Davíð Örvar Ólafsson sem var ráðinn snemma á árinu. Það var mikið ánægjuefni fyrir okkur að lykilleikmenn eins og Kristján Atli, Ágúst Unnar, Emil Nói, Hrafn Hallgrímsson og fleiri leikmenn skrifuðu allir undir samning við félagið í fyrra. Ágúst Unnar Kristinsson er orðinn nýr fyrirliði meistaraflokks karla og framtíðin er björt.

Meistaraflokkur kvenna

Meistaraflokkur kvenna lék í 2. deild árið 2025 og liðið endaði í 10. Sæti deildarinnar. Stelpurnar tóku þátt í C-úrslitum þar sem þær hlutu 11 stig, sem gaf mikilvæga reynslu og sjálfstraust fyrir áframhaldandi uppbyggingu kvennastarfs félagsins. Þeir Kjartan Stefánsson og Egill Sigfússon stýrðu liðinu sumarið 2025, en stjórn knattspyrnu-deildar ÍR nýtti sér uppsagnarákvæði í samningnum þeirra eftir tímabilið.

Fyrrum þjálfari ÍR, Guðmundur Guðjónsson, var ráðinn til félagsins í lok árs sem þjálfari meistaraflokks kvenna og gerði samning til tveggja ára. Einar Már Gunnlaugsson er nýr markmannsþjálfari og Ómar Atli Sigurðsson er styrktarþjálfari liðsins. Ungar og efnilegar ÍR-stelpur leiða hópinn í þeirri miklu uppbyggingu sem er í meistaraflokknum og hafa þær sýnt góða frammistöðu á undirbúningstímabilinu, sem gefur góð loforð fyrir framhaldið og þróun kvennastarfs félagsins.

Yngri flokkar

Yngri flokka Starf yngri flokka gekk almennt mjög vel og aukning heldur áfram og þá sérstaklega kvenna megin sem er sérstaklega ánægjulegt. Þjálfarahópurinn er sterkur og stækkar í samræmi við fjölgun iðkenda. Í ár höldum við úti flokkum á öllum aldursbilum ef frá er talinn u-20 flokkur kvenna enda eru stelpur á þeim aldri allar komnar upp í meistaraflokk hjá okkur núna. Markmiðin næstu árin halda áfram að vera fyrst og fremst þau sömu; fjölga iðkendum í starfinu okkar og fjölga ÍR-ingum í meistaraflokkunum okkar.

Hér að neðan má sjá okkar flottu fulltrúa á hæfileikamótun KSÍ.

Fjármál

Fjárhagsstaða deildarinnar er í ágætum málum þrátt fyrir krefjandi rekstrarumhverfi. Áhersla hefur verið lögð á að halda góðri yfirsýn yfir rekstur og nýta þau tækifæri sem gefast til tekjuöflunar. Tekjumöguleikar eru sannarlega til staðar og hefur deildin unnið markvisst að því að efla þá. Þar má meðal annars nefna öflun nýrra styrktaraðila sem hefur skilað jákvæðum árangri. Einnig hafa viðburðir á borð við herrakvöld, konukvöld og þorrablót reynst mikilvægir liðir í tekjuöflun

Aðstaða

Aðstaða félagsins þarfnast verulegra úrbóta á næstu misserum. Ljóst er að svigrúm til bætinga er mikið, bæði hvað varðar æfinga- og keppnisaðstöðu. Núverandi gervigrasvöllur er orðinn verulega slitinn og uppfyllir ekki lengur þær kröfur sem gera verður til slíkrar aðstöðu. Nauðsynlegt er að ráðast í endurnýjun hans sem allra fyrst til að tryggja öryggi iðkenda og gæði æfinga.

Jafnframt er áhorfendaaðstaða ófullnægjandi þar sem áhorfendastúka er ekki til staðar. Beðið er eftir uppbyggingu slíkrar aðstöðu, sem er mikilvæg til að bæta umgjörð leikja og aðstöðu fyrir áhorfendur.

Reynsla síðasta árs sýnir einnig að heimavöllur félagsins er ekki nægilega vel búinn til að taka á móti stærri keppnisleikjum. Á tveimur leikjum á síðasta tímabili mættu um 1.000 áhorfendur, sem reyndist krefjandi í framkvæmd og setti verulegt álag á núverandi aðstöðu. Ljóst er að bæta þarf umgjörð vallarins til að mæta slíkum viðburðum með fullnægjandi hætti í framtíðinni.

Árið framundan

Horfur fyrir komandi tímabil eru góðar og ríkir bjartsýni innan félagsins. Undirstaða starfsins er traust og þróunin hefur verið í jákvæða átt. Það er mat okkar að deildin sé á réttri leið, og að þær aðgerðir sem ráðist hefur verið í muni skila sér í áframhaldandi framförum.

Með markvissri vinnu, stöðugleika í starfsemi og áframhaldandi uppbyggingu er ástæða til að ætla að deildin styrki stöðu sína enn frekar á komandi ári. Trú er á að framhaldið verði farsælt og að árangur haldi áfram að byggjast upp bæði innan vallar sem utan.

f.h. stjórnar knattspyrnudeildar ÍR
Sölvi Haraldsson, varaformaður knattspyrnudeildar.

KÖRFUKNATTLEIKSDEILD ÍR

SKÝRSLA STJÓRNAR 2025 – 2026

Starfið á árinu var umfangsmikið og margar áskoranir komu inn á borð stjórnar. Í starfi meistaraflokka voru áskoranir töluverðar, sérstaklega hvað varðar erlenda leikmenn. Miklar breytingar urðu á tímabilinu og kostnaður reyndist meiri en gert var ráð fyrir í áætlunum. Þá hafa kostnaðarliðir eins og húsnæði og leiga bifreiða hækkað verulega, sem hefur reynst krefjandi.

Einnig voru teknar upp nýjar reglur varðandi skil til Skattsins. Í því fólst mikill lærdómur og vonumst við til að það skili sér í faglegra starfi á komandi tímum.

Á aðalfundi var kjörin ný stjórn. Formaður er Kristinn Þór Steingrímsson, Jóhanna Dýrunn gegnir áfram stöðu varaformanns, Magnús Már Vignisson er gjaldkeri og Trausti Þór Gestsson situr áfram í stjórn. Nýir inn í stjórn koma Daníel Dagur Ólason og Sigurður Breiðfjörð.

Líkt og á síðasta ári hefur mikið reynt á starfsemi félagsins hvað varðar húsnæði. Skipting milli svæða í nýju parkethúsi hefur reynst krefjandi fyrir okkar fólk sem og aðra. Tjaldið sem skilur svæðin að er á engan hátt boðlegt fyrir þjálfara né iðkendur, þar sem engin hljóðeinangrun er til staðar. Þetta veldur aukinni þreytu sem hefur áhrif á gæði þjálfunar og líðan þeirra sem starfa í umhverfinu.

Einnig er ástæða til að nefna körfurnar í húsinu, en þær þarf enn að hækka og lækka með handafli. Það er bæði tímafrekt og erfitt, þar sem stilla þarf þær fyrir hverja æfingu og leik, nema í leikjum meistaraflokka þar sem notaðar eru sérkörfur. Vonumst við til að hægt verði að bæta úr þessu á komandi tímabili og gera aðstöðuna betri fyrir þjálfara og leikmenn. Bilanir í körfum, þar sem þær festast niðri, hafa einnig haft neikvæð áhrif, meðal annars á möguleika til að koma fyrir áhorfendabekkjum.

Töluverðar breytingar urðu á þjálfaramálum yngri flokka undir lok tímabilsins. Yfirþjálfari yngri flokka lét af störfum og mun stjórn styðja við leit að nýjum aðila í það hlutverk. Jafnframt er mikilvægt að móta skýra stefnu um starf yngri flokka og skilgreina verkefni betur. Breytingar urðu einnig á þjálfun nokkurra yngri flokka og var leitað til reynslumikilla aðila innan félagsins til að taka við þeim verkefnum. Vonast er til að skýr markmið varðandi þjálfaramál liggi fyrir áður en næsta tímabil hefst.

Á tímabilinu voru skipaðar nokkrar nefndir, sem er nýlunda í starfi félagsins. Nefndirnar hafa verið misvirkar, en það er von stjórnar að þær nái fullum krafti á næsta tímabili. Það er hlutverk stjórnar að tryggja góða mönnun og virkni nefnda. Um er að ræða Nettómótsnefnd, Vörunefnd, Fjáröflunarnefnd og Happdrættisnefnd. Fráfarandi stjórn hvetur nýja stjórn til að virkja enn fleiri í kringum félagið til þátttöku í nefndarstörfum og þannig styrkja starfsemi þess.

Mikið starf hefur verið unnið í kringum meistaraflokk karla, sem er nú kominn í úrslitakeppni Bónusdeildarinnar og mætir Tindastóli í fyrstu umferð. Stjórnin telur að búið sé að byggja upp lið sem geti farið alla leið í úrslit, líkt og síðast árið 2019. Lögð hefur verið áhersla á sterkan íslenskan kjarna og þar fer fyrirliði liðsins, Hákon Örn Hjálmarsson, fremstur í flokki, en hann var einnig kjörinn leikmaður deildarinnar. Með

honum eru lykilmennirnir Tómas Orri Hjálmarsson og Kristján Fannar Ingólfsson. Framtíðin er björt með þessa leikmenn í liðinu.

Starf meistaraflokks kvenna hefur einnig verið í vexti, meðal annars með ráðningu Pane Ilievski sem þjálfara. Bróðir hans, Borche Ilievski, þjálfar meistaraflokk karla. Gengi kvennaliðsins hefur verið gott á tímabilinu; liðið endaði með 8 sigra og 8 töp og var nálægt því að komast í úrslitakeppni 1. deildar kvenna. Liðið er að mestu skipað íslenskum leikmönnum, með einum erlendum leikmanni, og margar þeirra hafa verið lengi hjá félaginu og átt stóran þátt í uppbyggingu starfsins.

Framtíðin er einnig björt í kvennastarfinu. Tvær efnilegar ungar leikmenn, Katrín Huld Káradóttir (15 ára) og Aníta Kristín Jónsdóttir (16 ára), hafa fengið reglulegt tækifæri með meistaraflokki. Katrín hefur einnig verið valin í U16 landslið Íslands og er eins og staðan er í dag eini leikmaður félagsins sem er í landsliði.

Skíðadeild ÍR

Skýrsla stjórnar starfsárið 2025 - 2026

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. Annað árið í röð áttu skíðadeildir Breiðabliks og KR samstarf við Hengil um þjálfun barna 11 ára og yngri og héldu deildirnar saman úti öflugu 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 metnaðarfyllra starfi en ella með fleiri þjálfurum og fjölmennari æfingahópum. Samstarf félaganna stuðlar þannig að því iðkendur fái frekar þjálfun við sitt hæfi.

Haldinn var kynningarfundur á starfi vetrarins í félagsheimili Víkings í Safamýri í lok nóvember. 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 2025/2026. Sjá aldursdreifingu 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	19	3	16%
6-7 ára	30	15	50%
8-9 ára	32	14	44%
10-11 ára	30	9	30%
12-13 ára	18	4	22%
14-15 ára	9	2	22%
16+ ára	3		
Samtals	130	60	46%

Í janúar 2026 var íþróttafólk ÍR árið 2025 valið og sjálfboðaliðar og velunnarar félagins heiðraðir. Skíðamaður 2025 er Stefán Gíslason og skíðakona er Sigríður Edda Eiríksdóttir. Stefán hefur um árabil verið einn helsti keppandi ÍR í fullorðinsflokki. Stefán Gíslason var á árinu búsettur í Noregi þar sem hann æfði með norska liðinu Trysil Race Academy. Hann keppti á fjölda alþjóðlegra móta í Evrópu fyrir skíðadeild ÍR og bætti stöðu sína á heimslista töluvert, bæði í svigi og stórsvigi.

Sigríður Edda Eiríksdóttir æfir með 14-15 ára flokki skíðadeildar ÍR. Sigríður hefur undanfarin ár æft af mikilli elju og verið með framúrskarandi ástundun. Sigríður er búin að taka miklum framförum síðastliðin tímabil og verður spennandi að fylgjast með henni í framtíðinni.

Það reyndist talsverð áskorun að æfa og keppa á skíðum þennan veturinn. Snjólaust var í Bláfjöllum í janúar og febrúar og þurftu æfingahópar að sækja æfingar norður í land flestar helgar framan af vetri. Tíðin skánaði þó um mánaðarmótin febrúar/mars þegar hægt var að opna í Bláfjöllum. ÍR hélt bikarmót fyrir 12-15 ára unglinga helgina 14-15 mars, keppt var í suðurgili Bláfjalla í stórsvigi á laugardegi í blíðskaparveðri, en seinni keppnisdagur á sunnudegi féll niður sökum veðurs.

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 verið í viðræðum við Reykjavíkurborg um að taka yfir rekstur og viðhald skálans.

Þegar þetta er ritað er skíðaveturinn enn í fullum gangi. Hópur 12-15 ára iðkenda er á næstu leið til Ísafjarðar á Unglingameistaramót á skíðum sem er alla jafna stærsti viðburður ársins hjá þessum aldurshóp. Andrésar Andarleikar fara fram að venju í lok apríl á Akureyri og markar sá viðburður lok æfinga og keppnistímabils þessa árs.

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

Stjórn skíðadeildar ÍR starfsárið 2024- 2025
1. apríl 2025

TAEKWONDODEILD ÍR

ÁRSSKÝRSLA 2025

Aðalfundur 2026 haldinn 18.03.2026. Stjórn deildarinnar var svo skipuð fyrir starfsárið 2025:

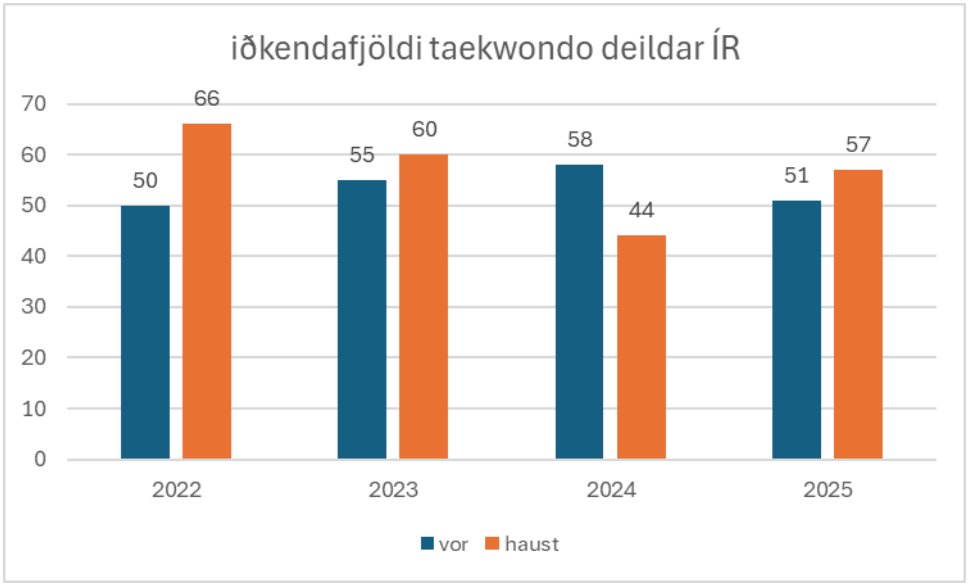
Formaður: **Guðrún Guðmundsdóttir**

Meðstjórnendur í stafrófsröð: Anna Tjhin , Arnar Bragason, Jón Gunnarsson og Sveinn Logi Birgisson.

Skýrsla stjórnar

Haldið var með sama fjölda æfinga 2025 og hafði verið á haustönn 2024. Áfram var unnið með að ÍR ungar væru í byrjendaflokki en ekki sér. Því voru ekki sérstakar æfingar fyrir ÍR unga tvisvar í viku heldur voru ÍR ungar teknir inn í byrjunarhópana.

Iðkendafjöldi var 51 vor á vorönn 2025 vs 58 á vorönn 2024 og 57 á haustönn 2025 vs 44 á haustönn 2024. ÍR ungar eru ekki inni í þeim tölum. Jákvætt var að iðkendafjöldi hélt sér nokkuð jafnt inn í haustið frá vorinu.



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. Ný stjórn þarf að endurmeta hvort halda eigi áfram að dreifa auglýsingamiðum í hús.

Markaðsátak átti að verða fyrir haustið 2025 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 aftur á þessu átaki árið 2025 eins og 2024.

Æfingargjöld voru hin sömu og 2024, eða 30.000 fyrir alla hópa. Ekki verða hækkuð æfingagjöld fyrir næsta vetur nema bráð nauðsyn komi til.

Rekstrarafkoma deildarinnar er mun minni en árið á undan. Þó er deildin í jákvæðum rekstri. Laun þjálfara voru hækkuð aðeins árið 2025 í samræmi við hækkanir í samfélaginu. Einnig hækkaði rekstur mannvirkja töluvert og útbreiðslukostnaður, kynningar og fræðsla hækkaði mikið. Þó nokkuð var um endurnýjun á búnaði og jók það á kostnað. Þegar deildin er lítil þá munar um allar hækkanir. Lítið svigrúm er til frekari hækkana nema til komi hækkanir á æfingargjöldum. Reynt er að forðast það í lengstu lög að hækka æfingargjöld.

18. og 19. október 2025 hélt taekwondodeild ÍR Bikarmót I í bardaga og formum fyrir TKÍ. Gekk það mjög vel eins og árið áður og er von til að það náist að haldast eitt mót í ÍR annað hvort ár ef ekki næst að halda það árlega.

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). Þjálfari í poomsae er Eyþór 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 2025. Byrjendur 6-12 ára, framhaldshópur 6-12 ára, og 13 ára og eldri (byrjendur/framhald). ÍR-unga æfingar voru ekki heldur 2025 vegna dræmrar þátttöku.

Taekwondo kona og maður ársins 2025 hjá ÍR voru þau Anna Suryati Tjhin og Viktor Jónsson. Til lukku með það.

Þátttaka á mótum TKÍ sem voru haldin 2025 var nokkuð góð 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.

Tveir einstaklingar voru valdir í úrvals/þróunarlið í formum 2026 frá ÍR af landsliðsþjálfara TKÍ, Allan Olsen. Þeir einstaklingar eru Axel Freyr Þorkelsson og Viktor Jónsson. Við óskum þeim innilega til hamingju með að vera valinn í hópinn.

Æfingaraðstaða deildarinnar breyttist þegar nýtt undirlag í salinn var samþykkt síðasta ár. Júdódeild ÍR lagði til þessa breytingu. Því miður þá hefur þessi breyting ekki reynst vel fyrir taekwondodeild ÍR og þarf að skoða alvarlega hvort taka eigi upp gólfið í þeim hluta salsins sem taekwondo æfir í. TKÍ var að fá salinn lánaðan í landsliðsæfingar en útaf gólfinu þá hafnaði landsliðsþjálfari TKÍ í bardaga salnum eftir eina æfingu og voru æfingar sem voru skipulagðar í salnum því færðar annað. Það er alltof mikil mýkt í gólfinu og er það ekki í samræmi við þjálfunar- og keppnisaðstæður fyrir taekwondo íþróttina.

Árangur á mótum 2024

Frábær árangur náðist í formum hjá ÍR 2025 og varð taekwondo deild ÍR Íslandsmeistarar í formum 2025. Innilega til hamingju með þann glæsta árangur. Íþróttabandalag Reykjavíkur og menningar-, og íþróttaráð Reykjavíkur styrktu því deildina um 220.000,- kr. Tillaga barst frá yfirþjálfara deildarinnar að stofna styrkjasjóð fyrir keppendur til þess að fara á erlend mót fyrir þann pening. Ný stjórn mun taka það fyrir og ákveða.

Sjá hér að neðan árangur á mótum 2025 og fram til ársfundar haldinn 18.mars 2026.

Einungis eru nefndir þeir sem náðu á verðlaunapall. Skipt er í flokka eftir aldri og beltagráðu. A er hærri en B flokkur o.s.frv.

Bikarmót II í bardaga (kyorugi) 2024-2025

nafn	árangur	flokkur
Viktor Jónsson	silfur	Cadet Male-A -41
Sigurbjörn Máni Ásgeirsson	silfur	Cadet Male-A -41
Apichaya Eiamlamoon	silfur	Cadet Female-B -41
Rama Alassaf	brons	Cadet Female-B -51

Bikarmót II í formum (poomsae) 2024-2025

Einstaklingskeppni		
nafn	**árangur**	**flokkur**
Aino-Katri Karinen	gull	Ind Undir 50 Female-A
Viktor Jónsson	gull	Ind Cadet Male-B
Rama Alassaf	gull	Ind Cadet Female-C
Axel Freyr Þorkelsson	silfur	Ind Junior Male-A
Mikael Thor Santi Mikaelsson	silfur	Ind Junior Male-B
Aria Alexandra S. Þorsteinsson	brons	Ind Cadet Female-C

Hópa / para keppni		
nafn	**árangur**	**flokkur**
Apichaya Eiamlamoon / Aria Alexandra S. Þorsteinsson / Rama Alassaf	gull	Team Team Cadet Female-C
Apichaya Eiamlamoon / Aria Alexandra S. Þorsteinsson	silfur	Pair Para Cadet-C

Íslandsmót bardaga (kyorugi) 2025 – mars 2025

nafn	árangur	flokkur
Viktor Jonsson	gull	Cadet Male-A -37
Zahra Fayyaz	gull	Cadet Female-B -55
Sigurbjorn Mani Asgeirsson	silfur	Cadet Male-A -45
Rama Alassaf	silfur	Cadet Female-B -55
Apichaya Eiamlamoon	brons	Cadet Female-B -41

Bikarmót III í bardaga (kyorugi) 2024-2025

nafn	árangur	flokkur
Viktor Jonsson	gull	Cadet Male-A -41
Apichaya Eiamlamoon	gull	Cadet Female-B -41
Aria Alexandra S. Thorsteinsson	silfur	Cadet Female-B -51
Rama Alassaf	silfur	Cadet Female-B -51

Bikarmót III í formum (poomsae) 2024-2025

Einstaklingskeppni		
nafn	**árangur**	**flokkur**
Aino-Katri Karinen	gull	Ind Undir 50 Female-A
Viktor Jónsson	gull	Ind Cadet Male-B
Axel Freyr Þorkelsson	silfur	Ind Junior Male-A
Rama Alassaf	silfur	Ind Cadet Female-C
Mikael Thor Santi Mikaelsson	brons	Ind Junior Male-B
Apichaya Eiamlamoon	brons	Ind Cadet Female-C

Hópa / para keppni		
nafn	**árangur**	**flokkur**
Apichaya Eiamlamoon / Aria Alexandra S. Þorsteinsson / Rama Alassaf	gull	Team Team Undir 30 Female-C
Aino-Katri Karinen / Axel Freyr Þorkelsson	silfur	Pair Para Junior-A

Bikarmót I í bardaga (kyorugi) 2025-2026

nafn	**árangur**	**flokkur**
Zahra Fayyaz	gull	Cadet Female-B +59
Aria Alexandra S. Þorsteinsson	gull	Cadet Female-Exhibition-B -51
Sigurbjörn Máni Ásgeirsson	silfur	Cadet Male-A -45
Grace Agbontaen	silfur	Cadet Female-B +59

Bikarmót I Poomsae 2025-2026

Einstaklingskeppni		
nafn	**árangur**	**flokkur**
Anna Suryati Tjhin	gull	Ind Undir 50 Female-A
Axel Freyr Þorkelsson	gull	Ind Junior Male-A
Óli Már Hrólfsson	gull	Ind Undir 50 Male-B
Aino-Katri Karinen	silfur	Ind Undir 50 Female-A
Aria Alexandra S. Þorsteinsson	silfur	Ind Cadet Female-C
Sigurbjörn Máni Ásgeirsson	brons	Ind Cadet Male-B

Hópa / para keppni		
nafn	**árangur**	**flokkur**
Aino-Katri Karinen / Oli Mar Hrolfsson	gull	Pair Pair Yfir 30-A
Axel Freyr Þorkelsson / Mikael Thor Santi Mikaelsson / Óli Már Hrólfsson	silfur	Team Team Junior Male-A
Anna Suryati Tjhin / Axel Freyr Thorkelsson	brons	Pair Pair Junior-A

Íslandsmót Poomsae 2025

Einstaklingskeppni		
nafn	**árangur**	**flokkur**
Anna Kristín Imhof Honoré	gull	Ind Junior Female-A
Anna Suryati Tjhin	gull	Ind Undir 50 Female-A
Axel Freyr Þorkelsson	gull	Ind Junior Male-A
Óli Már Hrólfsson	gull	Ind Undir 50 Male-B
Viktor Jónsson	gull	Ind Cadet Male-B
Aino-Katri Karinen	silfur	Ind Undir 50 Female-A
Hópa / para keppni		
nafn	**árangur**	**flokkur**
Aino-Katri Karinen / Anna Suryati Tjhin / með aðila úr Fram	gull	Team Team Undir 50 Female-A
Aino-Katri Karinen / Óli Már Hrólfsson	gull	Pair Pair Undir 50-A
Anna Kristín Imhof Honoré / með aðilum frá Aftureldingu og Selfossi	gull	Team Team Junior Male-A
Anna Kristín Imhof Honoré / Axel Freyr Thorkelsson	silfur	Pair Pair Junior-A
Axel Freyr Þorkelsson / með aðila úr Aftureldingu	silfur	Team Team Junior Male-A
Anna Suryati Tjhin / aðili úr Aftureldingu	brons	Pair Pair Undir 30-A

Bikarmót II Poomsae 2025-2026

Bikarmót II Poomsae 2025-2026		
Einstaklingskeppni		
nafn	**árangur**	**flokkur**
Aino-Katri Karinen	gull	Ind Undir 50 Female-A
Axel Freyr Þorkelsson	gull	Ind Junior Male-A
Viktor Jónsson	gull	Ind Cadet Male-B
Zahra Fayyaz	gull	Ind Junior Female-C
Grace Agbontaen	brons	Ind Cadet Female-C
Hópa / para keppni		
nafn	**árangur**	**flokkur**
Grace Agbontaen / Maryam Ahmadi / Zahra Fayyaz	gull	Team Team Junior Female-C
Maryam Ahmadi / Zahra Fayyaz	silfur	Pair Pair Junior-C
Igor Sebastian Cieszynski / Sigurbjörn Máni Ásgeirsson / Viktor Jónsson	silfur	Team Team Cadet Male-B
Aino-Katri Karinen / Axel Freyr Þorkelsson	brons	Pair Pair Junior-A

Bikarmót II Kyorugi 2025-2026

nafn	árangur	flokkur
Aria Alexandra S. Þorsteinsson	gull	Cadet Female-B -55
Zahra Fayyaz	gull	Junior Female-B -63
Sigurbjörn Máni Ásgeirsson	silfur	Cadet Male-A -45

Norðurlandamót 2026 í janúar

nafn	árangur	flokkur
Axel Freyr Þorkelsson / tveir aðilar úr öðrum félögum	silfur	Recognized Poomsae Team / Male 15-17

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, ásamt þjálfun, er því að hvetja iðkendur í þátttöku í þessum tveim keppnisgreinum innan íþróttarinnar.

Fyrir hönd stjórnar
Guðrún Guðmundsdóttir (formaður)
17. mars 2026

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 þjálfa 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 móti hæð 1 á móti 1,6, hlutföll gullins sniðs. Innbyrðis hlutföll einstakra litaflata eru einnig í hlutföllunum 1 á móti 1,6. Hæð skjaldarins á móti bogformi í neðri hluta hans er í hlutföllunum 1 á móti 1,6. Íhvolfur bogi efst í skildinum á móti samsíða hliðum hans deilist í hlutföllunum 1,4 á móti 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 stjórnum 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 tryggum 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 fáist 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. Fyrrverandi 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 stjórnum 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 fyrirmæli 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 firrir 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 deildar. Aðalstjórn getur sett nánari reglur um þetta, þar sem meðal annars sé skilgreint hvaða fjárhagsskuldbindingar teljist 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 fáist 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 stjórnum 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 stjörnu. Heiður þessi er sá æðsti er félagið veitir. Aðalstjórn félagsins kýs heiðursfélaga. Heiðursfélagar hafa öll réttindi félagsmanna, eru gjaldfríir, 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 gjaldfríir.

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 ¾ 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 stjórnum 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.