

100 KÍLÓMETRA HLAUP Á ÍSLANDI

ABOUT / UM LEIÐARKORT / COURSE MAP NÝTT MEMBERS / FÉLAGAR



100 Km hlaup 7. júní, 2014

Formleg tilkynning:

100 KM 2014 fer fram laugardaginn 7. júní, 2014 ef lágmarksþátttaka fæst, eða 10 keppendur. Þátttökugjald er 10.000 krónur. Verði hagnaður, rennur hann til að styrkja sigurvegara til keppni erlendis. Skilyrði er að keppandi sé orðinn 18 ára á keppnisdegi og hafi lokið 1 maraþonhlaupi. Tímamörk við 50K verða 6 tímar og heildarmörk eru 13 tímar. Skráningarfrestur er til 1. apríl. Sendið skráningar til ritara gisli40@gmail.com. Nánar síðar! Förum að æfa.

A **100 Km run will be held in Iceland, June 7th, 2014**. Registration is by email to Gisli Asgeirsson before April 1st, 2014. Registration fee is ISK 10.000. Runners must be at least 18 years old and have finished at least one full marathon. Time limits are 6 hours for 50 K and 13 hours for 100 K. Course is a 5 km loop on asphalt, rather flat and open. 2 refreshment stations with drinks, bananas, fruits, etc.

Write to gisli40@gmail.com for further info. Start training!

COMMENTS

1 Comment

CATEGORIES

Uncategorized

NOW fæðubótarefni

100 km hlaup er mikið og tímafrekt verkefni og vel verður að huga að næringu keppenda. Því þótti stjórn 100 km félagsins mikill fengur að samstarfinu við NOW fæðubótarefni, sem hefur komið myndarlega til leiks. Keppendur hafa fengið vörur frá fyrirtækinu, haldnir hafa verið kynningarfundir og meðan á hlaupinu stendur býður það upp á kolvetna- og prótindrykki, sem og orkubita. Þeir sem prófað hafa vörurnar, mæla eindregið með þeim fyrir átök og meðan á átökum stendur. Í hópi þeirra eru bæði langhundur og sprettmenn. Reynslan sýnir að næringin skiptir mestu máli fyrir árangur í svona langri keppni og þá er mikilvægt að fá kolvetni og prótín í réttum hlutföllum. Þar eiga vörurnar frá NOW að skila öllum í mark.



Heimasíða NOW er full af fróðleik og reynslusögum.

COMMENTS

Leave a Comment

CATEGORIES

Uncategorized

FRÓÐLEGAR SÍÐUR

- Allt um ofurhlaup
- Æfingar fyrir 100 km hlaup!!
- Ofurhlaup á Írlandi
- Sænska ofurhlaupasiðan
- Síða Kevin Sayer
- Ultrarunner.net
- Ultrarunning.com/
- Ultrarunningworld.co.uk/

TENGLAR

- Bibba
- Gamla síðan
- Gunnlaugur
- Norska Kondis síðan
- WordPress.com
- WordPress.org

ARCHIVES

- October 2012
- June 2011
- May 2011
- April 2011
- February 2011
- January 2011
- January 2010

SÍÐUR

- About / Um
- Leiðarkort / Course map NÝTT
- Members /félagar

DAGATAL

November 2022

M	T	W	T	F	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

23
JUN

Endugreiðsla og birting uppgjör

Áðan var sent bréf til keppenda í 100 km hlaupinu þess efnis að þar sem áletrun vantaði á bolina, ætla stjórnin að endugreiða 1500 krónur af þátttökugjaldinu. Aðeins þarf að senda ritara bréf með reikningsupplýsingum og kennitölu. Einnig var samþykkt að birta uppgjör hlaupsins á heimasíðunni (þ.e. hérna) svo allir sjái í hvað féð fór. Þegar búið er að greiða fyrir húsið, klukkuna, banana, sendibíl, verðlaun og fleira, ásamt endugreiðslunni, verður kannski eitthvað smáræði eftir og það er þá veganesti fyrir næsta hlaup og hugsanlega fyrir smátútgjöldum. Þegar þátttökugjaldið var ákveðið, var hugsunin sú að hlaupið kæmi fyrst og fremst út á sléttu, en að alltaf rynnu tekjur aftur til hlaupara í einni eða annarri mynd. Ekki stendur til hjá stjórn félagsins að safna í sjóði, heldur taka hvert hlaup fyrir sig og gera það svo upp.

COMMENTS[Leave a Comment](#)**CATEGORIES**[Uncategorized](#)

VEFSTJÓRN

- [Register](#)
- [Log in](#)
- [Entries feed](#)
- [Comments feed](#)
- [WordPress.com](#)

SMELLIR

- [ultramarathonrunning.com/...](#)
- [run100s.com](#)
- [bibbasvala.blogcentral.is](#)

22
JUN

100 km í máli og myndum

Hlaupið okkar fær [umfjöllun](#) á norsku síðunni kondis.no, sem er ákaflega góð síða fyrir hlaupara og íþróttafolk almennt. Við getum verið stolt af okkar hlaupi, árangri okkar fólks, sem á erindi á alþjóðamót í ofurhlaupum og eigum að setja markíð hátt. Annað er varla hægt.

Myndir frá hlaupinu eru annars komnar á [fésbókarsíðu herra Forsetans, eins og sjá má](#). Þeir langhundar sem eru ekki tengdir Forsetanum á fésbók, ættu að drífa í því. Þetta eru finar myndir.

COMMENTS[Leave a Comment](#)**CATEGORIES**[Uncategorized](#)12
JUN

Eftir hlaup

Við tókum til og þrífum og skiluðum okkur heim upp úr átta. Að baki var 16 stunda vinna við lengstu keppni ársins. Öllum þeim sem lögðu hönd á plóg og stóðu lengi við eru færðar þakkir. Kristján og Svanur voru lengst allra á snúningnum, Jói Kristjáns kom með tjaldið og var eins og þeytisþjald að færa og redda eins og ævinlega og eru þá ekki allir taldir. Án starfsfólks er ekki keppni.

Nokkrir óskilamunir eru í jeppa ritara. Eyrnatól og sennilega dvergsmár MPG spilari, einn skór, peysa og fleira. Þeir vitja sem eiga.

Fyrir áhugafólk um góðan árangur er [þessi listi merkilegur](#). Félagi Sigurjón skorar hátt á honum.

Heidursforseti vor, Ágúst Kvaran, hefur tekið saman [tölfræði og myndir](#), 11 nýir félagar bættust við í gær.

COMMENTS[5 Comments](#)**CATEGORIES**[Uncategorized](#)

11
JUN

Sæbjörg sigurvegari!!

Sæbjörg Logadóttir frá Vestmannaeyjum er Íslandsmeistari kvenna í 100 km hlaupi á tímanum 9.12.46 sem er bæting á fyrra meti um 1 klst og 23 mínútur. Elin Reed er önnur á 9.44.56 sem er einnig undir gamla metinu.

[Úrslitasíðan](#)

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

11
JUN

Sigurjón sigurvegari!

7:59.01.

Besti heimstími í aldursflokki á þessu ári. 55 ára.

Sigurjón fékk sér kaffi og með því og fór svo í sjóinn til að kæla sig. Hann var stálhress eftir þetta og byrjaður að rifast um pólitik eftir 3 mínútur.

Gunnar Ármannsson er annar. 8.52.

Jóhann Gylfason þriðji. 8.56

Björn Ragnarsson er fjórði á 9.59.00

Anton Magnússon 10.26.00

Starri 10.30.45

Pétur Helgason 10.40.32

Arnar Freyr 11.20.31

Höskuldur 11.26.36

[Úrslitasíðan!](#)

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

11
JUN

Hálfþrjú

Sigurjón á 10 km eftir og honum er spáð inn á 7.58.30. Það yrði bestí heimstíminn í þessum aldursflokki á árinu.

Sæbjörg hefur 13 mínútna forystu á Elinu. Aðrir halda sínu striki en farið er að draga af sumum. Nú væri gott að fá stuðning á lokasprettinum.

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

11
JUN

12.45

Ókeypis aðganga með 30 daga ókeypis prófversión

Sigurjón er búinn með 70 km á 5.29 og neyr ornuð nægt á nonum.
Trausti og Kalli eru hættir vegna bakverkja og almennrar flensu. Pétur Helga er á 5.27 eftir 55 km.
Arnar á 5.15 eftir 50km
Gunnar á 5.28 eftir 65km
Björn er á 5.26 eftir 55km
Starri á 5.14 eftir 55 km
Davíð er á 5.15 eftir 50km.
Þórir á 5.23 eftir 50 km.
Höskuldur á 5.09 eftir 50km.
Jón Páll á 5.18 eftir 50km.
Anton á 5.03 eftir 55km.
Jói G á 5.18 eftir65 km.
Elín á 5.31 eftir60km
guðrún á 5.15 eftir 50km.
Sæbjörg er fyrst í kvennaflokki á 5.20 eftir60 km.

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

11
JUN

Staðan á hádegi

Allir búnir með 45 km og eru frekar hressir. Bootcamphópurinn er á 4.40 og fylgist að.
Sigurjón er fyrstur á 4.40 eftir 60 km og heldur sínu striki.
Jóhann Gylfa er 8 mín á eftir honum.
Sæbjörg er fyrsta konan á 4.25 eftir 50 km og 7 mín á undan Elínu.
Meira á eftir.

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

11
JUN

50 km komnir

Sigurjón er búinn með 50 km á 3.52.49 og lítur vel út. Nýtt Íslandmet í uppsiglingu. Maður spyr sig.
Meira á eftir. Sími Ritara er 6617848

Jói G er annar, Gunnar Á Þriðji og Trausti fjórði. Þeir eru núna um 9 mínútum á eftir Sigurjóni. ALLIR komnir inn á 50. Jói G á 4.00.42, Gunnar Á á 4.04 og Trausti á 4.07. Teygist úr hópnum.

Sæbjörg er búin með 45 km á 3.57.
Pétur Helga er á 3.53 eftir 40 km.
Arnar Freyr á 3.33 eftir 35 km og á álíka róli eru Davíð, Þórir, Jón Páll, Höskuldur og Guðrún.
Kalli G á 3.54 eftir 40
Anton á 3.36 eftir 40 eins og Elín.

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

11
JUN

Hálfellefu

Nú rignir og rokar á okkur.
Sigurjón er langfyrstur á 3.05 eftir 40 km.
Trausti, Jói G og Gunnar eru á 3.12 eftir 40 km.
Sæbjörg er á 3.03 eftir 35 km og Elin 6 mín á eftir henni.
Allir búnir með 30 km og enn er enginn yfir 6 mín tempói.
Bootcamparar halda hópinn á jöfnum hraða.
Ef veðrið væri skárna, væri þetta fint.
Ef einhver er að deyja úr fréttabörf, má hringja í Ritara í 6617848.
http://mbl.is/sport/frettir/2011/06/11/keppt_i_100_km_hlaupi/
Við erum í Mogganum!

COMMENTS

Leave a Comment

CATEGORIES

Uncategorized

11
JUN

Rignir á 100

Nú rignir á keppendur en þeir gefa ekki tommu eftir. Sigurjón kom inn á 2.18 eftir 30 km, Trausti, Gunnar og Jói G eru 5 mín á eftir honum. Sæbjörg er fyrst kvenna, 2.10 eftir 25 km en Elin er 4 mín á eftir henni. Fyrstu fjórir eru búnir að hringa hina.

COMMENTS

Leave a Comment

CATEGORIES

Uncategorized

11
JUN

Millitímar

Það er smá vindur á keppendum en hraðinn góður í byrjun. Eftir 5 km kom Sigurjón fyrstur inn á 22.20 en Trausti, Gunnar Ármanns og Jói Gylfa voru á 24 mínútum. Síðasti maður inn eftir 5 km var á 29.40. Allir eru undir 6 mín tempói og Sigurjón strax kominn með forskot, enda ætlar hann að halda 4.40 tempói í 5 klst og sjá þá til hvernig stuðið verður.

Klukkan er 8.12 og allir búnir með 10 km.
Sigurjón kom inn á 45.30, síðan Trausti, Gunnar og Jói Gylfa á 47.37, Sæbjörg á 52.04, Elin og Anton á 53.35, Pétur, Björn, Kalli á 55.30, Starri á 57.05, Þórir á 57.30, Guðrún, Arnar, Davíð og Jón P á 58.50 og Höskuldur á 59.35. Allir hressir.

COMMENTS

Leave a Comment

CATEGORIES

Uncategorized

11
JUN

Staðan kl. 05.20

Veðrið:FRÁBÆRT
Hafi einhver haft áhyggjur af veðri, þá er tímabært að hætta því. Þetta er fullkomið hlaupaveður. Níu stiga hiti, logn, möguleiki á gölu þegar líður á. Bíllinn fullur af dótí, allt tilbúið og ekkert eftir annað en að mæta á staðinn og byrja að stilla upp.

Staðan kl. 7.20
Búið að ræsa 17 keppendur í nokkrum vindi, 11 stiga hita og sól.

COMMENTS[Leave a Comment](#)**CATEGORIES**[Uncategorized](#)**10**
JUN

Gunnar Ármannsson í DV

Á morgun verður Gunnar Ármannsson á ráslnu við Kafarahúsið og bætir væntanlega 100 km hlaupi í safn sitt fyrir kvöldið. Gunnar setur markið hátt í ár, [hleypur fyrir gott málefni eins og lesa má um í frétt DV](#); Hann ætlar að ljúka fimm erfiðum hlaupum á þessu ári.

Meðan hlaupnir eru 100 km á morgun, berjast 4 hlauparar við óblítt veður á leið sinni um hringinn. Um þau má lesa á þessari [vefsíðu](#).

COMMENTS[Leave a Comment](#)**CATEGORIES**[Uncategorized](#)**10**
JUN

Fréttapjónustan

Við stjórnstöð 100 km hlaupsins, sem er Kafarahúsið, verður einnig fréttamiðstöð undir stjórn aðalritara. Á klukkutíma fresti verða birtar innblásnar færslur hér með stöðunni í hlaupinu, tíðindum af veðri og færð og öðru sem skiptir máli fyrir fróðleiksfusa hlaupáhugamenn. Millitimar verða birtir þess á milli. Boðið verður upp á Facebookstatusa ef veður leyfir.

COMMENTS[Leave a Comment](#)**CATEGORIES**[Uncategorized](#)**10**
JUN

Daginn fyrir hlaup

Keppendur eru hvattir til að hvíla sig, borða vel, sofa vel og mæta ekki síðar en 06.30 í fyrramálið við rásmark til að fá númer, upplýsingar og aulabrandara hjá tímaverðinum. Einnig verður myndataka (muna eftir brosinu og velja keppnisgalla í tískulitunum). Veðurspáin er góð því í nótt snjóaði öllum háloftakuldunum niður og veðurfræðingar (sem ljúga aldrei) veðja á 13 stig á morgun og jafnvel logn. Stuttbuxur og vaselín koma sterklega til greina sem keppnisgalli.

Munið að gera ráð fyrir öllu. Á staðnum er aðstaða til að geyma allt mögulegt og kappkostað verður að þjóna keppendum vel. Komaso!!!!!!!!!!!!!!

COMMENTS[Leave a Comment](#)**CATEGORIES**[Uncategorized](#)**8**
JUN

Hvað ber að hafa í huqa?

Þegar undirritaður fór í sinn Hundraðkall, var allt tint til sem hugsanlega þyrfti að nota í svona langri keppni. Meðferðis var fatnaður fyrir allar útgáfur af veðri, aukaskór (númeri stærri) því gott getur verið að skipta um í miðju hlaupi og þá eru fætur þrútnir af álagi og vökvæðun, prótindrykkur á stórum brúsa sem var nógu þykkur fyrir minn smekk, vaselín, hitakrem og þess háttar. Ég smurði fætur vel og rækilega, teipaði viðkvæmar tær, setti plástur aftan á hásinina (forvörn) valdi bestu sokkana sem ég vissi að ertu ekki, smurði í handarkrika og nára og fór yfir allar aðstæður í huganum.

Við þetta má eflaust ýmsu bæta og gaman væri að fá fleiri ábendingar.

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

7
JUN

NOW fæðubótarefni

100 km hlaup er mikið og tímafrekt verkefni og vel verður að huga að næringu keppenda. Því þótti stjórn 100 km félagsins mikill fengur að samstarfinu við NOW fæðubótarefni, sem hefur komið myndarlega til leiks. Keppendur hafa fengið vörur frá fyrirtækinu, haldnir hafa verið kynningarfundir og meðan á hlaupinu stendur býður það upp á kolvetna-og prótindrykki, sem og orkubita. Þeir sem prófað hafa vörurnar, mæla eindregið með þeim fyrir átök og meðan á átökum stendur. Í hópi þeirra eru bæði langhundur og sprettmenn. Reynslan sýnir að næringin skiptir mestu máli fyrir árangur í svona langri keppni og þá er mikilvægt að fá kolvetni og prótín í réttum hlutföllum. Þar eiga vörurnar frá NOW að skila öllum í mark.



[Heimasíða NOW](#) er full af fróðleik og reynslusögum.

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

7
JUN

Matur og drykkur fyrir hlaupara

Á boðstólum verður:

Kolvetni-og prótindrykkir frá NOW fæðubótarefni. Orkubitar.

Powerade og goslaust kók frá Vífilfelli. Snickers og Mars.

Rúsinur, döðlur, bananar og vatn.

Melónur og appelsínur í bátum.

Saltkringlur.

Kaffi og kakó.

Fleira á eftir að tínast til. Enginn þarf að hlaupa svangur.

Einnig verður aðstaða fyrir keppendur að hafa sína eigin drykki og meðlæti ef vill.

Reynsian segir að prótínið dugar best til lengri tíma og jöfn neysla í litlum skömmtum sé æskileg, til að frásog frá meltingarvegi til blóðs verði reglubundið. Best er að borða og drekka það sem maður er vanur og byrja ekki á neinu nýju í miðju hlaupi.

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

7
JUN

Tilkynning

Íslandsmeistaramót í 100 km hlaupi verður haldið laugardaginn 11. júní n.k. Félag 100 km hlaupara stendur fyrir hlaupinu. Hlaupið hefst kl. 7:00 og lýkur því eigi síðar en kl. 20:00. Þátttakendur hafa að hámarki 13 klst. til að ljúka hlaupinu. Hlaupið hefst við „Kafarahúsið“ í Nauthólsvík og liggur leiðin út á Ægissíðu að snúningspunkti sem þar verður merktur. Hlauparnir hlaupa síðan brautina þar til 100 km vegalengd verður náð. Frjálsíþróttasamband Íslands hefur samþykkt hlaupið sem Íslandsmeistaramót í þessari grein ofurhlaupa og er það í fyrsta sinn sem hlaup af þessu tagi fær slíka formlega viðurkenningu hérlandis. Næring og drykkir verða við markið en drykkir á snúningspunkti. Aðstaða fyrir hlaupara og starfsfólk verður í Kafarahúsinu. Bolir og önnur mótsgögn verða afhent við startið fyrir ræsingu. Samhliða 100 km hlaupinu verður haldið maraþonhlaup þann 11. júní. Maraþonhlaupið hefst kl. 9:00. Þáttökugjald fyrir 100 km hlaup er kr. 10.000.- og fyrir maraþonhlaup kr. 5.000.-Þáttökugjald skal greitt eigi síðar en á mótstað fyrir ræsingu. Styrktaraðili hlaupsins er Maður lifandi. Einnig leggur Vífilfell til drykki.

Þetta er hin formlega tilkynning á miðlana.

COMMENTS

2 Comments

CATEGORIES

Uncategorized

6
JUN

Helstu fréttir: Skráningastaðan, 42 km hlaupið o.fl.

1. Nokkrir keppendur hafa orðið að hætta við þátttöku vegna meiðsla og fleira. Ef einhver er á þessum lista sem á ekki að vera þar, látið Ritara vita. gisli@internet.is.

Gunnar Ármannsson Skokkhópur Garðabæjar
Árelíus Þórðarson Skokkhópur Garðabæjar
Máni Atlason, Bootcamp

Arnar Freyr Magnússon, BootCamp.
Elín Reed, Reykjavík.

Karl Gísli Gíslason “Dísiltrukkurinn”, Garðabæ
Sæbjörg Logadóttir, Vestmannaeyjum

Trausti Valdimarsson, Laugaskokk og Ægir Þríþraut.

Björn Ragnarsson, Hafnarfirði.

Starri Heiðmarsson, UMSE

Davíð Blöndal Þorgeirsson, BootCamp.

Guðrún Ólafsdóttir, BootCamp.

Þórir Sigurhannsson, Súðavík.

Ágúst Guðmundsson, BootCamp.

Höskuldur Kristvinsson, Reykjavík.

Jón Páll Pálsson, Skagahjól

Anton Magnússon, Skokkhópur Hauka.

Jóhann Gylfason, ÍR

Jóhann Friðrik Haraldsson

Sigurjón Sigurbjörnsson, Íslandsmethafi í 100 km

2. Boðið er upp á maraþon um leið og 100 km hlaupið fer fram. Eins og staðan er núna, hafa nokkrir sýnt áhuga á þátttöku í því. Ræsingartími er kl. 09.00 um morguninn. Sendið Ritara formlega skráningu sem fyrst.

3. Ritari er kominn úr vörfrí og fer vonandi að setja inn meira efni hér. Nú styttist í hlaupið.

COMMENTS

Leave a Comment

CATEGORIES

Uncategorized

6
JUN

Björn Ragnarsson -kynning

Bjossi Væringi hefur fíktað í ýmsu s.s. mótörhjólum, paraglide/svífvæng, veiðum, ofl veseni.

Hann er ráðgjafi á meðferðaheimilinu í Krýsuvík og ætlar að hlaupa 100Kallinn til stryktar Krýsuvíkursamtökunum. Í Krýsuvík er stunduð meðferð fyrir lengra komna. Margir hafa náð því að vera aftur með í þjóðfélaginu eftir dvöl í Krýsuvík. Þeim sem vilja styrkja gott málefni nú eða bara heita á "kjellinn" geta lagt inná áheita reikning Krýsuvíkursamtakanna.

kt:610486-1699 Bank 0313-26-4896.

Hlaupa ferill var enginn fyrr en að honum tókst að hætta reykja 2009 Og til að negla inn ákvörðunina var prófað að skokka. Eitt leiðir af öðru og vitleysan hélt áfram enda eru helstu einkunnar orðin "Greindarskortur er góður því hann veldur hamingju" Ef það er nógu heimskt þá virkara það fyrir mig"

Fyrsta árið 2009 Kláraði 1/2 RM 2:02:41 og Powerade um haustið á 00:54:38. Fór að skokka með ÍR-Skokk yndislegur félagsskapur.

2010 Vilt Rennaramótið í Færeyjum Total 56,5km. með Matarhléum og allt.

VOR-Maraboni FM,42km á 3:57,,Mér til mikilla undrunar.

7Tindarnir 37km 5:06 klst. Erfiðast og klikkaðast

Laugaveginn. 6:41:24 Geðveikt hlaup, ekki hægt að hlaupa fyrir landslaginu

Rvk.MÞ 3:33:38. 100% Stemmar Brú.hl.1:41. í roki

HaustMP 21km. 1:37.50 salanum

Markmið 2011 11júní 100km <11,5klst. 100kallin verður skeindur núna (Gústi Gumm sagði það)

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

31
MAY

HM 100 km

Bréf hefur oss borist að utan með fylgiskjölum sem eru útbær áhugasömum. Tímasetningin er hagstæð og vettvangurinn góður, keppnishaldarar hoknir af reynslu og eru félagar hvattir til að fhuga þetta.

Dear Friends,

Our IAU colleagues and friends have worked hard to prepare a very comprehensive file regarding the participation of your team to the 25th IAU 100km World Championships in Winschoten, NED, on September 10th (note that this event is also the 20th IAU 100km European Championships as well as the WMA (Veterans) 100km Championships).

Enclosed you will find

– The team manual

– The Preliminary entry form

– The Final entry form

Information regarding the financial support towards travel will be sent separately

Please note two important dates:

– Preliminary entry deadline: 2nd July

– Final entry deadline: 6th August

Don't hesitate to contact us (or IAU), for further information ... if needed !:

Best regards

Pierre Weiss
IAAF General Secretary

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

27
APR

Fundur í félagi 100 km hlaupara!!

Dagsetning: 12 maí, fimmtudag, kl. 20.00.

Staður: Stóri salurinn í íþróttamiðstöðinni í Laugardal (húsakynni FRÍ og ÍBR).

Dagskrá: Inntaka nýrra félaga, hlaupið 11. júní, og önnur mál.

Félagar eru hvattir til að fjölmenna. Fá félög eru með jafn ströng inntökuskilyrði og þetta og því sómi að tilheyrja því.

Komaso!

COMMENTS

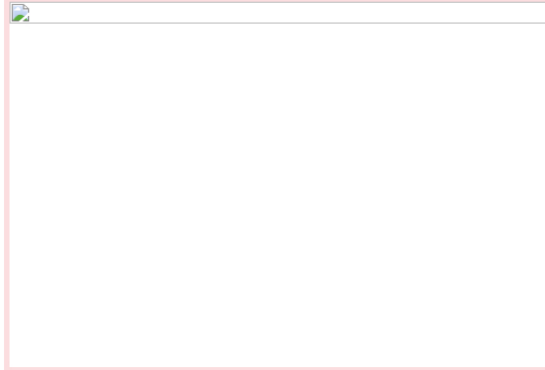
[1 Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

26
APR

Sæbjörg Logadóttir



Sæbjörg Snædal Logadóttir er fædd árið 1977. Hún er gift tveggja barna móðir og vinnur sem sjúkraliði á Heilbrigðisstofnunni í Vestmannaeyjum.

Sæbjörg stimplaði sig rækilega inn í ofurhlaupaheiminn þegar hún tók [100 km á bretti í desember 2009](#). Var eftir því tekið hve góðum hraða hún hélt allan tímann og þótti mönnum mikið til um. Hún hefur annars stundað líkamsrækt í mörg ár og æfir reglulega í líkamsræktastöðinni Hressó. Hlaupaferillinn hófst annars ekki fyrr en árið 2005 og vinsælast er hjá henni að hlaupa hringi í kringum eyjuna fögru. Sæbjörg á að baki heil og hálf þon og varð þriðja í síðasta RM, sem hún átti ekki von á en kom öðrum ekki á óvart.

Sæbjörg er brettahamstur eins og Gunnar Ármannsson, en hlakkar til að hlaupa 100 km í góða veðrinu sem verður án efa 11. júní. Þátttaka hennar tryggir spennandi keppni í kvennaflokki.

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

18
APR

Ágúst Guðmundsson



Ágúst Guðmundsson er til hægri á þessari mynd með Arnaldi Birgi Konráðssyni, félagi sínum í BootCamp. Þarna voru þeir að æfa fyrir þátttöku í margra daga eyðimerkurþoni sem var síðan blásið af vegna átaka á svæðinu.

Ágúst er eini keppandinn sem hefur beðið um XL bol. Þar með ætti frekari kynning að vera óþörf.

Ágúst er ekki þessi "klassíska" hlaupatyppa, eins og hann segir sjálfur, en það hefur síður en svo háð honum í þeim verkefnum sem hann hefur tekið sér fyrir hendur hingað til. Hann er talsmaður fjölbreyttrar þjálfunar, er að upplagi BootCamp-maður og þykir ákaflega hraustlegur utan um sig.

Þetta er annað 100 km hlaup Ágústs og hann stefnir á að bæta tímann sinn frá 2008, en aðalatriðið verður að eiga góðan dag í hópi kraftmikilla hlaupafélaga sem hafa lagt á sig mikla vinnu til að vera í sem bestu formi þann 11. júní nk.

"Draumaveður á hlaupadegi væri t.d. 12-15 stiga hiti, logn og léttur úði að hætti hússins ! :-). " Hlaupstjórn hefur fjallað um þessa beiðni Ágústs og stefnt er á að verða við henni.

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

17
APR

Jón Páll Pálsson



Jón Páll Pálsson gegnir mörgum hlutverkum í tilverunni. Hann er þriggja barna faðir og eiginmaður, kvikmyndatökumaður hjá RÚV og byrjaði að hlaupa 2008 en hefur síðan safnað í reynslusarpinn, klárað sjö þon, Laugaveginn, Hálfkarlinn og horfir til hundráðkallsins einkum með það í huga að athuga hvað hann kemst langt. Það er góður síður íþróttamanna að láta reyna á þolmörk sín og Jón Páll nýtir þetta tækifæri eins og önnur. Ef vel tekst til, setur kappinn stefnuna á Ironman að ári.

Jón er listamaður í eðli sínu og ber prófilmynd hans þess glöggvitni.

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

16
APR

Karl G Gíslason- Dísiltrúkkurinn



Kalli hugsar alltaf stórt og hér kemur fyrsti kafliinn í sögu hans. Hann hefur lengi haldið úti [vefsíðu](#) sem er ekki eins virk og eigandinn. Þar eru myndir af kappanum. [Kalli er líka á Fésbókinni.](#)

“Sagan hefst í raun í Danmörku þar sem ég hafði ákveðið að skella mér í hjólatúr um Evrópu svona í kringum 5000 km. túr. Hann varð þó aldrei lengri en 3333 km að endingu. En afhverju skildi ég vera að þusa um einhverja hjólaferð, enn þannig var mál með vexti að ég var alltaf að leita að lausnum að létta hjólið mitt fyrir þessa miklu reisu. Eftir tveggja mánaða þælingar og miklar gramma mælingar var ég kominn með lista af

hlutum sem ég ætlaði að skipta út á hjólinu mínu. Ég lagði á stað í bæinn og var staðráðinn í að klára þetta verk. Þegar ég var kominn í hjólaverslunina fór ég beint til afgreiðslumannsins sem ég var vanur að versla við, sýndi honum listann og ætlaðist til þess að hann týndi það til sem á honum stóð. En viti menn hann horfði á mig og sagði hvers vegna ætlar þú að kaupa þetta og ég sagði eins og var ég ætla að létta hjólið mitt fyrir langa ferð. Þá sagði hann ósköp rólega um leið og hann potaði í bumbuna á mér, þegar þú ert búinn að létta þig um nokkur kíló komdu þá aftur og ég skal selja þér þetta. Það voru góð ráð dýr ég var búinn að berjast við nokkur aukakíló en ekkert gekk.

Hefst nú hlaupasagan: Ég fór sneypur heim og hugsaði og hugsaði, skyndilega varð mér það ljóst að ég yrði að fara út að hlaupa til að bæta við hreyfinguna. Ég mældi nokkra hringi í hverfinu, einn sem var tveir km., annan sem var um þrjár km. og þann þriðja sem var alveg svakalega langur næstum fimm km. Ég vissi ekkert um hlaup og setti mér alskonar tímamörk í hlaupunum t.d. að hlaupa þrjár km. á tíu mínútum sem ég að sjálfsögðu náði ekki þó var besti tíminn minn um ellefu mínútur. Ég loksins fór að léttast og að sjálfsögðu mætti ég ekki aftur í búðina til að kaupa þessa rándýru léttu hluti sem ég var búinn að finna.

Hjólaferðin var farinn og gekk hún vel fyrir sig en það er efni í heilabók. Ég flutti heim aftur og hélt áfram að hjóla eins og það væri enginn morgundagurinn. Einhvern tíma sem ég get ekki staðsett í tíma fékk ég líka þessa góðu hugmynd ég ætla í Ironman.

Ég byrjaði að æfa á fullu, hjóla 40 til 50 km. á dag að lágmarki, hlaupa 7,5 km. og synda 1-2 km. Ég átti ekki bíl á þessum tíma þannig að kílómetrarnir voru fljótt að teljast inn. Þetta gerði ég í tvo mánuði án þess að taka mér hvíldardag. Svo gerðist það óhjákvæmilega álagið varð of mikið, ég kominn með öll einkenni ofþreytu og lagðist í þunglyndi. Neyddist til að hjóla áfram en sleppti hinu. Þannig mókti ég heilan vetur. Með hækandi sólfeldist andinn og trúkkurinn tók við sér fór að taka þátt í hlaupum sem að endingu leiddi mig inni Grafarvogshópinn hjá Erlu Gunnarsdóttir. Ég fékk gott uppeldi þar hjá góðum fólki og náði fljótt nokkrum tókum á hlaupunum. Síðan varð það einn daginn sem ég ákvað að hætta í Grafarvogshópnum og byrja í Vesturbæjarhópnum.

Fyrsti dagurinn í Vesturbæjarhópnum var mjög undarlegur. Ég mætti á réttum tíma og beið í andyrinu á lauginni og var greinilega fyrstur. Síðan mættu einhverjir hlaupalegir menn á staðinn og ég spurði eruð þið í hlaupahópnum. Þeir svöruðu því til að það væru þeir, síðan var ég ekki virtur viðlits. Nákvæmlega klukkan 18:30 var farið að stað. Ég hljóp að sjálfsögðu með og ekki enn voru menn að eyða orðum í mig. Ég reyndi að halda í við þá en það var eins og þeir væru að reyna að stinga mig af. Það var farið eins og leið lá inni Óskjuhlíðarskóg þar sem þeir stungu mig af. Ég fann þá aftur þar sem þeir voru á leiðinni til baka inni laug. Þannig gekk þetta í nokkur skipti þar til að þeir sáu að ég var ekki að gefast upp. Þetta var haustið 1997 og ég mættur í mitt fyrsta maraþon 28. mars 1998. Það var ekkert verið að draga neitt úr þessu og ég endaði að tímanum 3:46:54 í fyrsta þoninu. Síðan eru þau orðin í heildina 37 maraþon 6 sinnum Laugavegin, nokkur hálfmaraþon og allar vegalendir sem í boði voru.

Besti tími í maraþoni 3:22:30 í Kaupmannahöfn, besti tími á Laugaveginum 6:07:54 og einu sinni hundrað km. á 11:35:34. Sagan mín er öll á netinu þannig að ef þið viljið athuga hana þá er ekkert mál að nálgast hana þar. Frh. Síðar.

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

15
APR

Jóhann Gylfason



Jóhann er hokinn af hlaupareynslu og hefur margan orkudrykkinn sopið. Þetta á reyndar líka við um fleiri keppendur en hljómar alltaf jafn vel. Hann er á besta aldri, 47 ára og hóf ferilinn með Árbæjarskokki/HÁS, en þar er Herra Formaðurinn aðal. Þetta var árið 2002 og fyrsta maraþonið lá árið eftir í Búdapest. Nú æfir Jóhann með ÍR. Jóhann á 15 þón að baki, þar af 14 erlendis og besta tímanum náði hann í Lundúnum, 2008 2:47:26.

Jóhann hefur hlaupið Laugavegin tvisvar og árið 2009 á 5:10:09, sem er í skárri kantinum á þessari leið. Hann hefur alltaf haft meiri áhuga á maraþoni en stuttum hlaupum og miðar æfingar við það.

Kunnugir telja að Jóhann muni blanda sér í toppbaráttuna í hlaupinu á góðum degi, en veðurfræðingar telja almennt að 11. júní verði góður veðurdagur.

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

15
APR

Elín Reed



Elín Ruth Reed er 47 ára líffræðingur, sem vinnur við gæðaeftirlit hjá Actavis. Hún byrjaði að skokka með Námsflokkunum veturinn 2002, þegar Pétur Frantzson var upp á sitt besta en kennir sig nú við Laugaskokk. Elín hefur þó nokkra reynslu af langhlaupum. Hún hefur lokið 17 maraþonum, 8 ofurmaraþonum og þar af tveimur 100 km hlaupum. Þrátt fyrir aldur og fyrri lífhætti er hún ótrúlega létt og kvik á fæti. Æfingar ganga vel hjá Elínu og hægt er að fylgjast með á hlaup.com. Þess má geta að á hlaup.com, aðalvefsíðu hlaupadagbóka hérlendis, er einnig hópurinn [Hundraðkallar](#), sem Dísiltrukkurinn stofnaði. Þar má sjá hvernig æft er fyrir 100 kílómetra.

Elin er okkar reyndasti ofurhlaupari í kvennaflokki og vandar æfingar sínar. Hún tekur væntanlega Vormaraþonið sem góða tempóæfingu 30. apríl og stefnir á maraþon á Ítalíu með haustinu.

COMMENTS

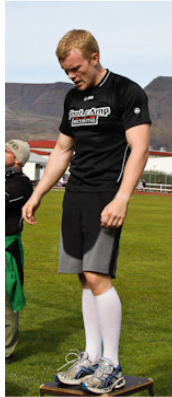
[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Keppendur](#)

15
APR

Davíð Blöndal Þorgeirsson



Davíð er 22 ára laganemi og milli þess sem hann liggur í lagaákvæðum, hreyfir hann sig, eins og títt er um lögmenn og verðandi lögmenn, en tekur örugglega betur á því en Sveinn Andri. Hann hefur stundað BootCamp-æfingar af alvöru sl. 3 ár og á þeim tíma hefur hann einsett sér að prófa sem flest. Hann hefur tekið þátt í ýmsum þrekkeppnum með ásættanlegum árangri, eins og hann segir sjálfur frá. Fyrir tveimur árum tók hann þátt í hálfri Járnkjarlsbríðpraut með vafasömum árangri en mjög ánægjulegri upplifun í kjölfarið. Í fyrra hljóp hann mikið til undirbúnings fyrir Laugavegshlaupið og kláraði það en var ekki alsáttur við árangurinn, taldi sig eiga meira inni. Hann stefnir á það að klára 100km hlaupið á glæsilegan hátt með samblöndu af skynsömum undirbúningi og klassísku Boot Camp þrautseigjunn.

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Keppendur](#)

15
APR

Guðrún Ólafsdóttir



Guðrún Ólafsdóttir er yngsti keppandinn og verður tvítug skömmu eftir að hlaupinu lýkur. Hún byrjaði að æfa í BootCamp í nóvember 2008 og fór að hlaupa í ársbyrjun 2009 til að létta sig og skóf af sér ein sextán kíló og hefur síðan verið 58 kíló. Hún er jafnvíg á lóð og langhlaup og hefur lamið félagá sína

áfram við æfingar, enda er hefð fyrir því í BootCamp að senda fulltrúa sína í 100 km hlaup.

Guðrún hefur hlaupið 2 hálfmaraþon, 1 maraþon og 1 Laugaveg, sem hún tók á 19 ára afmælinu sínu á góðum tíma. Hún sigraði í undir 20 ára flokk kvenna í hálfmaraþoni Reykjavíkurmaraþonsins 2010 á tímanum 1:35:37.

Guðrún hlakkar mikið til hlaupsins, gerir sér grein fyrir að það verður erfitt andlega og líkamlega en ef að líkum lætur munu BootCamparar standa saman og klára með glans.

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Keppendur](#)

14
APR

Arnar Freyr Magnússon



Arnar Freyr er 23 ára gamall og æfir í Bootcamp. Hann hefur að eigin sögn ekki mikla hlaupareynslu að baki en er alltaf til í áskoranir. Þetta er í anda BootCamp-manna, sem hafa gert garðinn frægan í 100 km hlaupum og Laugaveginum og fara langt á hinn víðfrægu BootCamp-þrautseigju. Arnar byrjaði í Bootcamp árið 2010 og á 21 km að baki í Reykjavíkurmaraþoni 1:41 og tók síðan vormaraþon 2010 á 3:43.

Hann hefur æft fyrir þetta 100 km hlaup ásamt nokkrum úr Bootcamp af krafti og hlakkar til að kljást við þetta verkefni og komast í hóp þeirra sem hafa klárað 100 km úr Bootcamp.

COMMENTS

[2 Comments](#)

CATEGORIES

[Keppendur](#)

14
APR

Gunnar Ármannsson





10. Apríl 2008 hóf Gunnar Ármannsson reglulegar hlaupaæfingar og hefur síðan þá lokið við 3 maraþon, einn Laugaveg, þrjú Jökulsárhlaup og 5 hálfmaraþon. Hann er félagi í Skokkhóp Garðabæjar og gengur þar undir nafninu Hamsturinn, enda eru fáir jafn þrautseigir við brettaæfingar og hann. Hann hefur fagnað afmælum sínum undanfarin ár með einum kílómetra fyrir hvert ár, ýmist á brettinu eða í París 2011, þar sem hann setti persónulegt met og rauf 3 tíma mínúttum glæsilega, 2:55. Gunnar er nú 44 ára og á besta hlaupaaldrinum.



Gunnar hóf hlaupaæfingar í kjölfar krabbameinsmeðferðar og er nú alheill heilsu eins og árangurinn sýnir. Í fréttatilkynningu frá Krabbameinsfélaginu segir: "Gunnar Ármannsson greindist með hvítblæði árið 2005 og nú eru um 5 ár liðin síðan hann lauk lyfjameðferð. Hann hefur því ákveðið að hlaupa til styrktar Krabbameinsfélags Íslands en einkunnarorð átakins hans eru : „Ég hleyp – af því að ég get það!“

5 hlaup til styrktar Krabbameinsfélags Íslands

„Ég greindist með hvítblæði á Þorláksmessu árið 2005. Þann 23. desember sl. voru 5 ár liðin og af því tilefni setti ég saman pistil og birti á bloggsíðu minni. Ég hef fengið nokkrar fyrirspurnir í þessi ár en ekki tjáð mig mikið um þessa upplifun opinberlega fyrr en nú. Þar sem í sumar eru 5 ár liðin frá því ég lauk lyfjameðferð hef ég ákveðið að gera eitthvað sérstakt“, segir Gunnar Ármannsson sem ætlar að hlaupa fimm hlaup til styrktar Krabbameinsfélags Íslands.

Þegar Gunnar varð 41. árs ákvað hann að hefja reglulegar hlaupaæfingar. Nú er hann farinn að hlaupa maraþon. Á afmælisdaginn 10. apríl nk., ætlar hann að hlaupa Parísaramaþonið, 42,2 km. Þann 11. júní ætlar hann að hlaupa 100 km í Meistaramóti Íslands, þriðja hlaupið verður Laugavegurinn þann 16. júlí sem er 55 km utanvegahlaup, fjórða hlaupið verður Jökulsárhlaup þann 6. ágúst sem er 32,7 km utanvegahlaup og lýkur hann síðan átakinu sínu þann 20. ágúst með þátttöku í Reykjavíkumaraþoninu 42,2 km.

Gunnar ætlar að hlaupa til styrktar Krabbameinsfélags Íslands og geta einstaklingar og fyrirtæki heitið á hann með því að leggja inn á reikningsnúmerið 0301-26-102005 kt. 700169-2789. „Það er von mín að einhverjir finni hjá sér hvatingu og finni fyrir sömu tilfinningu – ég hleyp því ég get það. Að sjálfsgöðu vona ég líka að fólk leggi félaginu lið með því að styrkja það með fjárframlögum. Markmið mitt er að safna kr. 1.000.000“, segir Gunnar. Mikið líkamlegt álag fylgir því að hlaupa fimm langhlaup á svona stuttum tíma og margt sem getur farið úrskaiðis, því skiptir hvatinn miklu máli. ”

Gunnar hefur æft mikið og vel fyrir þetta hlaup, sem og önnur í sumar og verður án efa í baráttu um verðlaunasæti.

COMMENTS

Leave a Comment

CATEGORIES

Keppendur

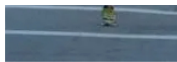
14
APR

Starri Heiðmarsson



er rúmlega fertugur fléttufræðingur og hóf hlaup á námsárum í Svíþjóð. Fyrsta maraþonið hjóp hann 1999 og hefur alls hlaupið 8 maraþon auk ýmissa styttri hlaupa. Hann þótti liðtækur smali í æsku og hjóp uppi kindur sér til skemmtunar. Starri býr við Eyjafjörð en á ættir að rekja til Austur-Húnavatnssýslu og er að mestu alinn upp í Skagafirði. Í fjölskyldu hans eru þekkt hlaupagen og hefur ÍE sýnt áhuga á að rannsaka hana.

Starri er liðtækur harmonikuleikari eins og þessi mynd sýnir en hefur vantanlega ekki tíma til að grípa



í níkkuna á drykkjarstöðvum. Eftir hlaup er tilvalið að biðja um óskalög, eins og Hreðavatnsvalsinn, fyrir þá sem eru að teygja eftir erfiðiu.



COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Keppendur](#)

14
APR

Sigurjón Sigurbjörnsson



Félagi [Sigurjón](#) (en svo eru þeir titlaðir sem eru meðlimir 100 kílómetra félagsins) hóf hlaupaferil sinn 1998 og er jafnvigur á 800 metra spretti og maraþon. Hann hefur þreytt flest keppnishlaup héraendis, var löngum tindilfættur í brekkunum á Laugaveginum þar sem hann

er meðal þeirra bestu og eru þá ótalin maraþonhlaup hans, flest undir 3 tímum. Hann á Íslandsmeið í 100 kílómetra hlaupi og margir veðja á hann sem sigurvegara í ár, en í þeim efnum er ekkert öruggt.

Sigurjón er á besta aldri og skiptir reglulega um aldursflokk. Hann hefur haft það fyrir síð að ná helstu metum í viðkomandi aldursflokki og er sönn fyrirmynd allra sem eru að hefja frumstig miðöldrunar.



Hér tekur Sigurjón við verðlaunum eftir RM 2010. Hann er ekki óvanur verðlaunasætum.

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

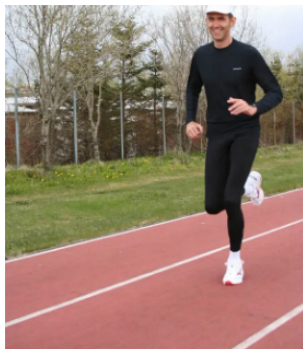
[Keppendur](#)

13
APR

Trausti Valdimarsson



Trausti Valdimarsson er læknir, fæddur í Reykjavík 1957, hálfættaður úr Önundarfirði, fjórðungur af Snæfellsnesi, áttunetur úr Hvítársíðu og



áttungur úr Vogunum. Hann fékk óvenju mikla hreyfiförf í vöggugjöf og ánetjaldist því langhlaupum 30 ára að aldri. Hann hefur hlaupið óteljandi maraþon um allan heim en þar ber hæst sigur í Tíbetmaraþoninu 2008. Eftir 13 ára búsetu á flötu skóglendi Svíþjóðar fékk hann ást á fjöllum og hann gengur, hjólar, hleypur eða skíðar á fjöll þegar vinnan truflar ekki. Trausti hefur tekið þátt í ævintýraferðum í Grænlandi og er margfaldur Járnkarl. Trausti stefnir herra, hraðar og lengra 11 júní mun hann

vonandi klára sitt fyrsta 100 km hlaup.

Kynningar á öðrum keppendum eru væntanlegar. Sendið mér efni. KOMASO!

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Keppendur](#)

12
APR

Leiðin í 100

Stjórnin hefur sett á rökstólum frá Þorra og hugað að leið. Illa hefur viðráð til mælinga en nú verður brátt ráðin bót á því. Enn er horft til þess kosts að mæla 5 km lykku sem er þá hlaupin 20 sinnum. Þetta auðveldar alla framkvæmd og er viðtekin venja í erlendum ofurhlaupum með þessu sniði. Einkum er núna horft til þess að byrja og enda við Nauthól og hlaupa þá út eftir Ægisíðu og til baka aftur. Við Nauthól er hægt að stinga í samband, hafa heitt á könnu, fara á snyrtingu og þess háttar, eflaust hægt að semja við vertinn þar um heita súpu ef vill. Þetta er slétt og góð leið, brekkulaus og yfirsýn með ágætum. Keppendur eru hvattir til, þeir sem þessar línur lesa, að skreppa á svæðið og skrefa það.

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

18
FEB

Æfingar fyrir 100 km hlaup

Nú þykjumst vér vita að allir séu að æfa á fullu fyrir hundraðkallinn. Þá er tilvalið að benda á þennan tengil.

<http://www.ultramarathonrunning.com/training/index.html>

Hér er margan fróðleikinn að finna.

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

[Uncategorized](#)

29
JAN

Höskuldur í Finnlandi

Frést hefur af félagi Höskuldi Kristvínssyni í Finnlandi þar sem hann tekur þátt í [sólarringshlaupi, 24 stundir](#). Félagi [Ágúst Kvaran fylgist](#) með og hefur sett inn

stöðuna á síðu sína.

COMMENTS

Leave a Comment

CATEGORIES

Uncategorized

15
JAN

100 km hlaup 2011-Staðan

Íslandsmeistaramót í 100 km hlaupi fer fram í Fossvogi laugardaginn 11. júní, 2011 og hefst klukkan 07.00 að morgni og lýkur eigi síðar en 20.00 sama dag. Hámarkstími til hlaupsins eru 13 stundir. Stefnt er að því að hlaupa á 5 km hring með einni drykkjarstöð. Einnig verður boðið upp á maraþonhlaup við sama tækifæri. Lágmarksfjöldi til að hlaupið verði haldið eru 5 keppendur í 100 km. Hlauphaldarar áskilja sér rétt til að endurskoða framkvæmd hlaupsins ef færri en 5 keppendur mæta til leiks.

Nú er staðan sú að 21 keppandi er skráður og ljóst að hlaupið fer fram. Allir sem eru volgir eru hvattir til að gera upp hug sinn. Þetta er fágætt tækifæri sem býst ekki næst fyrr en 2013.

Þessir eru skráðir:

Gunnar Ármannsson Skokkhópur Garðabæjar

Árelíus Þórðarson Skokkhópur Garðabæjar

Máni Atlason, Bootcamp

Anna Sigríður Sigurjónsdóttir, Grindavík,

Arnar Freyr Magnússon, BootCamp.

Elin Reed, Reykjavík.

Karl Gísli Gíslason "Disiltrukkurinn", Garðabæ

Sæbjörg Logadóttir, Vestmannaeyjum (Hljóp 100 km á bretti í fyrra!)

Birgir Skúlason, Bootcamp. (2 maraþon og 2 Laugavegir)

Trausti Valdimarsson, Laugaskokk og Ægir Þríþraut.

Björn Ragnarsson, Hafnarfirði.

Starri Heiðmarsson, UMSE

Davíð Blöndal Þorgeirsson, BootCamp.

Guðrún Ólafsdóttir, BootCamp.

Þórir Sigurhannson, Súðavík.

Ágúst Guðmundsson, BootCamp.

Höskuldur Kristvinsson, Reykjavík.

Jón Páll Pálsson, Skagahjól

Anton Magnússon, Skokkhópur Hauka.

Jóhann Gyfason, ÍR

Jóhann Friðrik Haraldsson

Sigurjón Sigurbjörnsson, Íslandsmethafi í 100 km

Nánari kynning verður á keppendum von bráðar.

COMMENTS

1 Comment

CATEGORIES

Uncategorized

13
JAN

Fundargerð 9. janúar

Reykjavík, 13.01.10

Fundur í félagi 100 km hlaupara á Íslandi, 09.01.10, á Lækjarhjalla 40, 200

Kópavogi, kl. 16:00

(sjá einnig

<http://www3.hi.is/~agust/hlaup/100km/f100km090110/f100km090110.htm>)

Fundargerð / Minnisþing

Dagskrá

- 1) Inntaka nýrra félaga,
- 2) Framtíðarskipan 100 km keppnishlaups á vegum félagsins,
- 3) Skipun stjórnar félagsins,
- 4) "Viðurkenning" ofurmaraþonhlaupa og "utanumhald",

5) Annað

Mættir voru: Sigurður Gunnsteinsson, Ágúst Kvaran, Guðmundur Magni Þorsteinsson, Svanur Bragason, Gísli Ásgeirsson, Karl Gíslason, Ágúst Guðmundsson, Ingólfur Sveinsson, Bryndís Baldursdóttir, Ásgeir Eliasson, Gunnlaugur Júlíusson, Ólöf Þorsteinsdóttir, Jón Sigurðsson, Sigþór Ágústsson, Karl Rúnar Martinsson, Sigurjón Sigurbjörnsson, Höskuldur Kristvinsson.

1) Inntaka nýrra félaga: Fjórir nýir félagar voru teknir inn í félagið með athöfn:
· Jón Sigurðsson (félagsmaður nr. 19),
· Sigþór Ágústsson (nr. 20),
· Sigurjón Sigurbjörnsson (nr. 27) og
· Karl Rúnar Martinsson (nr. 28).

2) Framtíðarskipan 100 km keppnishlaups á vegum félagsins:
Allnokkrar umræður urðu um skipan 100 km hlaups á vegum félagsins með áherslu á ráðstöfun næsta hlaups. Meðal þess sem fram kom var,

- i) – að leggja þyrfti áherslu á að kynna hlaupið á erlendum vettvangi,
- ii) – rétt var um að hafa samráð við aðra aðila í svipuðum bransa, t.d. aðstandendur Laugavegshlaupsins og Ferðaskrifstofuaðila,
- iii) – að setja skilyrði um lágmarksþátttökufjölda (7 – 10 þátttakendur),
- iv) – að koma á góðri vefsiðukynningu, bæði á íslensku og ensku,
- v) – að setja strangari tímamörk varðandi lúkningu hlaups, svo sem, 13 klst hámarkstíma og 6 klst tímamörk fyrir lúkningu 50 fyrstu km,
- vi) – almenn ánægja var með þá braut sem notuð hefur verið (2008 og 2009), þ.e. 10 x 10 km hringir / lykjur út frá Elliðaárdalnum,
- vii) – að Hlaupið skyldi auglýst sem Íslandsmeistaramót í 100 km hlaupi,
- viii) – að tilgreina þyrfti aldurstakmörk (lágmarksaldur þátttakenda 18 ár),
- ix) – samþykkt var að næsta 100 km keppnishlaup á vegum félagsins yrði 4. júní, 2011 en að tíminn fram að því yrði nýttur vel í undirbúning og kynningar.

3) Skipun stjórnar félagsins.

Að tillögu forseta félagsins (Á.K.) var skipuð stjórn félagsins: Gísli Ásgeirsson (forseti), Guðmundur Magni Þorsteinsson og Gunnlaugur Júlíusson (meðstjórnendur). G.Á. kallar stjórnina saman. Stjórnin skiptir með sér verkum. Tímamörk stjórnartíðar voru ekki tilgreind.

4) “Viðurkenning” ofurmaraðhlaupa og “utanumhald”.
Fjallað var um takmarkaða viðurkenningu aðila á borð við Frjálsþróttasambands Íslands og fjölmiðla á ofurmaraðhlaupum hérlendis og hvernig auka mætti viðurkenningu og vægi umfjöllunar á ofurhlaupum. Ísland virðist hafa nokkra sérstöðu hvað þetta varðar. M.a. var lagt til að félagið beytti sér fyrir, í samráði við uppstillingarnefnd FRÍ, að sett yrði niður ofurhlaupanefnd innan FRÍ sem sæi um ákveðin verk er varða ofurhlaup (> 42,2 km), svo sem
“utanumhald” um afrekaskrá, samningu reglna fyrir meistaramót hér innanlands í ofurhlaupum, ákvörðun um þátttöku í Evrópumeistaramótum og heimsmeistaramótum, tengsl við IAU og svo framvegis.

5) Annað

· Félagsgjöld og Fjármál: Rétt var hvort ekki væri rétt að tekin yrðu upp félagsgjöld. Almenn virtust menn jákvæðir fyrir því. Hugmynd um ca 3000 kr, árgjald kom fram. Eign félagsins um síðustu áramót (2009/2010) var um 58 000 kr.
Fundir lauk um kl. 18:30
Ágúst Kvaran

COMMENTS

[Leave a Comment](#)

CATEGORIES

1

12
JAN

Óbyggðirnar kalla



COMMENTS

Leave a Comment

CATEGORIES

1

11
JAN

Bréf frá Per Lind til Gunnlaugs

Hei, Gunnlaugur!

La meg begynne med á ónske deg og dine løperkolleger et riktig godt nytt år!

Så var det ultraløpsmiljøets forhold til Norsk Friidrett (tidligere Norges Friidrettsforbund).

Jeg tok første gang kontakt med friidrettsforbundet våren 1996, da jeg skulle sende tre løpere til VM på 100 km i Moskva. Jeg stilte da spørsmål om løperne kunne få bruke landslagsdraktene under mesterskapet, og det fikk de lov til. Siden holdt jeg mer eller mindre regelmessig kontakt med forbundet, særlig i forbindelse med internasjonale mesterskap, hvor vi alltid fikk låne landslagets drakter.

I 2004 eller 2005 – jeg husker ikke helt – tok styret i Kondis et initiativ overfor administrasjonen (generalsekretæren) i forbundet om å opprette et eget ultraløpsutvalg i friidrettsforbundet. Dette ble gjort slik at styret i Kondis innstilte på fem personer overfor styret i NFIF, som så oppnevnte et utvalg på fem personer med meg som leder. Utvalget blir oppnevnt for to år om gangen, den siste gangen etter innstilling fra utvalget selv.

Ultraløpsutvalget er altså ikke valgt av løperne, men oppnevnt av forbundet.

Vi er derfor underlagt og ansvarlige overfor forbundet.

Jeg veit at i Sverige velges ultrakomiteen av løperne hvert år. I Danmark veit jeg ikke hvordan de gjør det, men jeg veit at ultraløperne har kontakt med DAF. Men hvordan denne kontakten virker, veit jeg ikke. I Finland tror jeg det er Endurance Team som styrer det hele, og jeg mener at de også har kontakt med sitt forbund i en eller annen form. I Sverige har komiteen jevnlig kontakt med det svenske forbundet, og de har fått anledning til å arrangere svensk riksmesterskap på 100 km og 24 timers, men ennå ikke fått tillatelse til å arrangere offisielle svenske mesterskap. Men jeg veit at komiteen arbeider mye med å få til det.

Det er nok ingen tvil om at vi her i Norge har den beste ordningen, i og med at ultraløping er en del av friidrettsforbundet. I 2007 fikk vi gjennomslag for å arrangere offisielle Norgesmesterskap hvert år – på 100 km og 6 timers. Det første mesterskapet – på 100 km – gikk i Bergen i 2008. I 2009 var det så Norgesmesterskap på 6 timers, på Trandum. Og slik vil det alterneres hvert annet år. Nå har vi begynt å arbeide med å få til også et NM på 24 timers, men vi vil ikke ha noe NM før vi har fått større bredde og et bedre nivå generelt.

Man kan selvfølgelig si at den ordningen vi har i Norge ikke er særlig demokratisk, siden ultraløpsutvalget ikke velges av løperne, men jeg er overbevist om at den måten vi er organisert på i Friidrettsforbundet, er det som fungerer best.

Ultraløpsutvalget greide i 2007 å få en sponsoravtale med A/S Hytteplan, i første omgang for tre år, men nå forlenget i ytterligere tre år. Sponsoren, som selv er ultraløper (på mosjonsnivå) gir oss 40.000,- kroner hvert år, i tillegg til at han også bidrar med finansiering av våre utmerkelse – Hytteplanken for deltakelse i minst tre norske ultraløp, Ultraløper'n for oppnådde distanser i ultraløp (1000 km, 5000 km og 10.000 km), og nå også Årets ultraløper. Denne siste utmerkelsen er det ultraløperne som velger, etter at ultrautvalget har nominert fem løpere. De to førstnevnte utmerkelsene er i samarbeid med Kondis, og man må være medlem av Kondis i minst tre år for å få dem, i tillegg til de nevnte prestasjonene.

Sponsoravtalen har gjort det mulig for oss å kunne dekke reiseutgifter for løpere som deltar i internasjonale mesterskap. I år ser det også ut til at forbundet vil bidra med reisestøtte til våre to beste løpere, som begge er så gode at de kan plasseres seg blant de beste.

Ultraløpsutvalget består i dag av Olav Engen, Geir Frykholm, Tommy Kristiansen, Sharon Broadwell og meg, og jeg er fortsatt leder (men håper å få avløsning neste år).

Vi har et veldig godt samarbeid med administrasjonen i forbundet, og er meget fornøyd med at vi er en del av det offisielle norske friidrettsmiljøet.

Þetta er efni af vefi er er af netfanginu gisli@internet.is.

Vi har også et meget godt forhold til IAU. (Noe skyldes nok at jeg har hatt personlig kontakt med en del av lederne i IAU i over 20 år.)

Jeg håper du får noe ut av denne informasjonen, og beklager at jeg ikke kan hjelpe deg når det gjelder Danmark og Finland.

Har du flere spørsmål, er du hjertelig velkommen!

Med ultraløperhilsen

Per Lind

COMMENTS

Leave a Comment

CATEGORIES

Almennt efni

11
JAN

100 km hlaup á Íslandi 2011

Þetta er vefsíða félags 100 km hlaupara á Íslandi. **SKOÐIÐ DRÖG AD LEIDARKORTI!**

This is the official website for the Ultrarunning Association in Iceland. Run 100k in Iceland. A 100 km run in Iceland. (Texti fyrir leitarvélar).

Our next run will be 100 km, Saturday June 11th, 2011 and starts in Fossvogur, Reykjavik at 07.00. Cutoff is at 20.00 in the evening. The run will be (hopefully) on a 5 km track (asphalt/sand) with 1 refreshment station. There will also be a marathon at the same time and place.

Further information:

Write to gisli@internet.is.

Sendið skráningar á netfangið gisli@internet.is. Við forskráningu nægir að senda nafn og netfang. Haft verður samband við skráða keppendur.

Registration:

Send an email to gisli@internet.is with your name, address, number of marathons, other runs, etc.

COMMENTS

2 Comments

CATEGORIES

Almennt efni
