



HJÓLREIÐASAMBAND
ÍSLANDS

Formannsfundur um afreksmál

29. mars 2023



Dagskrá fundarins

1. Landslið HRÍ 2023 / aðferðarfræði

Sigurður Ólason

2. Mótin á vegum HRÍ 2023

Mikael Schou

3. Greiðslukerfi HRÍ vegna móta

Bjarni Már Svavarsson

4. Hæfileikabúðir

Sigurður Ólason

5. Áherslur þjálfara og keppenda fram að keppnistímabili

Ármann Gylfason

6. Undirbúningur / keppnisreynsla erlendis

Sigurður Ólason



HJÓLREIÐASAMBAND
ÍSLANDS

1. Landslið HRÍ 2023 / Aðferðafræði

Sigurður Ólason

Landslið HRÍ 2023

AÐFERÐAFRÆÐI

- Norðurlandamót, Evrópumót, Heimsmeistaramót og Ólympíuleikar
- Fjallahjólreiðar (DHI, XCO og XCM), götuhjólreiðar (RR og TT)
- Ekki er reiknað með Enduro, CX, BMX og Gravel verkefnum á vegum HRÍ keppnisárið 2023



HJÓLREIÐASAMBAND
ÍSLANDS

Landslið HRÍ 2023

AÐFERÐAFRÆÐI

GEGNSÆI FYRIR SJÁANLEIKI FRAMTÍÐARSÝN



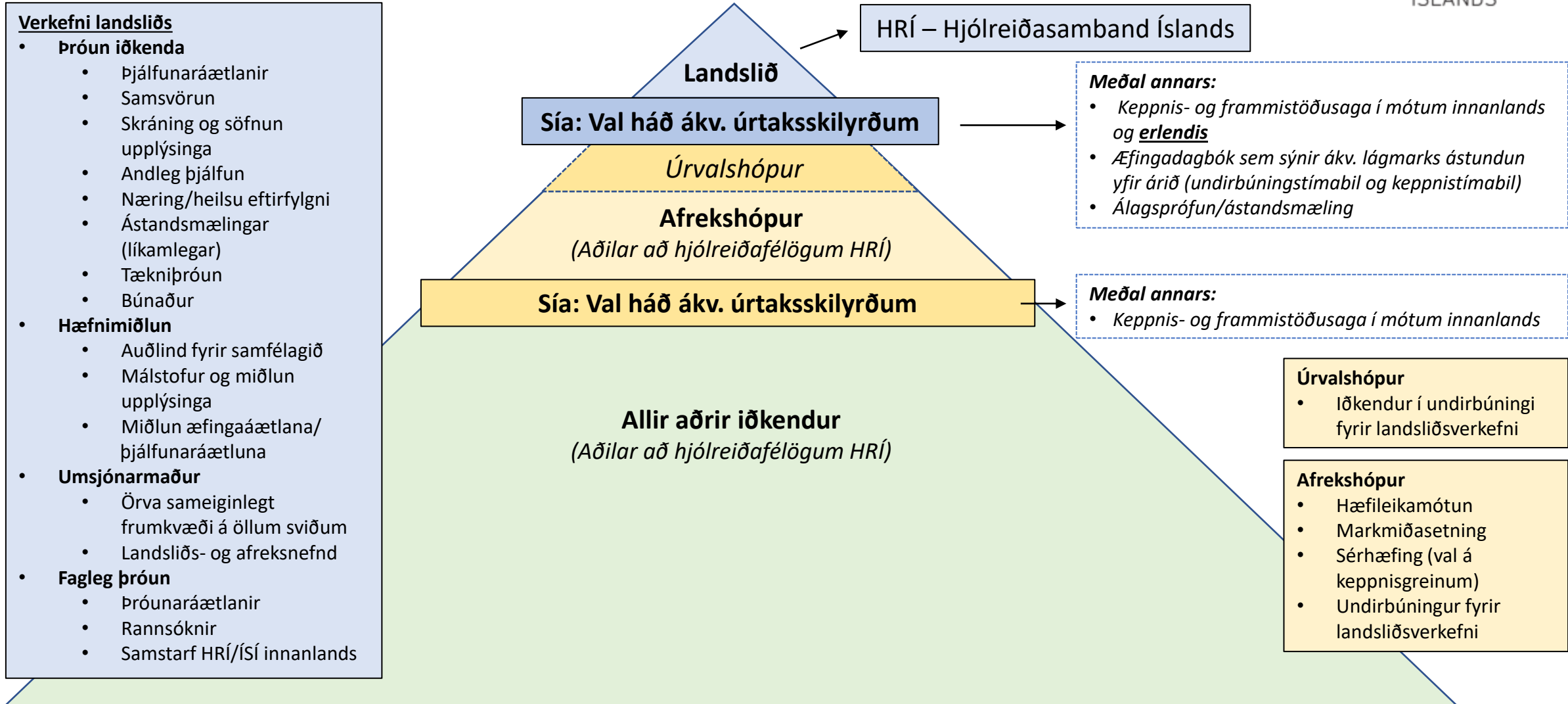
29. mars 2023



Frammistöðupýramídi



HJÓLREIÐASAMBAND
ÍSLANDS





HJÓLREIÐASAMBAND
ÍSLANDS

Landslið HRÍ 2023

Landslið

Hafdís Sigurðardóttir HFA (ITT, RR)

Ingvar Ómarsson Breiðablik (ITT, RR, XCM)



29. mars 2023





Landslið HRÍ 2023

HVAR ER MITT NAFN??

Fjöldi sæta í landsliðinu í Elite flokki takmarkast af úthlutuðum sætum í mótum.

Úthlutuð þátttaka í stórmótum getur breyst með skömmum fyrirvara.

Um leið og upplýsingar berast um mögulegan fjölda í hverri keppnisgrein mun Afreksstjóri hafa samband við þá einstaklinga sem koma til greina í viðkomandi landsliðsverkefni.

Stöðugt samtal

Því er það mjög mikilvægt að þátttakendur í þessum flokki tryggi að **Afreksstjóri sé vel upplýstur um ástand viðkomandi** svo unnt sé að senda okkar öflugast hjólréiðafólk á þau stórmót sem okkur standa til boða en hér koma verkefnin oft upp með stuttum fyrirvara.

Landslið HRÍ 2023

Úrvalshópur

Iðkendur í undirbúning fyrir landsliðsverkefni:

- **U23**

Eypór Eiríksson HFR (RR), Matthías Schou Matthíasson HFR (RR),
Bergdís Eva Sveinsdóttir HFR (RR, XCO), Davíð Jónsson HFR (RR, XCO),
Breki Gunnarsson HFR (RR, XCO).

- **Junior**

Björn Andri Sigfússon HFA (DH), Tómas Kári Björgvinsson Rist BFH (XCO),
Sól Snorradóttir HFR (DH).

- **U17**

Anton Sigurðarson BFH (DH, XCO).

Landslið HRÍ 2023

Afrekshópur

Brynjar Logi Friðriksson HFR (XCO), Ísak Steinn Davíðsson BFH (XCO),
Jóhann Dagur Bjarnason HFR (RR), Hilmar Andrason BFH (DH), Benedikt Björgvinsson HFR (DH),
Daníel Freyr Steinarsson HFR (RR), Sigríður Dóra Gunnarsdóttir HFR (RR),
Hekla Henningsdóttir HFR (RR), Sólon Kári Sölvason BFH (XCO), Hlynur Snær Elmarsson HFA (DH),
Magni Arnarsson BFH (XCO), Alfonso Cordova Cervera BFH (DH), Adam Berg Birgisson BFH (DH),
Einar Valur Bjarnason HFR (DH), Margrét Blöndal HFR (DH), Eyrún Bragadóttir HFR (RR),
Elvar Máni Stefánsson HFA (DH), Skírnir Daði Arnarsson HFA (DH), Ísak Gunnlaugsson HFR (RR, XCO),
Embla Kleópatra Atladóttir Vestri (XCO), Iðunn Björg Arnaldsdóttir HFR (RR),
Fanney Rún Ólafsdóttir HFR (RR), Elín Kolfinna Árnadóttir Breiðablik (RR), Frosti Sævar Steinason (DH).



2. Móttín á vegum HRÍ 2023

Mikael Schou



Mótin á vegum HRÍ 2023

Dagsetning	Mót	Flokkar	Grein	Land
21. maí	Norðurlandamót 2023 UCI Gothenburg MTB Race	JUNIOR/U23/ELITE	XCO, XCC	Gautaborg, Svíþjóð
11. júní	Evrópumeistaramót 2023 UEC MTB MARATHON EUROPEAN CHAMPIONSHIPS	ELITE	XCM	Laissac-Aveyron, Frakklandi
24.–26. júní	Evrópumeistaramót 2023 UEC MTB DHI EUROPEAN CHAMPIONSHIPS	U15/U17/JUNIOR/ELITE	DHI	Maribor, Slóveníu
03.–13. ágúst	Heimsmeistaramót 2023 UCI CYCLING WORLD CHAMPIONSHIPS	JUNIOR/U23/ELITE	Allar greinar	Glasgow, Skotlandi
20.–24. september	Evrópumeistaramót 2023 UEC ROAD EUROPEAN CHAMPIONSHIPS	JUNIOR/U23/ELITE	RR, ITT	Drenthe, Hollandi



3. Greiðslukerfi HRÍ vegna móta

Bjarni Már Svavarsson

Greiðslukerfi vegna HRÍ móta

- Skýrara fyrirkomulag á ferðum
- Tilbúnir pakkar
 - Flug frá Keflavíkurflugvelli
 - 1 Hjól innifalið fyrir hverja grein sem keppt er í
 - Transport frá flugvelli á keppnisstað
 - Gisting ákveðin af HRÍ
 - Farastjórar frá HRÍ
- HRÍ gefur verð fyrir hvert mót fyrirfram
- Séróskir utan þessa ramma fellur á þann keppanda sem óskar eftir því.



4. Hæfileikabúðir

Sigurður Ólason

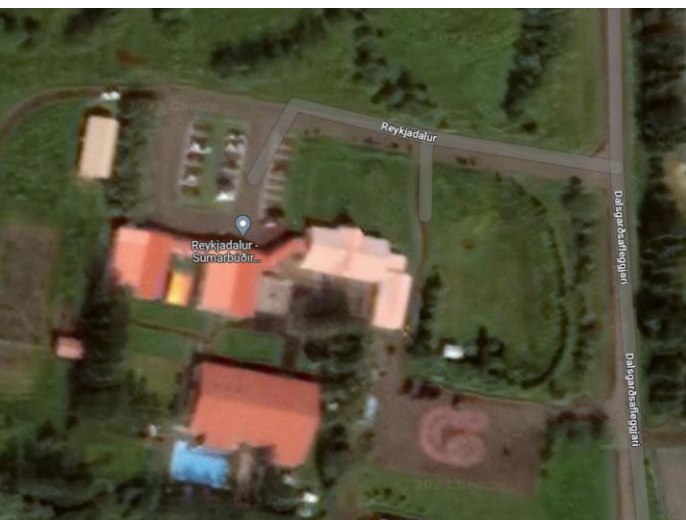


Hæfileikabúðir HRÍ 2022
Laugarvatni



Dagskráin framundan

- **Hæfileikabúðir** yngri flokka dagana 28., 29. og 30. apríl
 - Afrekshópur og Úrvalshópur – boðsbréf sent út fyrir helgi
- Keppnisdagskrá HRÍ 2023
- Mót erlendis 2023, þar á meðal EM og HM
- **Hæfileikabúðir** október 2023





5. Áherslur þjálfara og keppenda fram að keppnistímabili

Ármann Gylfason



Almennt varðandi keppni og undirbúning

- Keppnisverkefni HRÍ eru fyrst og fremst Norðurlandamót, Evrópumót, Heimsmeistaramót og Ólympíuleikar.
- Við val í verkefni er stuðst við Frammistöðupýramíðann hér að framan.
- Keppendur í Úrvalshóp og Afrekshóp ber að mæta í hæfileikabúðir og á æfingar fyrir undirbúning sérvalinna verkefna.
- Afreksstjóri á samtal við þjálfara aðildarfélaganna um frammistöðu iðkenda.
- Mikilvægt að efla samtal varðandi þjálfun milli afreksstjóra og yfirþjálfara aðildarfélaganna.
- Keppendur eru valdir í verkefni þegar við á og eftir að hafa uppfyllt ákveðnar fyrir fram skilgreindar lágmarkskröfur hverju sinni.



Kröfur til iðkenda

- Landsliðskeppendum ber að upplýsa Afrekstjóra um æfingaáætlanir, áherslur og bera fram óskir um verkefna val.
- Vera með langtíma plan.
- Upplýsa ef um veikindi eða slys er að ræða.
- Stunda æfingar og sækja keppnir sem eru rétt samsett fyrir hvern og einn.

Kröfur til keppenda

- Vertu "Raunverulegur sigurvegari"
- Notaðu TrainingPeaks eða sambærilegan hugbúnað og haldið þjálfurum/afreksstjóra upplýstum
- Mætið ávallt á skipulagðar búðir, skipulagða fundi, líkamleg próf, lyfjapróf
- Upplýsið okkur um stöðuna ef um veikindi eða meiðsl er að ræða
- Verum jákvæð og hjálpsöm varðandi þátttöku í verkefnum styrktaraðila
- Verum hjálpsöm og vinnum saman
- Berum virðingu fyrir hvort öðru
- Verum fyrirmyndir



6. Undirbúningur / keppnisreynsla erlendis

Sigurður Ólason

„Við hvetjum aðildarfélög HRÍ til að vera dugleg að fara í æfinga- og keppnisferðir erlendis til að undirbúa keppendur sem best fyrir stóra sviðið“

HRÍ mun setja inn hlekki inn
á hjólreiðasamböndin í
kringum okkur

Auðvelt að sækja mót til
Norðurlandanna og
Bretlands/Skotlands/Írlands
og svo auðvitað Spán eða
eitthvað sunnar!



Inma Conesa









HJÓLREIÐASAMBAND
ÍSLANDS

Spurningar?





HJÓLREIÐASAMBAND
ÍSLANDS

Takk fyrir!

