



í hópfimleikum

NORÐUR LANDA MÓT

11. nóvember
Laugardalshöll

Við óskum ykkur öllum góðs gengis!

Við styðjum stolt við bakið á keppendum
á Norðurlandamótinu í hópþímleikum.



samskip



Ávarp formanns



Nú er tími Norðurlandamóts í hópfimleikum að renna upp og verður keppnin að þessu sinni haldin hér á landi en mótið er haldið annað hvert ár. Á mótinu keppa alls 25 lið í kvenna-, karla- og blönduðum flokki. Veislan hefst á fimmtudegi þegar við tökum

á móti liðunum sem koma frá Svíþjóð, Danmörku, Finnlandi, Noregi og að sjálfsögðu Íslandi. Föstudaginn nota liðin til æfinga en á laugardeginum þann 11. nóvember hefst síðan aðal veislan okkar þegar við fáum að horfa á færasta fimleikafólk Norðurlandanna keppa sín á milli. Í ár keppa nú hvorki meira né minna en þrjú íslensk lið; kvennaliðin Gerpla og Stjarnan og karlalið Stjörnunnar á áhöldunum þremur; gólfi, dýnu og trampólíni.

Gríðarlegur vöxtur hefur verið í íslenskum fimleikum undanfarin ár og eru fimleikar þriðja stærsta íþróttagrein landsins, stærsta innanhússíþróttagreinin og stærsta kvennagreinin, með yfir 15.000 iðkendur árlega. Það er ekki skrytið að fimleikar séu svo vinsælir, það er alltaf hægt að lofa góðri skemmtun á fimleikamótum og verður Norðurlandamótið okkar alls engin undantekning. Ég hlakka til að sjá ykkur öll í Höllinni laugardaginn 11. nóvember.

Sigurbjörg Fjölisdóttir

Formaður Fimleikasambands Íslands

Efnisyfirlit

- 2 Hvað eru hópfimleikar?
- 3 Hópfimleikar í einni setningu
- 4 Saga Norðurlandamótsins
- 6 Meistaratal
- 10 Kynnumst íslensku liðunum
- 12 Ísland og NM
- 13 Hvaða lið eru skráð til keppni í ár?
- 14 Let's get to know the teams
- 16 Dagskrá
- 17 NM varningur til sölu

Hvað eru hópfimleikar?

Hópfimleikar eru hópíþrótt þar sem keppt er í þremur flokkum: Kvenna-, karla- og blönduðum flokki. Á Norðurlandamótum er keppt bæði í unglinga- og fullorðinsflokki en skiptist það milli ára. Hvert lið samanstendur af 10 - 14 keppendum þar sem að 12 mega stíga út á gólfið í einu, hvert lið má senda þrjá þjálfara með á mótið. Liðin framkvæma æfingar í þremur ólíkum áhöldum og keppt er um hæstan samanlagðan árangur. Greinarnar eru eftirfarandi:

- **Gólfæfingar**
- **Dýnustökk**
- **Trampólín**

Gólfæfingar

Allir liðsmennirnir taka þátt og framkvæma danshreyfingar og æfingar á stórum gólfleti við tónlist. Uppfylla þarf fjölbreyttar kröfur um mynstur, erfiðleikaæfingar, færslur, liðleika, jafnvægi og margt fleira

Dýnustökk

Hvert lið framkvæmir þrjár ólíkar umferðir þar sem 6 liðsmenn stökkva í hverri umferð. Fyrsta umferð er kölluð liðsumferð en hana verða allir 6 keppendurnir að framkvæma nákvæmlega eins. Í seinni umferðunum tveimur getur erfiðleikastigið vaxið. Ein umferð þarf að vera fram og ein þarf að vera aftur á bak.

Trampólín

Hvert lið framkvæmir þrjár ólíkar umferðir, þar sem ein umferð verður að vera yfir hest, ein án hest og ein yfir eða án hests. Í hverri umferð stökkva 6 liðsmenn. Fyrsta umferð er kölluð liðsumferð en hana verða allir 6 keppendurnir að framkvæma nákvæmlega eins. Í seinni umferðunum tveimur getur erfiðleikastigið vaxið. Liðin fá einkunn fyrir framkvæmd, erfiðleika og samsetningu. Loka einkunn liðs er svo fundinn þegar að þessar þrjár einkunnir eru lagðar saman.



Keppni í hóp fimleikum þykir mjög áhorfendavæn þar sem mikil stemning skapast á meðal áhorfenda sem og keppenda sjálfra. Þrátt fyrir harða keppni má alltaf gera ráð fyrir góðum anda hjá keppendum og góðu og skemmtilegu andrúmslofti í keppnishöllinni. Vegna þessa sem og þeim glæsilegu æfingum sem framkvæmdar eru, hefur greinin á undanförunum árum dregið að sér fleiri og fleiri stuðningsmenn. Mikil eftirvænting ríkir á meðal fimleikaunnenda fyrir mótinu og gera má ráð fyrir mikilli veislu, þar sem saman verða komnir allra bestu keppendur hóp fimleika á Norðurlöndunum í dag og það á heimavelli Íslendinga. Ekki láta þig vanta í Höllina, íslensku liðin þurfa á þínum stuðningi að halda. Stöndum saman og gerum þetta ógleymanlegt, fimleikum, framtíðinni og íþróttum til heilla.

Hópfimleikar í einni setningu

Við báðum Instagram fylgjendur okkar um að lýsa hópfimleikum í einni setningu, hér er það sem þau höfðu að segja:

“Hópfimleikar snúast um góða liðsheild”

“Glæsileiki og tignarleiki”

“Kreijandi en ótrúlega skemmtilegir”

“Þetta er besta tilfinning sem þú getur fengið!!”

“Skemmtilegasta íþrótt í heimi”

“Gullfalleg íþrótt”

“Hópefli og endalaus tækifæri, vinátta og samskipti!”

“Fjölskylda”

“Gleðisprengja fyrir líkama og sál”

“Samvinna”

“Stemning”

“Maður er aldrei einn, maður tilheyrir alltaf hópi”



Sundkort og Menningarkort Jólagjafir sem gleðja



Sundkortid veitir aðgang að átta sundlaugum Reykjavíkurborgar

Menningar- og íþróttasvið



Menningarkortid er árskort sem veitir ótakmarkaðan aðgang að lista- og sögusöfnum í eigu Reykjavíkurborgar

Saga Norðurlandamótsins

Sögu hópfimleika má rekja til ársins 1908, en á árunum 1908 - 1956 var keppt í hópfimleikum á Ólympíuleikunum, keppnin var reyndar ólík þeirri sem við þekkjum í dag. Í kringum 1983 varð hugmyndin um Norðurlandamót í hópfimleikum til, en fyrsta keppnin á milli Norðurlandanna var svo haldin í Noregi árið 1984. Það ár kepptu konur á tveimur áhöldum, gólfi og í dýnu, en dýnan sem var notuð var 12 metra löng og mun harðari en dýnan sem við þekkjum í dag. Karlarnir kepptu á þremur áhöldum, gólfi, dýnu og trampólíni og voru keppendur í hverju liði á bilinu 6-8 manns.

Fyrsta óopinbera Norðurlandamótið var svo haldið í Falun, Svíþjóð árið 1985. Keppt var á þremur áhöldum, öll ekki ólík þeim sem við þekkjum í dag. Fimm lið mættu til leiks á öllum áhöldum í bæði karla og kvennakeppni en að auki voru lið sem tóku þátt aðeins í gólfæfingum. Árið 1986 tóku Svíþjóð, Danmörk, Noregur, Finnland og Ísland sig saman og komu á laggirnar Norðurlandamóti í hópfimleikum. Fyrsta opinbera Norðurlandamótið var svo haldið í beinu framhaldi þann 19. maí 1986.

Fyrsta Norræna tækninefndin í hópfimleikum var stofnuð árið 1988. Þátttakendur í þeirri tækninefnt voru þau; Leif Gulbrandsen, Lars Kolsrud, Peter Velin, Erik Tybjerg, Sinikka Mattola, Stefan Bengtsson og Raili Hämäläinen.

Nú 37 árum seinna er Norðurlandamótið eitt af stórmótum Evrópu í greininni, þar sem bestu félagslið álfunnar etja kappi um titlana þrjá.

Sérstaða hópfimleikanna, verandi eina liðsíþrótt fimleikanna, er ekki síst sú staðreynd að í blönduðum flokki keppa kynin saman í liði sem gerir greinina einstaka og eina af örfáum íþróttagreinum í heiminum þar sem allir geta keppt saman óháð kyni.

Norræna nefndin starfar enn náið saman í dag og hefur í áranna rás haft sterka rödd þegar kemur að framþróun greinarinnar í Evrópu.



ICELANDAIR



We bring the spirit
of Iceland to the world



icelandair.com

Over 50 destinations
across the Atlantic

You can choose between multiple flights, every day of the week, for an easy and fast connection to Europe and North America.

At no additional airfare, you can add a stopover in Iceland for up to 7 days to your journey, and enjoy all that the country has to offer as well as your destination.

Book your next adventure now!

Meistaratal

Hrefna Þorbjörg Hákonardóttir Norðurlandameistari árin 2007 og 2011

Hrefna Þorbjörg Hákonardóttir er 39 ára fyrrverandi fimleikakona. Hrefna æfði áhaldafimleika frá 7 ára aldri þangað til hún varð 16 ára, eftir tveggja ára pásu frá fimleikum byrjaði hún í hópfimleikum en þá æfði hún frá 18 ára aldri þangað til hún var 27 ára.

Hrefna er mikill reynslubolti þegar kemur að Norðurlandamótum en keppti hún á sex Norðurlandamótum á ferlinum. NM 2007 er henni sterkast í minningunni og þetta hafði hún að segja um mótið:

“Að sjálfsgæu var mjög sætt að vinna og alveg “ný” tilfinning að vinna á stórmóti. Þar var ákveðið blað brotið hjá okkur (Gerplu, kvennaliði) sem hópi þar sem loksins við stóðum eftir á pallinum og sáum að við gátum gert þetta”

Þegar komið var að loka áhaldi, þá vissu þær að þær áttu góða möguleika á að vinna, þjálfararnir þeirra sögðu þeim það ekki en þær skynjuðu það í “pepp” -hringnum að nú væri að duga eða drepast. Hrefna man að þjálfarinn þeirra, Michel sagði:

“Girls, I want to see you smiling even if you are facing the floor!”

Þar með var það staðfest að það væri ekkert annað en að gefa 500% í gólfæfinguna og brosa allan tímann. Það var nákvæmlega það sem þær gerðu og þjálfararnir þeirra biluðust úr gleði þegar gólfæfingunni var lokið og sjálfsagt vissu þeir að sigurinn var í höfn, segir Hrefna.

Það sem stendur upp úr hjá Hrefnu, þegar að hún stóð á verðlaunapallinum og er henni dýrmætasta minningin frá mótinu er:

“gleðin að horfa í augun á vinkonum sínum í liðinu og þjálfurunum sínum”



Meistaratal

Jóhanna Gunnarsdóttir Norðurlandameistari árið 2011

Jóhanna Gunnarsdóttir er 37 ára fyrrverandi fimleikakona. Jóhanna æfði fimleika með Gerplu í 20 ár, eða frá sex ára aldri. Jóhanna var um 11 ára gömul þegar að hún færði sig úr áhaldafimleikum yfir í hópfimleika og áttu fimleikar hug hennar allan á þessum 20 árum. Jóhanna æfði frjálssar íþróttir með fimleikunum á hennar yngri árum og að lokum valdi hún fimleikana umfram frjálsum íþróttum og sér hún ekki eftir þeirri ákvörðun í dag.

Fyrsta alþjóðlega verkefnið sem hún tók þátt í var Norðurlandamót unglunga í hópfimleikum árið 2000, en hún tók einnig þátt árin 2002 og 2004. Jóhanna bætti svo við þremur Norðurlandamótum árin 2005, 2009 þar sem liðið hennar hafnaði í þriðja sæti og svo árið 2011 þar sem kvennalið Gerplu sótti sér sigur og Norðurlandameistaratitil í Noregi.



“Að vinna þennan titil með liðinu sínu, liðinu sem maður var búinn að vera að æfa með í mörg ár og í endalast marga klukkutíma inni í fimleikasalnum er ótrúlega góð tilfinning. Tilfinning og stoltið að standa á toppnum á pallinum eftir alla vinnuna sem við sem lið lögðum á okkur er ólýsanleg.”



Meistaratal

Valgerður Sigfinnsdóttir Norðurlandameistari árin 2011 og 2013

Valgerður Sigfinnsdóttir (Vala) er 30 ára fyrrverandi fimleikakona. Vala æfði fimleika í 22 ár og tók hún þátt í þremur Norðurlandamótum á þeim tíma, árin 2011, 2013 og 2017.

Vala lýsir því að upplifunin á þessum þremur mótum hafi verið mjög ólík. NM 2011 var fyrsta stórmótið í fullorðinsflokki sem Vala tók þátt í, barðist hún fyrir plássinu sínu í liðinu og vegna meiðsla liðsmanna í aðdraganda mótsins þá endaði hún á að vera með í öllum umferðum nema einni.

“Það var mjög krefjandi að koma inn í svona sterkt og flott lið, en tilfinningin að standa uppi sem sigurvegari er ólýsandi”

Árið 2013 kom hún inn í mótið full af sjálfstrausti, en telur hún að keppnisreynslan hafi spilað inn í það. Vala hafði fulla trú á sér og liðinu sínu.

“Mitt persónulega markmið var að lenda fullfull í keppni, ég hafði keppt með stökkið nokkrum sinnum áður en alltaf dottið. Það sem stendur upp úr hjá mér á þessu móti var að negla stökkið”

Þegar kom að undirbúningi fyrir NM 2017 þá ákvað Gerpla í fyrsta skipið að setja fullan fókus á blandað lið. Undirbúningsferlið var Völu lærdómsríkt, en æfði hún meðal annars með strákum fyrir mótið. Meiðsli hjá liðsmanni í fyrstu umferð settu stórt strik í reikninginn en kláruðu þau mótið saman sem lið.

“Að vinna með liði að sameiginlegu markmiði er mjög gefandi”



Meistaratal

Andrea Sif Pétursdóttir Norðurlandameistari árin 2015 og 2017

Andrea Sif Pétursdóttir er 27 ára fimleikakona sem æfir og keppir með Stjörnunni. Andrea hefur æft fimleika í 23 ár og er hún “still going strong” eins og hún segir sjálf. Andrea valdi að æfa fimleika þar sem hún hafði mikla orku sem barn og hentaði íþróttin því einstaklega vel fyrir orkumiklu Andreu.

Andrea er reynslubolti þegar kemur að Norðurlandamótun í hóp fimleikum en hefur hún tekið þátt í fimm slíkum. Einu unglingsmóti árið 2012 og svo fjórum mótum árin 2013, 2015, 2017 og 2019. Andrea er skráð til leiks á sínu sjötta Norðurlandamóti, þann 11. nóvember sem haldið er í Laugardalshöll.

Við báðum hana um að lýsa tilfinningunni sem fylgdi þegar hún stóð á verðlaunapallinum sem Norðurlandameistari.

“Ég kann ekki að lýsa svona stórum tilfinningum á svona stóru mómenti. Hef oft reynt. Bara allt sem er búið að leggja í þetta verkefni, allt erfið, æfingar langt fram á kvöld, góðar stundir með liðinu og svo óteljandi meira. Hlusta á þjóðsönginn, það er “iconic”, í hvert einasta sinn. Ég er alveg til í að gera það aftur”

Andrea er ekki bara Norðurlandameistari, heldur er hún tvöfaldur Norðurlandameistari í hóp fimleikum. Það sem stóð upp úr hjá henni er eftirfarandi:

**“að vinna á heimavelli, það var sturlað!
....þetta var bara það stærsta sem var til.
Allt gekk upp. Að verja titilinn 2 árum
seinna, var ennþá betra!”**



Kynnumst Íslensku liðunum

Kvennalið Stjörnunnar

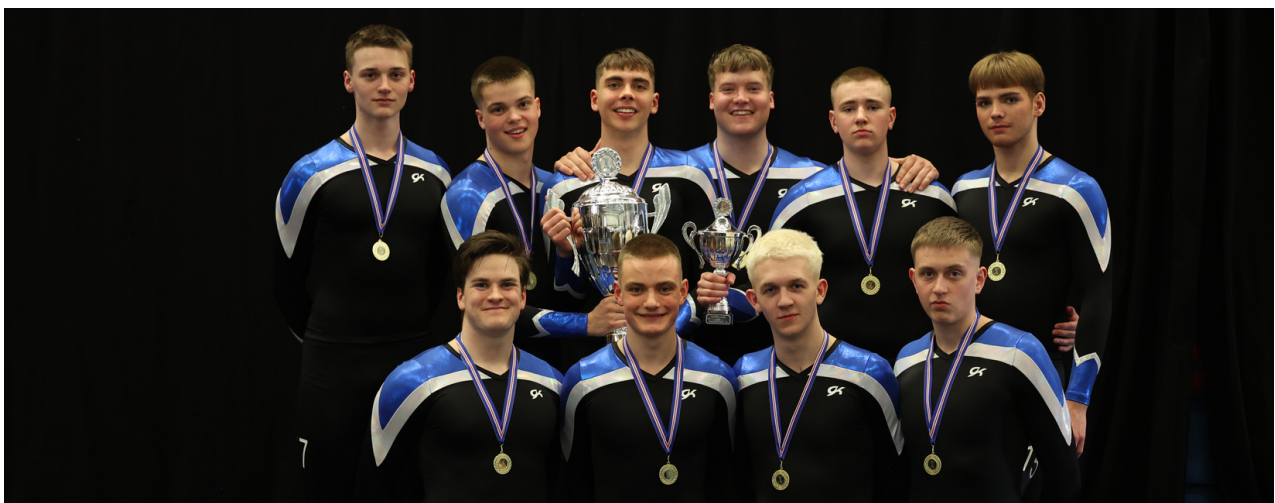
Kvennalið Stjörnunnar hefur átt góðu gengi að fagna á Norðurlandamótun. Liðið sigraði árið 2015 á heimavelli og aftur árið 2017, árið 2019 var liðið í öðru sæti eftir harða baráttu við Svía.



Keppendur í ár eru eftirfarandi; Aðalheiður Guðrún Kolbeinsdóttir, Andrea Sif Pétursdóttir, Ásta Kristinsdóttir, Berglind Ragnarsdóttir, Birta Sif Sævarsdóttir, Eva Bjarkey Þorsteinsdóttir, Halla Sóley Jónasdóttir, Helena Clausen, Hildur Clausen, Hrafnhildur Magney Gunnarsdóttir, Kaja Kaminska, Telma Ösp Jónsdóttir, Tinna Ólafsdóttir og Tinna Sif Teitsdóttir

Karlalið Stjörnunnar

Karlalið Stjörnunnar var fyrsta íslenska karlaliðið til að keppa í karlaflokki á Norðurlandamóti í fullorðinsflokki. Karlaliðið tók fyrst þátt árið 2019 og er mætt í ár með feiknar skemmtilegt lið.



Keppendur í ár eru eftirfarandi; Ágúst Óliver Erlingsson, Arnar Daði Jonsson, Bjartur Blær Hjaltason, Eyþór Örn Þorsteinsson, Guðmundur Steinn Markússon, Halldór Hafliðason, Helgi Laxdal, Jóhann Gunnar Finnsson, Júlían Máni Rakelarson, Magnús Indriði Benediktsson, Markús Pálsson, Stefán Ísak Stefánsson og Viktor Elí Sturluson

Kvennalið Gerplu

Kvennalið Gerplu braut blað í íslenskri fimleikasögu þegar þær unnu fyrsta gull Íslands í sögu Norðurlandamóta í hóp fimleikum árið 2007. Fram að því hafði íslenskt lið best náð fjórða sæti. Liðið hefur verið sigursælt síðan þá en þær sigruðu árin 2007, 2011, 2013 og urðu í 3. sæti árið 2009.



Keppendur í áru eru eftirfarandi; Agnes Suto, Andrea Hansen, Bryndís Guðnadóttir, Dagný Lind Hreggviðsdóttir, Guðrún Anna Ingvarsdóttir, Guðrún Edda Sigurðardóttir, Helga Sonja Matthíasdóttir, Hrafnhildur Tinna Brynjólfsdóttir, Isabella Ósk Jónsdóttir, Julie Woldseth, Klara Margrét Ívarsdóttir, Linda Björk Arnarsdóttir, Sigríður Embla Jóhannsdóttir og Telma Rut Hilmarsdóttir



LEIKURINN OKKAR



Ísland og NM

Ísland hefur haldið Norðurlandamót í hópþímleikum þrisvar sinnum, mótið í ár verður því það fjórða. Fyrst héldum við mótið árið 1993 í Digranesi í Kópavogi og gaman er að segja frá því að margir af þeim þjálfurum sem mættir eru á mótið í dag, voru á meðal keppenda í Kópavoginum fyrir 30 árum.

Árið 2015 héldum við mótið í Laugardalshöllinni, en það mót markar ákveðin tímamót í sögu Íslands á Norðurlandamótum, það var í fyrsta skipti sem RÚV sýndi beint frá NM í hópþímleikum. Með þeirri útsendingu hófst farsælt samstarf FSÍ og RÚV sem hefur upp frá þessu verið leiðandi fjölmiðill í þróun greinarinnar í sjónvarpi. Ísland lenti í fjórða sæti á því móti og hefur alltaf frá þeim tímamarki verið á verðlaunapalli í kvennakeppninni.

Árið 2015 héldum við Norðurlandamót í Vodafonehöllinni að Hlíðarenda, seldist upp á mótið á met tíma. Í fyrsta skipti var mótið selt í streymi til útlanda sem tókst vonum fram og gríðarlegur fjöldi áhorfenda fylgdist með frá sínu heimalandi, ásamt því að Íslendingar fylgdust með á RÚV.

- 2007 - Gerpla Norðurlandameistarar
- 2009 - Gerpla 3. sæti
- 2011 - Gerpla Norðurlandameistarar
- 2013 - Gerpla Norðurlandameistarar
- 2015 - Stjarnan Norðurlandameistarar
- 2017 - Stjarnan Norðurlandameistarar
- 2019 - Stjarnan 2. sæti



Veldu gæði - Veldu næði

Hirzlan
SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

Síðumúla 37 - www.hirzlan.is

Hvaða lið eru skráð til keppni í ár?

Kvennakeppni

-  Brommagymnasterna
-  Drammen
-  Gerpla
-  Helsinki Unified
-  Jyväskylä Voimistelijat
-  Motus Salto
-  Salhus
-  Stjarnan
-  TeamGym Aarhus
-  TeamGym Nordsjælland

Karlakeppni

-  KFUM
-  GF Fram
-  Gladsaxe Seniorherrer
-  Oslo
-  Salhus
-  Stjarnan
-  TeamGym Aarhus

Keppni blandaðra liða

-  TeamGym Nordsjælland
-  Trondhjem
-  TeamGym Odense Mix
-  EG Vikings
-  GF Örebro
-  Drammen
-  Motus Salto
-  Køge Bugt Seniormix

Sigurvegarar á síðasta móti, árið 2019 voru; í kvennaflokki Motus Salto - Svíþjóð, í karlaflokki Oslo - Noregur og í flokki blandaðra liða Brommagymnasterna -Svíþjóð.

Bæði Motus Salto og Oslo eru mætt til leiks í ár og freista þess að verja titlana sína en ljóst er að nýir meistarar verða krýndir í blönduðum flokki.

VILT ÞÚ VERA Í **CRAFT**

Craft er með mikið úrval af fatnaði fyrir hópa og íþróttafélög ásamt vörum fyrir stuðningsaðila og fjáraflanir. Við merkjum allan fatnað á staðnum hjá okkur.



Let's get to know the teams

"It is the first time our gymnast Mads Therkildsen is going to fly on an airplane when going to NM in Iceland 2023"

TeamGym Aarhus Senior Men

"The team is a collaboration between two clubs, the women's club GT Vikingarna competed in 2017 and earned a silver medal."

EG Vikings MIX

"There are gymnasts in the team who started doing gymnastics before some of the team members were even born."

Jyväskylän Voimistelijat

"For the strength of the pack is the wolf, and the strength of the wolf is the pack"

GK Motus Salto Women

"The team has a tradition to always go to the outdoor changing room when they go swimming after practice"

Stjarnan Mens Team

"We expect to have a higher difficulty than our national team had for the 2022 European Championships"

Gladsaxe IF

"You can expect not the most difficult gymnastics but really beautiful gymnastics from us"

GF Örebro

"We have 4 twins in our team and a 11 year age gap between youngest and oldest gymnast"

Stjarnan Womens Team

"All of the competing girls have competed at , at least one European championships"

Brommagymnasterna

"If you ever hear a group of girls barking like dogs in the warm-up. Then its probably us!"

Team Gym Aarhus Womens Team

"We have an Icelandic team member and we have 14 team members that's been involved with the national team"

GK Motus Salto MIX

"You can expect alot of good energy and gymnasts who loves gymnastics, from us"

GF Køge Bugt

"There is two pairs of siblings on the team. It's number 3's first teamgyn competition ever. Nr. 3 and 5 have the same exact birthday"

Teamgym Nordsjælland Seniormix

"KFUM is the oldest gymnastics club in Sweden, started in 1885. We are also a club that only have guys/mens in our groups"

KFUM

"Sofia, from Ukraine, has trained as a power tumbler before she came to Norway. We believe she might have been the first woman in Teamgym to do a double-straight transition in competition, she did it in the Norwegian junior national championships last year. And again this year in the senior national championships"

Drammen Turnforening



Let's get to know the teams

"We are going to perform a total of 39 full twist during trampet and tumbling"

Trondhjem Turnforening

"What is the worst thing that can happen". A quote from the grand old man Morten Jacobsen. Always a good way to keep our head in the game and try out new skills.

TeamGym Odense

"Our motto is Timo! It is a code name that has grown into so much more. The Timo-spirit helped us during our competition season in the spring and will now be with us in Iceland"

Helsinki Unified

"We are dedicated, we work with solution focus and we make a safe space for training."

TeamGym Nordsjælland

"We are 30 in this project together and each and every one is equally important"

Gerpla

"Gymnast Eirik Raastad just became a dad in September! Sigmund is a junior world champion in Disco freestyle!"

Drammen Mix

Advice
Trust
Innovation

Dagskrá

Norðurlandamóts í hópfimleikum sem fer fram í Laugardalshöll þann 11. nóvember, þar sem bestu lið Norðurlandanna mæta á svæðið og keppa um titlana.

09:30 Húsið opnar

10:20-12:30 Opnunarhátíð og keppni í blönduðum flokki

13:00-15:10 Keppni í kvennaflokki

16:00-17:25 Keppni í karlaflokki

Bein útsending á RÚV.is

Bein útsending frá kvennakeppninni hefst klukkan 13:00 og frá karlakeppninni kl. 16:00

UPPSELT Í HÖLLINA!!

Það sést hverjir drekka Kristal

á
f



Kristall



THE BODY SHOP

Jóladagatalið færðu hjá Body Shop

NM varningur til sölu á heimasíðu FSÍ



Fimleikasamband Íslands er með NM varning til sölu á heimasíðunni, skannaðu þennan kóða til þess að fara beint inn á vefverslunina.





Fimleikasamband
Íslands

