

UMFÍ



MÓTASKRÁ
UNGLINGA
LANDSMÓT
UMFÍ **EGILSSTÖÐUM**
UM VERSLUNAR-
MANNAHELGINA



ALLT UM MÓTIÐ
UMFI.IS



Góða skemmtun um helgina!

Hjá Alcoa Fjarðaáli tökum við samfélagslegri ábyrgð okkar alvarlega. Hluti af því að starfa á samfélagslega ábyrgan hátt er að styðja við nærumhverfið okkar, til dæmis með styrkjum.

Á síðasta ári varði Fjarðaál og Alcoa Foundation um 100 milljónum króna í styrki á Austurlandi en þar af fóru yfir 20 milljónir í íþróttastarf.



Vissir þú...

að frá árinu 2003 hefur Alcoa varið um **5 milljörðum króna** í styrki til margvíslegra samfélags- og innviðaverkefna, aðallega á Austurlandi.

GÆÐI - ALLA LEIÐ!

Í SÁTT VIÐ NÁTTÚRUNA



Fjölskyldurnar á Brúnastöðum eru hluti þeirra 900 bænda sem eiga SS. Af ást og alúð sinna þau bústörfunum í sátt við náttúruna. Með fyrsta flokks aðbúnaði tryggja þau að kjötið frá SS skilar sér í gæðum alla leið á diskinn þinn.

Íslenska sveitin og SS - fyrir þig



EFNISYFIRLIT

Hinn eini sanni ungmennafélagsandi ...	6	Sambandsaðilar UMFÍ	40
Tækifæri til að prófa	8	Tjaldbúðareglur	42
Öll í Múlaþingi fá tækifæri.....	10	Afþreying og skemmtun	44
Mikil tilhlökkun fyrir mótinu	12	Sýning um Vilhjálm Einarsson.....	58
Dagskrá mótsins	14	Ungmenna- og íþróttasamband	
Kort af mótssvæðinu.....	22	Austurlands (UÍA)	61
Keppnisgreinar	24	Mótshaldarar 2025	62
Algengar spurningar.....	34		

AÐALSTYRK TARÁÐILAR UNGLINGALANDSMÓTS UMFÍ 2025



Landsvirkjun

UM MÓTSBLAÐIÐ

Útgefandi og mótshaldari: Ungmennafélag Íslands – UMFÍ, Engjavegi 6, 104 Reykjavík, s. 568 2929. Ábyrgðarmaður: Jóhann Steinar Ingimundarson. Ritstjóri: Jón Aðalsteinn Bergsveinsson. Umbrot/útlit: Indígó. Ljósmyndir: Jón Aðalsteinn Bergsveinsson o.fl. Prentun: Héraðsprent.



Ítarlegri upplýsingar um Unglingalandsmót UMFÍ eru á **umfi.is**. Þú getur skannað QR-kóðann hér og fylgst með nýjustu fréttum, mögulegum breytingum á dagskrá og ýmsu fleiru.



**Framtíðarsýn okkar er
sjálfbær heimur, knúinn
endurnýjanlegri orku**



MÓTSGESTIR FINNA HINN EINA SANNA UNGMENNAFÉLAGSANDA

Nafn og staða: Jóhann Steinar
Ingimundarson, formaður UMFÍ.

Hver er bakgrunnur þinn í íþrótt- um?

„Á yngri árum æfði ég fótbolta, handbolta og körfubolta með Fylki í Árbænum, ÍA á Akranesi og Stjörnunni í Garðabæ. Þegar komið var á táningsaldur fólst áhuginn meira í því að taka þátt í félagsstarfi. Þar kom ég meðal annars að undirbúningi leikja, sat á ritaraborði og var í dómgæslu. Síðar varð ég fulltrúi í meistaraflokksráð-um karla og kvenna í handbolta og síðar í meistaraflokksráði karla í knattspyrnu, auk þess að taka sæti í aðalstjórn UMF Stjörunnar.“

Hvaða gildi hefur viðburður eins og ULM fyrir íþróttastarf?

„Unglingalandsmótið tengist í mín-um huga sögu hreyfingarinnar. Það er byggt á hugmyndum frá gömlu landsmótunum en endur-speglar á sama tíma ákveðna þróun þar sem meiri áhersla er lögð á þátttöku, samveru, forvarnir og gleði þó keppn-in sé aldrei langt undan. Þá er reynt að skapa aðstæður



sem hvetja þátttakendur til að prófa eitt-hvað nýtt og jafnvel til þess að fara út fyrir þægindarammann í skipulögðu og vernduðu umhverfi.“

Hvernig telur þú að mótið muni efla aðildarfélög UÍÁ?

„Undirbúningur á svona móti kallar á mikið skipulag og samvinnu. Þau sem koma að framkvæmdinni læra og þjálf-ast í að standa fyrir svona stóru móti og kynnast öðrum sem starfa með þeim. Í mínum huga eflast því allir einstakling-arnir sem að mótinu koma og það styrkir aðildarfélögin því þau eru öll oftast byggð á sömu einstaklingunum.“

Hvað finnst þér einkenna þátttak- endur á Unglingalandsmótinu?

„Ég skynja vel jákvæðnina og gleðina sem ævinlega ræður ríkjum hjá þátttakend-um á Unglingalandsmótum UMFÍ.“

Hvað vonastu til að þátttak- endur og aðrir gestir taki með sér heim að móti loknu?

„Ég vona innilega að mótsgestir finni fyrir hinum eina sanna ungmennafélagsanda og eignist góðar minningar eftir skemmtilega samveru með fjölskyldu og vinum.“

Gleðilegt LANDSMÓT

& velkomin
TIL EGILSSTAÐA

HÁS
HANDANNA
CRAFT & DESIGN
EGILSSTAÐIR

Vaskur

LANGUR LAUGAR-
DAGUR UM VERSLÓ
Í ÖLLUM
VERSLUNUM
OPIÐ
10-16

Klassik

SNYRTISTOFAN ALDA

River
Tiskuvörðun

LINDEX

sentrum

Þingmyli 3 - 100 Zgürvöðun
Sími 421 2015

A4

VEITINGAHÚSIN Á
SVÆÐINU TAKA
VEL Á MÓTI
YKKUR ALLA
HELGINA

Lyng
RESTAURANT

ANNO 1900
GISTIHÚSIÐ
LAKE HOTEL EGILSSTAÐIR

Salt
CAFÉ & BISTRO

ASKUR
pizzeria

vok
baths

lausturkaffi

FÁ TÆKIFÆRI TIL AÐ PRÓFA MISMUNANDI ÍPRÓTTIR

Nafn og staða:

Benedikt Jónsson, formaður UÍA.

Hver er bakgrunnur þinn í íþróttum?

„Ég var aðallega í fótbolta, þar sem ég lék með Hetti, Hugin og Spyrni. Einnig var ég á skíðum á mínum yngri árum. Auk þess reyndi ég fyrir mér sem markmaður í handbolta.“

Hvernig gekk að skipuleggja mótið?

„Skipulagningin gekk mjög vel. Framkvæmdanefndin og Múlaþing unnu mjög vel saman ásamt UMFÍ og allar okkar áætlanir stóðust. Á lokametrinum var krefjandi verkefni að manna allar stöður. Ég hafði fulla trú á að það myndi ganga vel.“

Hvernig telur þú að mótið muni styrkja UÍA og aðildarfélögin?

„Það er mikið umstang að halda svona stórt mót. Mikill fjöldi fólks kemur að þessu og þau sem hafa tekið þátt í undirbúningnum munu njóta góðs af þeirri þekkingu við frekara viðburðahald. Við

fengum líka nýtt fólk að borðinu, sem hefur ekki verið áður í hreyfingunni. Ég bind því vonir við að mótið leiði til þess að það fjölgi fólki sem er reiðubúið að starfa fyrir aðildarfélögin.“

Hvaða áhrif heldur þú að Unglingalandsmótið hafi á þátttöku barna og ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi í sveitarfélaginu?

„Helstu áhrifin verða vonandi þau að fjölga þátttakendum. Þetta er frábært tækifæri, því þarna fá börn og ungmenni tækifæri til að prófa mismunandi íþróttir og finna kannski eitthvað sem hentar þeim betur en annað.“

Hvaða lærdóm eða þekkingu telur þú að UÍA dragi af mótinu?

„Unglingalandsmótið mun skilja eftir sig heilmikla þekkingu hjá fólkinu okkar. Félagin og deildirnar hafa ekki allar reynslu af því að halda mót af þessari stærðargráðu.

Mótið og vinnan við það mun án nokkurs vafa styrkja þau og vonandi verða til þess að í framtíðinni verði haldin fleiri mót hér í fjórðungnum.“



Góða skemmtun á Unglingalandsmóti UMFÍ!

Opið á
Egilsstöðum
9–20



Við óskum öllum
keppendum góðs gengis.

nettó

ÖLL Í MÚLAÞINGI FÁ TÆKIFÆRI TIL AÐ TAKA ÞÁTT

Nafn og staða: Dagmar Ýr Stefáns-
dóttir, sveitarstjóri Múlaþings.

Hver er bakgrunnur þinn í íþrótt- um?

„Ég verð að viðurkenna að hann er lítill sem enginn. En á grunnskólaárunum sótti ég frjálsíþróttæfingar í nokkur skipti á sumri upp á Jökuldal, þar sem ég er uppalin. Þær voru liður í undirbúningi fyrir þátttöku á Sumarhátíð ÚÍÁ sem þá fór fram á Eiðum og var einn stærsti viðburður sumarsins hjá okkur krökkunum. En þar sem íþróttahæfileikum er ekki fyrir að fara þá komst ég aldrei á pall. Ég var oftast með í einhverjum greinum. Á fullorðinsárum tók ég síðan upp á því að skokka mér til heilsubótar og hef stöku sinnum tekið þátt í keppnishlaupum eins og Dyrfallahlaupinu á Borgarfirði eystri. Í þeim snýst málið um það að vera með, að takast á við áskorun og njóta viðburðarins. Ég læt svo öðrum um að keppa um að vera í efstu sætum.“

Hvaða gildi hefur mót sem þetta fyrir sveitarfélagið?

„Það er mikilvægt fyrir sveitarfélagið að fá gesti á svæðið og geta kynnt þá fyrir því sem við höfum hér upp á að bjóða. Alltaf er fólk að upplifa svæðið í fyrsta skipti. Við vonum að gestir mótsins sjái tækifæri í því að heimsækja Austur-

land aftur og aftur í kjölfarið. Þegar svona margir sækja okkur heim á sama tíma lifnar líka vel yfir bænum og bæði verslanir og veitingastaðir blómstra.“

Hverju heldurðu að mótið muni skila fyrir sveitarfélagið?

„Ég vona að mótið skili okkur góðu orðspori og góðri upplifun fyrir gestina, sem hingað koma. Best væri auðvitað ef einhverjir muni kunna svo vel við sig að þau vilji flytja til okkar því við viljum gjarnan fá fleiri íbúa hingað austur. Hér eru nefnilega næg atvinnutækifæri og hvergi betra að búa. Þá er mót eins og þetta líka gríðarlega mikilvægt samfélagsverkefni. Ég vona að íbúar muni skemmta sér jafn vel og gestirnir og að fólk njóti þess að leggja hönd á plóg í sjálfbodastarfi. Þegar það gengur upp verður þetta vel heppnað mót.“

Hvernig fellur Unglingalandsmót UMFÍ að stefnu sveitarfélags- ins í lýðheilsumálum og íþróttum?

„Unglingalandsmót UMFÍ smellpassar inn í stefnu Múlaþings um lýðheilsu og íþróttir og styður við markmið okkar um að allir, óháð aldri, búsetu eða bakgrunni, fái tækifæri til að hreyfa sig, taka þátt og njóta samveru í jákvæðu og öruggu umhverfi. Mótið sameinar nefnilega





Hjarta heimilisins

Við hönnum innréttingar að þínum þörfum



Sumaropnun:
Mán. — Föst. 10—17
Laugardaga LOKAÐ

Fríform ehf.
Askalind 3,
201 Kópavogur.
562—1500
Friform.is.

hreyfingu, útiveru, forvarnir og samveru – sem eru einmitt grunnstoðir í þeirri framtíðarsýn sem stefnan okkar byggir á.“
Hvernig sérðu fyrir þér íþróttastarfið í sveitarfélaginu þróast á næstu árum?

„Við sjáum fram á öfluga þróun íþróttastarfs í Múlaþingi á næstu árum – þar sem aðgengi, fjölbreytni og vellíðan verða

í forgrunni. Við viljum að íþróttir séu fyrir öll, hvort sem það er í skipulögðu starfi, sjálfstæðri hreyfingu eða afreks-íþróttum. Við stefnum að því að efla aðstöðu og styrkja samstarf milli byggðarkjarna þannig að allir geti tekið þátt óháð aldri, getu eða búsetu. Þetta er ekki bara spurning um hreyfingu heldur líka um tengsl, þátttöku og heilbrigði.“

MIKIL TILHLÖKKUN FYRIR MÓTINU

Nafn og staða: Jónína Brynjólfsdóttir, formaður framkvæmdanefndar Unglingalandsmótsins.

Hver er bakgrunnur þinn í íþróttum?

„Á mínum unglingsárum æfði ég mikið sund og hef alltaf verið mikil sundkona, þótt ég stundi mest heitu pottana þessa dagana.“

Hvernig gekk skipulagning mótsins?

„Skipulagningin gekk vonum framar, enda framkvæmdanefndin vel skipuð hjá okkur, vart þverfótað fyrir snillingum. Stemningin í undirbúningshópnum var gríðarlega góð og því gekk starfið hratt og örugglega. Ég vil bara hrósa starfsfólki og öllum þeim sem leggja hönd á plóg fyrir jákvæðni, dugnað og sérstaklega fyrir að vera endalaust svo lausnamiðað.“

Hvernig telur þú að mótið muni styrkja UÍA og aðildarfélögin?

„Svona viðburður þéttir svo sannarlega raðirnar í foreldra- og íþróttastarfinu á Austurlandi. Hér æfa krakkarnir og keppa mikið saman undir hinum ýmsu merkjum íþróttafélaga Austurlands. Mikilvægt er því að styrkja samstarfið og samtalið þvert á sveitarfélög. Við höfum einnig verið svo lánsöm að fá marga og góða samstarfsaðila að mótinu, sem léttu undir rekstri þess og það styrkir svo sannarlega íþróttastarfið.“



Hefur þú fundið fyrir áhrifum af mótinu á þig og þína?

„Já, það er gríðarleg tilhlökkun hér í kringum mig og við erum mjög spenn!“

Hvaða áhrif heldur þú að Unglingalandsmótið hafi á þátttöku barna og ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi í sveitarfélaginu?

„Unglingalandsmót er skemmtileg viðbót og tilbreyting inn í það skipulagða íþrótt- og æskulýðsstarf sem hér er. Krakkarnir eru líka spennat að keppa í einhverju sem þau þekkja ekki og eru ekki að keppa í almennt. Fjöldinn allur af keppnisgreinum gefur þeim færi á því að keppa í einhverju alveg nýju, jafnvel í fyrsta og eina sinn.“

Hvaða lærdóm eða þekkingu telur þú að draga megi af skipulagningunni og mótinu?

„Maður er alltaf að læra eitthvað nýtt. Ég hef lítið starfað innan íþróttahreyfingarinnar, en mér finnst alveg frábært að verða þess heiðurs aðhljótandi að vera formaður og fá að kynnst þessu flotta starfi og hrósa UMFÍ fyrir þeirra starf og skipulagningu á mótinu. Ég vil líka

hrósa okkar fulltrúum hér á Austurlandi sem koma að skipulagningunni. Það er ljóst að aukið samstarf innan íþróttahreyfingarinnar innan landshlutans er okkur bæði hvetjandi og eflandi. Íþróttahreyfingin stendur sterkum fótum hér fyrir austan.“



HUGVIT Í VERKI Í YFIR 50 ÁR

- VÉLA- OG
RAFMAGNSHÖNNUN
- FRAMLEIÐSLA
- UPPSETNINGAR
- ÞJÓNUSTA

VHE

VERKVIT • HUGVIT • EINING

575 9700 VHE@VHE.IS



Vaskur

WWW.VASKUR.IS

Hjá okkur finnur þú:

- ✓ Útivistarvörur
- ✓ Hjól og hjólavörur
- ✓ Útilegubúnað
- ✓ Útivistarfatnað fyrir alla fjölskylduna
- ✓ Leikföng
- ✓ Skipulagsvörur og margt fleira!



SCARPA BROOKS ROBENS easy camp Outwell GREGORY
JAKK WORKAH Tenson LINDBERG CRAFT TREK CUBE

Sólvangur 5, 700 Egilsstaðir | 470-0010 www.vaskur.is

DAGSKRÁ MÓTSINS - EITTHVAÐ FYRIR ÖLL Í FJÖLSKYLDUNNI

Dagskrá Unglingalandsmóts UMFÍ 2025 er afar fjölbreytt. Alls er 21 keppnisgrein í boði auk ýmis konar afþreyingar og skemmtunar fyrir alla fjölskylduna. Hér er að finna dagskrá keppnisgreina, afþreyingar og skemmtunar fyrir alla daga mótsins.

Dagskráin er birt með fyrirvara um breytingar. *

Dagskrá mótsins: <https://www.umfi.is/viðburdir/unglingalandsmot/dagskra/>

FIMMTUDAGUR 31. JÚLÍ

TÍMI	VIÐBURÐUR	FYRIR HVERJA	STAÐSETNING
14:00–23:00	Móttaka og skráning þátttakenda	Öll velkomin	Sláturhús
14:30–16:00	Pútt- og vippkeppni	Öll velkomin	Ekkjufellsvöllur
15:00–21:00	Veitingasala	Öll velkomin	Golfvöllur/ Ekkjufellsvöllur
16:00–21:00	<i>Golf</i>	<i>Keppni</i>	Ekkjufellsvöllur
16:00–21:00	Pílukast	Öll velkomin	Við tjaldsvæði
17:00–21:00	<i>Krakkahreysti</i>	<i>Keppni</i>	Austur líkamsrækt
19:00–22:00	Veitingasala	Öll velkomin	Við Sláturhús
20:00–22:00	Tónlist	Öll velkomin	Braggi/Sláturhús

FÖSTUDAGUR 1. ÁGÚST

TÍMI	VIÐBURÐUR	FYRIR HVERJA	STAÐSETNING
08:00–18:00	Móttaka og skráning þátttakenda	Öll velkomin	Egilsstaðaskóli
09:00–12:00	<i>Knattsp. 11–12 ára stelpur</i>	<i>Keppni</i>	Vilhjálmsvöllur
09:00–12:00	<i>Knattsp. 11–12 ára strákar</i>	<i>Keppni</i>	Fellavöllur
09:00–12:00	<i>Grasblak 15–16 og 17–18 ára</i>	<i>Keppni</i>	Við Vilhjálmsvöll



* Þú getur fylgst með dagskrá mótsins hér eins og hún lítur út á [umfi.is](https://www.umfi.is). Ef breyting verður á dagskránni þá missirðu ekki af neinu ef þú fylgist með netútgáfunni. Við munum líka segja frá öllum breytingum í skilaboðum til þín á Sportabler og eftir öllum mögulegum leiðum.

VIÐ VEITUM HEITU VATNI



09:00–12:00	<i>Borðtennis 13–14 ára</i>	<i>Keppni</i>	Íþr.miðst. Egilsst.
09:00–18:00	Veitingasala	Öll velkomin	Vilhjálmsvöllur og Fellavöllur
11:00–12:00	Fótboltafjör 9–10 ára	Öll velkomin	Gervigrasvöllur við Egilsstaðaskóla
11:00–18:00	Veitingasala	Öll velkomin	Egilsstaðaskóli
12:00–15:00	<i>Knattsp. 13–14 ára stelpur</i>	<i>Keppni</i>	Vilhjálmsvöllur
12:00–15:00	<i>Knattsp. 13–14 ára strákar</i>	<i>Keppni</i>	Fellavöllur
12:00–15:00	<i>Grasblak 11–12 ára</i>	<i>Keppni</i>	Við Vilhjálmsvöll
12:00–15:00	<i>Borðtennis 15–16 ára og 17–18 ára</i>	<i>Keppni</i>	Íþr.miðst. Egilsst.
13:00–17:00	Leikjagarður	Öll velkomin	Tjarnargarður
13:00–17:00	<i>Raflíþróttir</i>	<i>Keppni</i>	Íþróttahúsið Fella- bæ, efri hæð
15:00–18:00	<i>Grasblak 13–14 ára</i>	<i>Keppni</i>	Við Vilhjálmsvöll
15:00–18:00	<i>Knattspyrna 15–16 ára og 17–18 ára stelpur</i>	<i>Keppni</i>	Vilhjálmsvöllur
15:00–18:00	<i>Knattspyrna 15–16 ára og 17–18 ára strákar</i>	<i>Keppni</i>	Fellavöllur
15:00–18:00	<i>Borðtennis 11–12 ára</i>	<i>Keppni</i>	Íþr.miðst. Egilsst.
16:00–18:00	<i>Stafsetning</i>	<i>Keppni</i>	Egilsstaðaskóli
16:00–18:00	<i>Glíma</i>	<i>Keppni</i>	Við Vilhjálmsvöll
20:00–21:00	MÓTSSETNING	Öll velkomin	Vilhjálmsvöllur
21:00–23:00	Fjölskyldufjör/Badminton LED	Öll velkomin	Íþr.miðst. Egilsst.
21:00–23:00	Fjölskyldufjör/Sundlaugar- partý	Öll velkomin	Sundlaug/Íþróttamiðst. Egilsstaða
21:00–23:00	Fjölskyldufjör/Körfubolta- partý	Öll velkomin	Körfuboltavöllur við Egilsstaðaskóla
21:00–23:00	Fjölskyldufjör/Blindrabolti	Öll velkomin	Gervigrasvöllur við Egilsstaðaskóla
21:00–23:00	Fjölskyldufjör/Tónlist	Öll vekomin	Tjarnargarður
21:00–23:00	Fjölskyldufjör/Ringó	Öll velkomin	Við Vilhjálmsvöll
21:00–23:00	Fjölskyldufjör í frjálsum	Öll velkomin	Vilhjálmsvöllur
21:00–23:00	Fjölskyldufjör/Frisbígolf	Öll velkomin	Tjarnargarður
21:00–23:00	Fjölskyldufjör/Körfubolti LED	Öll velkomin	Íþr.miðst. Egilsst.
21:00–23:00	Fjölskyldufjör/Dans og diskó!	Öll velkomin	Félagsmiðstöð
21:00–23:00	Veitingasala	Öll velkomin	Egilsstaðaskóli og á svæðinu



SUNBUDIN.IS

Opið
alla virka daga
Kl. 10-18

Hafnarbraut 6
Neskaupstað
477-1133

Veidiflugan
REYÐARFIRÐI
© 474 1400

Hafnarbraut 2

Opið
Virka daga - Kl. 11-18
Lau. - Kl. 11-14

veidiflugan.is

LAUGARDAGUR 2. ÁGÚST

TÍMI	VIÐBURÐUR	FYRIR HVERJA	STAÐSETNING
08:00–18:00	Móttaka og skráning þátttakenda	Öll velkomin	Egilsstaðaskóli
09:00–12:00	<i>Grashandb. 15–16/17–18 ára</i>	<i>Keppni</i>	Við Vilhjálmsvöll
09:00–13:00	<i>Frjálsar íþróttir - yngri hópur</i>	<i>Keppni</i>	Vilhjálmsvöllur
09:00–18:00	Veitingasala	Öll velkomin	Vilhjálmsvöllur
10:00–12:00	<i>Sund</i>	<i>Keppni</i>	Sundlaug/Egilsst.
10:00–14:00	<i>Skák</i>	<i>Keppni</i>	Egilsstaðaskóli
10:00–14:00	<i>Hestaíþróttir</i>	<i>Keppni</i>	Fossgerði
11:00–12:00	Fótboltafjör 7–8 ára	Öll velkomin	Gervigrasvöllur við Egilsstaðaskóla
11:00–13:00	<i>Fimleikar</i>	<i>Keppni</i>	Íþr.miðst.Egilsst.
11:00–14:00	<i>Motocross</i>	<i>Keppni</i>	Mýnesgrúsir
11:00–18:00	Veitingasala	Öll velkomin	Egilsstaðaskóli
12:00–13:00	Sundleikar	Börn 10 ára og yngri	Sundlaug/Egilsst.
12:00–15:00	<i>Grashandbolti 13–14 ára</i>	<i>Keppni</i>	Við Vilhjálmsvöll
13:00–14:00	Bæjarganga um Egilsstaði með leiðsögn	Öll velkomin	Lagt af stað frá sundlaug
13:00–17:00	Leikjagarður	Öll velkomin	Tjarnargarður
13:00–18:00	<i>Frjálsar íþróttir, eldri hópur</i>	<i>Keppni</i>	Vilhjálmsvöllur
13:30–14:30	Hobbíhestar/prikhestar	Öll velkomin	Íþr.miðst. Egilsst.
14:00	Bugsy Malone/leiksýning	Öll velkomin	Sláturhúsið
15:00–18:00	<i>Grashandbolti 11–12 ára</i>	<i>Keppni</i>	Við Vilhjálmsvöll
16:00	Bugsy Malone/leiksýning	Öll velkomin	Sláturhúsið
16:00–21:00	<i>Pilukast</i>	<i>Keppni</i>	Við tjaldevæði
16:00–20:00	<i>Frisbígolf</i>	<i>Keppni</i>	Selskógur
17:00–18:00	<i>Kökuskreytingar 13–14 ára</i>	<i>Keppni</i>	Íþr.miðst. Egilsst.
18:00–19:00	<i>Kökuskreytingar 11–12 ára</i>	<i>Keppni</i>	Íþr.miðst. Egilsst.
19:00–20:00	<i>Kökuskreytingar 15–18 ára</i>	<i>Keppni</i>	Íþr.miðst. Egilsst.
18:00–19:00	Frjálsíþróttaleikar barna	10 ára og yngri	Vilhjálmsvöllur
19:00–23:00	Veitingasala	Öll velkomin	Sláturhús
20:00–21:00	Hæfileikasvið	Öll velkomin	Braggi/Sláturhús
21:00–23:00	Tónlist	Öll velkomin	Braggi/Sláturhús



Líttu við í verslun
okkar á Reyðarfirði

Við bjóðum flottar
vörur frá Málningu,
Milwaukee og
ýmsum öðrum

SUNNUDAGUR 3. ÁGÚST

TÍMI	VIÐBURÐUR	FYRIR HVERJA	STAÐSETNING
08:00–18:00	Móttaka og skráning þátttakenda	Öll velkomin	Egilsstaðaskóli
09:00–10:00	Jóga og slökun	Öll velkomin	Sláturhús
09:00–12:00	<i>Körfulbolti 15–16/17–18 ára</i>	<i>Keppni</i>	Íþr.miðst.Egilsst.
09:00–13:00	<i>Frjálsar íþróttir, yngri hópur</i>	<i>Keppni</i>	Vilhjálmsvöllur
09:00–18:00	Veitingasala	Öll velkomin	Íþróttamiðstöð og Vilhjálmsvöllur
10:00–13:00	<i>Hjólreiðar</i>	<i>Keppni</i>	Selskógur
11:00–17:00	Veitingasala	Öll velkomin	Egilsstaðaskóli
12:00–15:00	<i>Körfulbolti 13–14 ára</i>	<i>Keppni</i>	Íþr.miðst. Egilsst.
13:00–17:00	Leikjagarður	Öll velkomin	Tjarnargarður
13:00–18:00	<i>Frjálsar íþróttir, eldri hópur</i>	<i>Keppni</i>	Vilhjálmsvöllur
15:00–18:00	<i>Körfulbolti 11–12 ára</i>	<i>Keppni</i>	Íþr.miðst. Egilsst.
16:00–18:00	<i>Upplestur</i>	<i>Keppni</i>	Sláturhús
18:00–20:00	Foreldrablak!	Allir foreldrar velkomnir	Bjarnardalur rétt við Hótel Valaskjál
18:00–22:00	Listasmiðja	Öll velkomin	Sláturhús
18:00–22:00	Pílukast	Öll velkomin	Við Vilhjálmsvöll
18:00–23:00	Veitingasala	Öll velkomin	Við Sláturhús
20:00–21:00	Barnadagskrá	Öll velkomin	Bragginn við Sláturhús
21:00–23:00	Tónlist	Öll velkomin	Bragginn við Sláturhús
23:00	Mótsslit	Öll velkomin	Bragginn við Sláturhús

UMFÍ Í HNOTSKURN

Ungmennafélag Íslands er landssamband ungmennafélaga. Heiti þess er skammstafað UMFÍ. UMFÍ var stofnað á Þingvöllum í ágúst árið 1907. Sambandsaðilar UMFÍ eru 25 talsins sem skiptast í 24 íþróttahéruð og eitt ungmennafélag með beina aðild. Alls eru um 450 félög innan UMFÍ, að stærstum hluta íþrótt- og ungmennafélög um allt land.

KÓKÓ MJÓLK

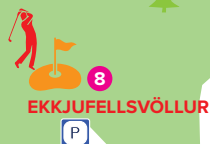


DÚ FÆRÐ
KRAFT ÚR
KÓKÓMJÓLK

KORT AF MÓTSSVÆÐINU

Fellabær

Lagarfljót



Velkomin!

- 1 Tjaldsvæði
- 2 Hús við tjaldsvæðið - Pílukast
- 3 Egilsstaðaskóli - Skák og Þjónustumiðstöð
- 4 Vilhjálmssvöllur - Frjálssar, Knattspyrna og Glíma
- 5 Íþróttamiðstöð - Fimleikar, Kórufubolti, Borótennis, Kókuskreytingar og Sund
- 6 Sláturhús og bragginn - Upplæstur og aðfeyring
- 7 Selskógur - Frisbígolf og hjólreiðar
- 8 Ekkjufell - Golf
- 9 Fellavöllur - Knattspyrna
- 10 Fossgerði - Hestaíþróttir
- 11 Mýnesgrúsir - Motocross
- 12 Tjarnargarður - Aðfeyring
- 13 Austur - Krákkahreysti
- 14 Við Vilhjálmssvöll - Grashandbolti, Grasblak
- 15 Íþróttahús Fellabær - Raífíþróttir



Tímatafla strætó

Blá leið	Föstudag 7:30-18:30
Gul leið	Föstudag 7:30-23:00
Gul leið	Laugardag 7:30-20:15
Gul leið	Sunnudag 7:30-18:15

Göngustígar

Strætó

Strætó
Stoppistöð



Egilsstaðir

TJALDSVÆÐI SLÁTURHÚS
TJALDSVÆÐI



ULM Í HNÓTSKURN:

HVAÐ ER ... HVENÆR ... OG HVERNIG?

Kept er í 21 fjölbreyttri grein á Unglingalandsmóti UMFÍ 2025. Greinarnar spanna allt frá frjálsum íþróttum, sundi og fótbolta yfir í frísbíggolf, rafíþróttir og motocross. Þátttakendur með ólíkan bakgrunn og áhugasvið geta þannig fundið eitthvað við sitt hæfi og á sama tíma prófað eitthvað nýtt. Nánari upplýsingar um greinarnar má finna á umfi.is

BORÐTENNIS

Hvar: Keppnin fer fram í Íþróttamiðstöð Egilsstaða.

Hvenær? Föstudag kl. 09:00–18:00.

Hver lota er 11 stig og vinna þarf lotu með 2ja stiga mun. Kept er í riðlum og fara efstu tveir leikmenn úr hverjum riðli og keppa í einföldum útslætti.

FIMLEIKAR

Hvar: Keppnin fer fram í Íþróttamiðstöð Egilsstaða.

Hvenær? Laugardag kl. 11:00–13:00.

Atriði eru undirbúin heima og er tímalengd þeirra 0:30–04:00 mínútur. Atriðin eru metin út frá framkvæmd, samtaka, erfiðleika æfingar, spennu og stjórnun hreyfinga, og samsetningu atriðis.

FRISBÍGGOLF

Hvar: Keppnin fer fram í Selskógi.

Hvenær? Laugardag kl. 16:00–20:00.

Völlurinn er 9 holur og er mismunandi eftir aldri hversu margar holur eru spilaðar og hversu langar brautirnar eru í metrum.



FRJÁLSTAR ÍÞRÓTTIR

Hvar: Keppnin fer fram á Vilhjálmsvelli.

Hvenær? Laugardag og sunnudag kl. 09:00–18:00.

Kept verður í 60m hlaupi, 200m hlaupi, 600m hlaupi, 800m hlaupi, boðhlaupi, langstökki, hástökki, þristökki, kúluvarpi, spjótkesti, kringlukasti, sleggjukasti.

GLÍMA

Hvar: Keppnin fer fram við Vilhjálmsvöll.

Hvenær? Föstudag 16:00–18:00.

Keppendur keppa á sokkunum. Glímubleti verða á staðnum. Keppendur hafa 90 sekúndur til að leggja andstæðinginn, annars er jafnglími.



GOLF

Hvar: Keppnin fer fram á Ekkjufellsvelli.

Hvenær? Fimmtudag kl. 16:00–21:00.

Ýmist er spilað 9 eða 18 holur eftir aldri. Bæði er spilað punktkeppni með forgjöf og höggleikur án forgjafar, eftir aldri.

GRASBLAK

Hvar: Keppnin fer fram við Vilhjálmsvöll.

Hvenær? Föstudag kl. 09:00–18:00.

Allir leikir eru 1x10 mínútur og hraðaskiptin eftir 5 mínútur. Ef liðin eru jöfn eftir uppgæfin leiktíma er spilað úrslitastig. Fjórir leikmenn eru inn á vellinum hjá hvoru liði í einu.

GRASHANDBOLTI

Hvar: Keppnin fer fram við Vilhjálmsvöll.

Hvenær? Laugardag kl. 09:00–18:00.

Allir leikir eru 1x10 mínútur. Fjórir leikmenn eru inn á vellinum hjá hvoru liði í einu.

HESTAÍPRÓTTIR

Hvar: Keppnin fer fram í Fossgarði.

Hvenær? Laugardag kl. 10:00–14:00.

Keppt verður í V5, V2 og T7.



HJÓLREIÐAR

Hvar: Keppnin fer fram í Selskógi.

Hvenær? Sunnudag kl. 10:00–13:00.

Keppt er bæði í fjallahjólreiðum og rafmagnshjólreiðum.



KNATTSPYRNA

Hvar: Keppnin fer fram á Vilhjálmsvelli (stúlkur) og Fellavelli (piltar).

Hvenær? Föstudag kl. 09:00–18:00.

Leiktími er 1x12 mínútur og eru 5 leikmenn inn á vellinum í hvoru liði hverju sinni.



KRAKKAHREYSTI

Hvar: Keppnin fer fram í Austur.

Hvenær? Fimmtudag kl. 17:00–20:00.

Keppt verður í tveggja manna liðum í ýmsum hreystigreinum.

KÖKUSKREYTINGAR

Hvar: Keppnin fer fram í Íþróttamiðstöð Egilsstaða.

Hvenær? Laugardag kl. 17:00–20:00.

Þema keppninnar í ár er HÉRAÐ. Þátttakendur frá tilbúna

hringlaga botna á staðnum og þar verður einnig ýmiskonar hráefni til staðar.





Múlaþing

Verið innilega velkomin á Unglingalandsmótið á Egilsstöðum 31. júlí til 3. ágúst 2025.

Hlökkum til að sjá ykkur.

Sveitarfélagið Múlaþing



Fjarðabyggð

Pú ert á
góðum stað

fjardabyggd.is

KÖRFUBOLTI

Hvar: Keppnin fer fram í Íþróttamiðstöð Egilsstaða.

Hvenær? Sunnudag kl. 09:00–18:00.

Allir leikir eru spilaðir á eina körfu (3:3). Frjálsar innáskiptingar.



MOTOCROSS

Hvar: Keppnin fer fram við Mýnesgrúsir.

Hvenær? Laugardag kl. 11:00–14:00.

Keyrð er 15 mín æfing og þrjár umferðir í hverjum aldursflokki. Samanlögð stig gilda að loknum þremur umferðum.

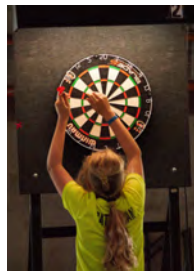


PÍLUKAST

Hvar: Keppnin fer fram við tjaldsvæðið.

Hvenær? Laugardag kl. 16:00–21:00.

Keppt er í einföldum píluleik þar sem keppendur fá að kasta þrisvar sinnum þremur pílum, í heildina níu pílur. Markmiðið er að skora sem flest stig.



RAFÍPRÓTTIR

Hvar: Keppnin fer fram í Íþróttahúsinu Fellabæ

Hvenær? Föstudag kl. 13:00–17:00.

Keppt er í Rocket League og eru tveir saman í liði.



KÍKTU Á ÚRVALIÐ HJÁ OKKUR!

GÓÐAR VÖRUR Á FLOTTU VERÐI



Opnunartími: Alla virka daga 8-17; Laugardaga 10-14

Landstólpi er með umboð AB varahluta á Egilsstöðum

**LANDSTÓLPI**

📍 Gunnbjarnarholti, 804 Selfossi

📞 480 5600

📍 Lyngási 11, 700 Egilsstöðum

📞 480 5610

🌐 www.landstolpi.is

✉ landstolpi@landstolpi.is





ESKJA

Stoltur samstarfsaðili Unglingalandsmóts UMFÍ á Egilsstöðum 2025.

SKÁK

Hvar: Keppnin fer fram í Egilsstaða-skóla.

Hvenær? Laugardag kl. 10:00–14:00.

Teflt er bæði í aðal- og byrjendaflokki. Notast er við skákklukkur í aðalflokki en ekki í byrjendaflokki.

STAFSETNING

Hvar: Keppnin fer fram í Egilsstaða-skóla.

Hvenær? Föstudag kl. 16:00–18:00.

Lesinn er texti með eyðufyllingum sem þátttakendur skrifa niður.



SUND

Hvar: Keppnin fer fram í Sundlaug Egilsstaða.

Hvenær? Laugardag kl. 10:00–12:00.

Keppt er í bringusundi, skriðsundi, flugsundi, baksundi og fjórsundi.

UPPLESTUR

Hvar: Keppnin fer fram í Sláturhúsinu.

Hvenær? Sunnudag kl. 16:00–18:00.

Keppendur lesa óbundinn texta úr bók og ljóð, bæði eftir íslenskan höfund.

Segðu **BLESS** við óværuna!

YKKAR
pest control

BANINN SEM VIRKAR
- fæst í öllum betri landbúnaðar- og byggingavörðslunum

Moskító- og mýflugnafælan er
Lúsmýfæla

radarcan®
ANTIMOSQUITOS
MOSQUITO REPELLER
ANTI MOSQUITOS
MUCKENSCHUTZ
ANTI MOUTSTOQUES
ANTIZANZARE
STOP

ZERO
CHEMICAL

Fæst í öllum betri landbúnaðar- og byggingavörðslunum

radarcan®

Nesti

Tilboð

á Unglingalandsmóti UMFÍ

Ís í brauði
445 kr.

Ís í brauði
með dýfu
495 kr.



Tilboðið gildir frá
31. júlí–3. ágúst.



TAKK FYRIR STUÐNINGINN

Alm Verðbréf	Gasfélagið	Langbest	T.ark Arkitektar ehf.
Apotek Vesturlands	Goddi ehf.	Lighthouse Inn	Tjörneshreppur
APRÓ	Grímsnes ehf.	- Norðurljósavegi	Torcargo
Auðhumla svf.	Grindavíkurbær	Meitill GT tækni ehf.	Trésmiðjan Rein
ÁTVR	Höllin	PH smíði ehf.	Túnþökuþjónustan
Benni pípari	veitingahús ehf.	Reykjanesapótek	Útfarastofa Íslands
Bílamálun	Hóperðabílar Svans	SFF - Samtök fjár-	Valás
Egilsstöðum ehf.	Kristóferssonar	málafyrirtækja	Vélsmiðjan Sveinn
Bílnet	Hótel Norðfjörður	Skotfélag	Vélvík ehf.
Blikkrás ehf.	(Fjarðaveitingar)	Reykjavíkur	Vilko ehf.
Blómasetrið	Hvalfjarðarsveit	Sportþjónustan ehf.	Vinnslustöðin hf.
Bókhaldsþjónustan	Ísblikk	Steiney	Þernan
Örninn	Ísfrost ehf.	Steinull ehf.	fatahreinsun
Dalvíkurbyggð	Jónði og Gagga slf.	Stjórnendafélag	Ævintýradalurinn
Egersund Ísland	KÞ verktakar ehf.	Austurlands	ehf.



Stoltur samstarfsaðili
Unglingalandsmóts UMFÍ á Egilsstöðum 2025.



Góða skemmtun á Unglingalandsmótinu



Skapaðu þína framtíð á eigin forsendum.
100% fjarnám! Fjölbreytt nám og námskeið í miklu úrvali fyrir alla!



STJÓRNENDANÁM

Sveigjanlegt nám fyrir stjórnendur á öllum stigum sem gefur þekkingu á:

- Þér sem stjórnanda
- Mannauðsstjórnun
- Skipulagi fyrirtækja
- Rekstrarumhverfi fyrirtækja
- Hagsmunum til framtíðar

Skóðaðu námið
nánar hér →



ALGENGAR SPURNINGAR

Við vonum að upplifunin verði æðisleg og að góðar minningar sitji eftir af Unglingalandsmóti UMFÍ á Egilsstöðum um helgina. En hvað gæti vantað? Hvað ef eitthvað kemur upp á? Eða hvað viltu vita? Við höfum tekið saman lista yfir algengar fyrirspurnir af fyrri mótum og gagnleg svör sem geta komið að góðum notum. Ef þið finnið ekki það sem þið leitið að þá er ykkur alltaf velkomið að kíkja í þjónustumiðstöð mótsins þar sem starfsfólk og sjálfboda-liðar er reiðubúið að aðstoða. Einnig er hægt að senda okkur tölvupóst á umfi@umfi.is.

ARM BAND

Allir þátttakendur 11–18 ára á Unglingalandsmóti fá armband sem þeir þurfa að hafa alla mótisdagana. Armbandið veitir nefnilega aðgang að þeim keppnisgreinum sem þátttakendur hafa skráð sig í og öðrum viðburðum. Systkini 10 ára og yngri geta einnig fengið armband. Þau kosta ekki neitt en tryggja að þau geti verið með í íþróttaveislunni. Ef armbandið slitnar meðan á mótinu stendur er hægt að fá nýtt í þjónustumiðstöðinni.

BÖRN - YNGRI SYSTKINI

Börn 10 ára og yngri geta líka tekið þátt í fjölbreyttri og skemmtilegri dagskrá alla mótisdagana. Þar á meðal er fótboltafjör,

frjálsíþróttaleikar, sundleikar, við verðum með leikjagarð, bjóðum upp á dans, hæfileikasvið, barnadagskrá í Bragganum og margt fleira. Öll dagskrá er ókeypis.

Börn í fylgd með fullorðnum greiða ekkert þátttökugjald. Ekki er gert ráð fyrir að börn yngri en 18 ára séu á mótinu á eigin vegum.

BÍLAR OG BÍLASTÆÐI

Umferð þarf að vera takmörkuð á tjald- og keppnissvæðum mótsins og er óskað eftir því að bílar verði geymdir utan þeirra. Við hvetjum mótsgesti til þess að nýta sér strætó sem gengur reglulega frá tjaldsvæði að mótssvæði.

HUNDAR

Við biðlum til hundaeigenda að hafa hunda sína ætíð í bandi. Athugið að hundar eru ekki leyfðir inni í íþróttamannvirkjum meðan á móti stendur en mega að sjálfsögðu vappa um allt annað með eigendum sínum - að sjálfsögðu í bandi.





**BMX
BRÓSÍTÓ
2549 Kk.**

**KOMINN
AFTUR**

Hrisgrjón, Kjúklingur, Gular baunir, Mild salsa
Ostasósa, Hvítlaukssósa, Nachos, Kál, Mango

serrano



FÆTUR TOGA
LEIÐIN TIL ÁRANGURS

BROOKS

MATUR OG VEITINGAR

Hægt verður að fá sér gott í gogginn víða á meðan móti stendur. Veitingasala verður á golfvöllinum, við Sláturhúsið hjá tjaldsvæðinu og víðar. Í Egilsstaðaskóla verður settur upp veitingastaður og getur fólk komið þangað inn sem vill setjast niður í ró og næði. Ef fólk vill gott á grillið þá er hægt að hoppa inn í fjölda matvöruverslana á Egilsstöðum.

MÓTSSETNING

Setning mótsins fer fram á Vilhjálmssvelli á Egilsstöðum föstudaginn 1. ágúst kl. 20:00. Allir þátttakendur eru hvattir til að taka þátt í setningu mótsins og inngöngu á mótssvæðið í skrudgöngu með sínu íþróttahéraði. Þátttakendur munu hittast í aðdraganda setningar mótsins klukkan 19:30 á æfingasvæðinu við hliðina á Vilhjálmssvelli.

MÓTSSLIT

Mótinu verður slitið með formlegum hætti á sunnudagskvöldinu í Bragganum við Sláturhúsið. Þar verður líka tilkynnt hvaða íþróttahérað hlýtur Fyrirmyndarbikar mótsins.



ÓSKILAMUNIR

Við gleymum alltaf einhverju einhvers staðar. En hvar? Ekki hugmynd. En við skulum ekki hafa áhyggjur. Allt skilar sér á endanum. Óskilamunum verður safnað saman í þjónustumiðstöð mótsins. Að loknu móti verður hægt að senda póst á netfangið uia@uia.is.

SALERNI

Salerni eru á tjaldsvæðum, í íþróttamannvirkjum og á keppnisstöðum.



SJÁLFBÓÐALIÐAR

Rúmlega 450 sjálfbóðaliðar gera mótið að veruleika. Við erum óendanlega þakklát fyrir framlag þeirra og vinnu. Allir sjálfbóðaliðar eru sýnilegir í sjálfbóðaliðavestum. Við hvetjum fólk til að sýna þeim kurteisi með brosi og þakka þeim með þeim hætti fyrir framlagið og vinnuna við að gera mótið að ánægjulegri upplifun.

SLYS EÐA MEIÐSLI

Sjúkrakassi með plástrum og öðru til að sinna minni háttar meiðslum er í þjónustumiðstöð mótsins. Heilbrigðisstofnun Austurlands sinnir heilbrigðisþjónustu á



HLUTI AF LEIKNUM FRÁ 1993

Góða skemmtun á unglingalandsmóttinu,
gangi ykkur vel en munið að láta kappið
ekki bera fegurðina ofurliði.



Domino's



Hækkaðu sumarlaunin

Þú færð betri vexti með því að spara í appi



Austurlandi. Til þess að erindi fái réttan forgang eftir alvarleika biðjum við alla um að hringja í síma 1700 líkt og vani er og fá þar upplýsingar um aðstoð eftir þörfum. Í síma 1700 er erindum vísað áfram á heilsugæslulækni þegar þau hafa verið metin. Ef um alvarlegri meiðsli er að ræða skal hringja beint í 112.

STRÆTÓ

Strætó ekur frá tjaldsvæðum að mótssvæði fram og til baka alla helgina. Fyrsta ferðin fer frá tjaldsvæðum kl. 8:30 að morgni og síðasta ferð er eftir að síðustu grein dagsins lýkur.

STURTU- OG BAÐAÐSTAÐA

Öll með armband fá ókeypis í sund á Egilsstöðum. Opnunartími sundlaugarinnar hefur verið lengdur yfir helgina: Á föstudag verður hún opin fram að sundlaugarpartýi Unglingalandsmóts. Á laugardag og sunnudag verður sundlaugin opin til klukkan 20:00.



TJALDSVÆÐI

Tjaldsvæði fyrir alla fjölskylduna er innifalið í þátttökugjaldi mótsins. Tjaldsvæðin eru tvö, annað á aðal tjaldsvæði bæjarins og hitt er mitt á milli flugvallarins og stóra tjaldsvæðisins. Tjaldsvæðum mótsins er

ekki skipt upp í svæði eftir íþróttahéruðum. Tjaldbúðareglur gilda á svæðinu. Þær geturðu lesið hér í mótaskránni. Tjaldsvæðið opnar fimmtudaginn 31. júlí kl. 15:00.

TÓNLEIKADAGSKRÁ

Allir tónleikar helgarinnar fara fram í Bragganum sem er við tjaldsvæði mótsins. Á föstudagskvöldinu verður þó undantekning þegar þær Ína Berglind og Jóna Þyrí syngja við setningu mótsins á Vilhjálmsvelli kl. 20:00.

• Fimmtudagur 31. júlí:

DJ Hilmir Dagur Ólafsson og DJ Sigríður Svandís Hafþórsdóttir.

• Föstudagur 1. ágúst:

Ína Berglind Guðmundsdóttir og Jóna Þyrí Snæbjörnsdóttir syngja við setningu mótsins.

• Laugardagur 2. ágúst:

DJ Ragga Hólm, Stebbi Jak og Hafþór og Júlí Heiðar og Dísá.

• Sunnudagur 3. ágúst:

Magni Ásgeirsson, DJ Ernir Daði og VÆB.

ÞJÓNUSTUMIÐSTÖÐ

Þjónustumiðstöðin er opin alla mótisdagana og þar er hægt að fá upplýsingar um allt er varðar mótið og mótahaldið. Þjónustumiðstöð mótsins verður staðsett í Sláturhúsinu á fimmtudag. Á föstudag, laugardag og sunnudag verður hún í Egilsstaðaskóla.

ÞVOTTAVÉLAR

Þvottavélar og þurrkara má finna í þjónustumiðstöð tjaldsvæðisins sem hægt er að nota gegn vægu gjaldi.

Veldu virkni

Frá NOW getur þú fundið fjölbreytt úrval af hágæða próteini. Próteinin frá NOW eru með stimplana „Informed choice“ og „Informed Sports“ og standast því ströngustu gæðastaðla um hreinleika vöru og innihalda þau engin efni sem eru á bannlista WADA.

Gæði - Hreinleiki - Virkni



Bætiefni koma ekki í staðinn fyrir fjölbreytta fæðu. Ekki neyta meira af vörnunni heldur en ráðlagður daglegur neysluskammtur segir til um án ráðlegginga frá lækni. Öfrískar konur, konur með börn á brjósti og þeir sem eru að taka lyf ættu einnig að ráðfæra sig við lækni varðandi inntöku bætiefna. Geymist þar sem börn ná ekki til.



HVAÐA SAMBANDSAÐILA TILHEYRIR ÞÚ?

UMFÍ

Hér er listi yfir landshluta og íþróttahéruð.

HÖFUÐBORGARSVÆÐIÐ

ÍBH – Íþróttabandalag Hafnarfjarðar

ÍBR – Íþróttabandalag Reykjavíkur

UMSK – Ungmennasamband
Kjalarnesþings

VESTURLAND

HSB – Héraðssamband Snæfellsness- og
Hnappadalssýslu

ÍA – Íþróttabandalag Akraness

UDN – Ungmennasamband Dalamanna
og Norður-Breiðfirðinga

UMSB – Ungmennasamband
Borgarfjarðar

VESTFIRÐIR

HHF – Héraðssambandið Hrafna-Flóki

HSB – Héraðssamband Bolungarvíkur

HSS – Héraðssamband Strandamanna

HSV – Héraðssamband Vestfirðinga

NORÐURLAND

HSÞ – Héraðssamband Þingeyinga

ÍBA – Íþróttabandalag Akureyrar

UÍF – Ungmenna- og íþróttasamband
Fjallabyggðar

UMSE – Ungmennasamband Eyjafjarðar

UMSS – Ungmennasamband
Skagafjarðar

USAH – Ungmennasamband
Austur-Húnavetninga

USVH – Ungmennasamband
Vestur-Húnavetninga

AUSTURLAND

UÍA – Ungmenna- og íþróttasamband
Austurlands

USÚ – Ungmennasambandið Úlfjótur

SUÐURLAND

HSK – Héraðssambandið Skarphéðinn

USVS – Ungmennasamband
Vestur-Skaftafellssýslu

ÍBV – Íþróttabandalag Vestmannaeyja

SUÐURNES

ÍRB – Íþróttabandalag Reykjanesbæjar

ÍS – Íþróttabandalag Suðurnesja





Innsæi skapar tækifæri

Við njótum þekkingar og reynslu mörg þúsund sérfræðinga um allan heim. Það gerir okkur kleift að koma auga á betri valkosti fyrir þig. Þegar við nýtum innsæið, með rétta fólkið okkur við hlið, birtast tækifærin alls staðar.

Kynntu þér málið á kpmg.is



Gefðu þínu barni forskot



**Gefðu ungu fólki tækifæri á að kynnst
góðum venjum fyrir farsæla framtíð.**

Það sem þátttakendur uppskera:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að segja sína skoðun óháð áliti annarra
- Kjark til að tala um eigin líðan og annarra
- Leiðir til að eignast vini, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Þor til að koma hugmyndum sínum á framfæri og hafa áhrif
- Betra skipulag og skýrari markmið
- Jákvætt viðhorf og kviða/streitustjórnun

Námskeiðin hefjast:

- 10 til 12 ára. Sumarbúðir 11. ágúst, fjórir dagar í röð
- 10 til 12 ára. 2. október, sex laugardagar í röð
- 13 til 15 ára. 11. ágúst, sex virkir dagar með viku á milli.
- 16 til 19 ára. 6. ágúst, tvisvar í viku í 8 skipti
- 20 til 25 ára. 5. ágúst, tvisvar í viku í 8 skipti

Skráning á dale.is eða 555 7080
Ókeypis einkaráðgjöf í boði

*Ath. sjá fleiri dagsetningar í september og október á dale.is

TJALDBÚÐAREGLUR:

FYRIR JÁKVÆÐA OG ÖRUGGA SAMVERU

Velkomin í tjaldbúðirnar! Við hlökkum til að njóta dásamlegra daga saman þar sem gleði, virðing og samvinna eru í fyrsta sæti.

1. Sameiginlegt svæði fyrir þátttakendur og fjölskyldur

Tjaldbúðirnar eru einungis ætlaðar þátttakendum og fjölskyldum þeirra. Þannig tryggjum við notalegt og öruggt umhverfi fyrir alla mótsgesti.

2. Rafmagn og greiðslur

Aðgangur að tjaldsvæði fylgir með greiðslu þátttökugjalds á mótinu en rafmagn er í boði gegn vægu gjaldi. Greitt er fyrir rafmagn í skráningarkerfi mótsins en það verður einnig hægt að gera við komu á tjaldsvæðið. Við hvetjum fólk til að fara sparlega með rafmagn – það hjálpar okkur að halda kerfinu gangandi fyrir alla.

3. Við erum öll saman í þessu

Rafmagnskerfið er ekki hannað fyrir hleðslu rafbíla og er hætt á að þeir slái út öllu kerfinu. Við biðjum ykkur að virða það – þannig forðumst við bilanir og tryggjum öryggi allra.

4. Umferð og bílastæði

Bílaumferð er takmörkuð innan tjaldsvæðis. Ökutæki eiga að vera utan tjaldsvæðis. Virða á kyrrðarreglur frá miðnætti til 07:00 næsta morgun.

5. Gestakomur og næturkyrrð

Aðeins skráðir þátttakendur og fjölskyldur þeirra hafa aðgang að tjaldsvæðinu eftir kl. 24:00. Við biðjum alla að virða næturkyrrð frá klukkan 00:30 – svo flestir fái nægan svefn og næga hvíld yfir nóttina.

6. Öryggi og ábyrgð

Við minnum á að gestir bera ábyrgð á eigum sínum. Ökumenn eru beðnir um að sýna sérstaka aðgát innan svæðis.

7. Hreinlæti og umgengi

Við höldum svæðinu hreinu saman! Setjið sorp í merkt ílát og hjálpið okkur að skapa snyrtilegt og vistvænt umhverfi.

8. Gæludýr

Hundar eru velkomnir – en þeir þurfa að vera í bandi og eigendur þeirra að hreinsa upp eftir þá.

9. Gæsla og öryggisþjónusta

Gæsla er á tjaldsvæðinu allan sólarhringinn. Við erum hér til að aðstoða og tryggja að allir njóti sín.

10. Notkun elds

Eldur skal meðhöndlaður af varfærni og auðvitað er óráð að ætla sér að grilla inni í tjaldi. Gætið þess að hafa að minnsta kosti 3 metra á milli tjalda og annarra hýsa.

11. Virðing og ábyrgð

Við viljum öll njóta samveru í jákvæðu og öruggu umhverfi og því áskilja mótshaldarar sér rétt til að vísa viðkomandi af tjaldsvæðinu sé þess þörf. Öll neysla vímuefna er að sjálfsögðu bönnuð.

12. Neyðarnúmer

Í neyð – hringið í 112.

íslensk hönnun · íslensk framleiðsla



Ármúli 17a · Reykjavík · sími: 588 9933 | Miðás 9 · Egilsstaðir · sími: 470 1600 | brunas.is

OPNIR VIÐBURÐIR

- AÐPREYING - SKEMMTUN

Unglingalandsmót UMFÍ er íþrótt- og fjölskylduhátíð. Þó keppt sé í íþróttum alla daga er ýmislegt fleira um að vera. Boðið er upp á kynningar í mörgum greinum og alls konar afþreyingu. Hér má sjá hvað er í boði fyrir alla mótsgesti – og það á öllum aldri.

Ópið er á alla viðburðina og þarf ekki að skrá sig á neinn þeirra.

FIMMTUDAGUR 31. JÚLÍ:

Pútt- og víppkeppni: Kl. 14:30–16:00 á Ekkjufellssvelli.

Pílukast: Kl. 16:00–21:00 við tjaldsvæðið.

Tónlist: Kl. 20:00–22:00 í Bragganum hjá tjaldsvæðinu. Fram koma: *DJ Hilmir Dagur Ólafsson og DJ Sigríður Svandís Hafþórsdóttir.*

FÖSTUDAGUR 1. ÁGÚST:

Fótboltafjör fyrir 9–10 ára:

Kl. 11:00–12:00 á gervigrasvelli við Egilsstaðaskóla.

Leikjagarður: Kl. 13:00–17:00 í Tjarnargarði.

Mótsetning: Kl. 20:00–21:00 á Vilhjálmsvelli.

Fjölskyldufjör: Kl. 21:00–23:00:

Badminton LED: Íþr.miðst. Egilsst.

Körfubolti LED: Íþr.miðst. Egilsst.

Sundlaugarparty: Íþr.miðst. Egilsst.

Körfuboltaparty: Körfuboltavöllur við Egilsstaðaskóla.

Blindrabolti: Gervigrasvöllur við Egilsstaðaskóla.

Tónlist: Tjarnargarður.

Ringó: Við Vilhjálmsvöll.



Fjölskyldufjör í frjálsum: Vilhjálmsvöllur.

Frísbíggolf: Tjarnargarður.

Dans og diskó: Félagsmiðstöð.

LAUGARDAGUR 2. ÁGÚST:

Fótboltafjör 7–8 ára: Kl. 11:00–12:00 á gervigrasvelli við Egilsstaðaskóla.

Sundleikar og þrautir fyrir börn 10 ára og yngri: Kl. 12:00–13:00 í sundlauginni á Egilsstöðum.

Bókaðu fyrirfram á vokbaths.is

Notið kóðann
landsmot2025
fyrir 10% afslátt af miðaverði

*Gildir 31. júlí til 3. ágúst

vök
baths

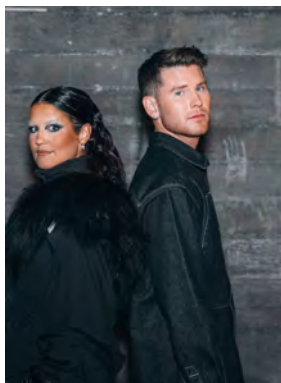
Við styðjum við
bakið á íþróttastarfi
um land allt.

www.holdur.is

**BÍLALEIGA
AKUREYRAR**
Hóldur

Europcar

Þínar þarfir - okkar þjónusta



Bæjarganga um Egilsstaði með leiðsögn heimamanns: Kl. 13:00–14:00.

Lagt af stað frá sundlauginni á Egilsstöðum.

Leikjagarður: Kl. 13:00–17:00 í Tjarnargarði.

Hobbíhestar/prikkestar:

Kl. 13:30–14:30 við Íþróttamiðstöðina á Egilsstöðum.



LINDEX



lindex.is



Leikfélag Fljótsdalshéraðs sýnir

Bugsy Malone: Kl. 14:00 og 16:00 í Sláturhúsinu.

Frjálsípróttaleikar barna 10 ára og yngri: Kl. 18:00–19:00 á Vilhjálmsvelli.

Hæfileikasvið: Kl. 20:00–21:00 í Bragganum við Sláturhúsið. Hægt verður að stíga á svið og sýna hæfileika sína, hvort sem það er dans, söngur, töfrabrogð eða annað.

Tónlist: Kl. 21:00–23:00 í Bragganum við Sláturhúsið. Fram koma:

DJ Ragga Hólm, Stebbi Jak og Hafþór og Júlí Heiðar og Dís.

SUNNUDAGUR:

Jóga og slökun: Kl. 9:00–10:00 í Sláturhúsinu. Byrjendanámskeið fyrir allan aldur með jógakennara. Jógaðýnur verða á staðnum.



Vörður

Hugum að heilsunni

Við tryggjum þig
í frístundum

Leikjagarður: Kl. 13:00–17:00 í Tjarnargarði.

Foreldrablak: Kl. 18:00–20:00 á blakvöllum í Bjarnardal við Hótel Valaskjál.

Listasmiðja: Kl. 18:00–22:00 í Sláturhúsinu.

Pílu kast: Kl. 18:00–22:00 við Vilhjálmsvöll.

Barnadagskrá og bingó: Kl. 20:00–21:00 í Bragganum við Sláturhúsið.

Tónlist: Kl. 21:00–23:00 í Bragganum við Sláturhúsið. Fram koma:

Magni Ásgeirsson, DJ Ernir Daði og VÆB

Alla helgina:

Leikjagarður í Tjarnargarði

- Náttúrubingó er í gangi alla daga.
- Boðið upp á grilluð ormabrauð
- Náttúru- og blómaskoðunarganga með landverði.
- Vinnusmiðja með býflugnabónda.
- Leikir og þrautir og margt fleira alla daga.

Mótsslit Unglingalandsmóts UMFÍ:

Kl. 23:00 í Bragganum við Sláturhúsið.

LAUGARDAGUR 2. ÁGÚST: BUGSY MALONE Í SLÁTURHÚSIN

Leikfélag Fljótsdalshéraðs sýnir á Unglingalandsmótinu söngleikinn Bugsy Malone. Sýningarnar verða tvær laugardaginn 2. ágúst, sú fyrri hefst kl. 14:00 en sú seinni kl. 16:30.

Leikfélag Fljótsdalshéraðs er áhugamannafélag um leiklist sem hefur verið starfandi í tæp 60 ár og hefur sett upp fjöldann allan af leikverkum í gegnum árin.

Söngleikurinn Bugsy Malone var settur upp árið 2004 í þýðingu og leikstjórn Guðjóns Sigvaldasonar. Leikarar voru á aldrinum 11 til 16 ára. Sýningin var viðamikil en um 70 leikarar og tónlistar-



menn tóku þátt, alls komu um 90 manns að uppfærslunni.

Bugsy Malone gerist á tímum bannáranna í Ameríku í kringum 1930 og fjallar um stríð milli glæpagengja í New York. Börn leika öll hlutverk og er þetta heilmikið húllumhæ.



Sveitarfélagið
HORNAFJÖRÐUR

BÍLASALA REYKJANESS



SETNING UNGLINGALANDSMÓTS

Unglingalandsmót UMFÍ verður sett á Vilhjálmssvelli **föstudagskvöldið 1. ágúst kl. 20:00.**

Allir þátttakendur taka þátt í setningu Unglingalandsmótsins. Hópurinn hittist

kl. 19:30 á æfingasvæðinu við Vilhjálmssvöll. Þar raða allir þátttakendur sér upp með sínu íþróttahéraði og ganga síðan saman inn á svæðið. Systkini, foreldrar og öll sem vilja eru velkomin í skráðgönguna.





Glacier lagoon

ÓGLEYMANLEG SIGLING
Með hjólabát eða zodiac gúmmibát á Jökulsárlóni

WWW.ICELAGOON.IS

Bókanir í síma 478-2222 milli 9 og 17 eða í tölvupósti booking@jokulsarton.is





**VERKFÆRA
SALAN**

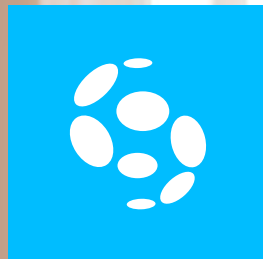


Eiríkur J. Ingólfsson



2ND LANDSNET

**Landsnet heldur
stemningunni
rafmagnaðri**



Hraði Skemmtun Þjónusta

Þegar allt er á einum stað getur þú einbeitt þér að því sem skiptir máli, við viljum vera til staðar fyrir þig, svo þú getir gefið þér tíma til að hafa það næs – hvort sem það er í hlýjum faðmi fjölskyldunnar, á vitum ævintýranna eða einfaldlega í rólegheitum dagsins.

Þetta er bara svo næs!

siminn.is

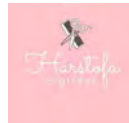
SANNKALLAÐ GÆÐA ÁLEGG



KJARNAFÆÐI



EININGAVERKSMÍÐJAN





www.tempra.is

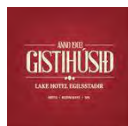


Við styðjum UMFÍ

RUBIX

Traustur félagi í iðnaði

Dalvegur 32a | Kópavogi | s: 522 6262 | rubix.is@rubix.com | rubix.is



BLIKK EHF

ÞEKKING - FÆRNI - ÞJÓNUSTA

SÍMI 482 2040

SÝNING TIL HEIÐURS VILHJÁLMI EINARSSYNI

Minjasafn Austurlands, Héraðsskjalasafn Austfirðinga og Bókasafn Héraðsbúa hafa í samstarfi við fjölskyldu íþróttakappans Vilhjálms Einarssonar sett upp sýningu um afrek hans. Tilefnið er Unglingalandsmót UMFÍ. Sýningin er í Safnahúsinu á Egilsstöðum, handan götunnar við Vilhjálmsvöll.

Vilhjálmur Einarsson fæddist 5. júní árið 1934 og er einn frægasti íþróttagarpur Íslandssögunnar. Hann hóf keppnisferil sinn á skólamótum á Eiðum um 1950 en hélt síðar til Reykjavíkur þar sem hann æfði með ÍR. Það var á þeim tíma sem stökkhæfileikar hans komu í ljós en það kom þó frekar á óvart þegar Vilhjálmur náði lágmarki á Ólympíuleikunum 1956 í þrístökki. Þann 27. nóvember árið 1956 gerði hann sér lítið fyrir og hreppti silfurverðlaun í greininni í Melbourne með stökki upp á 16,26 metra. Stökkið var Ólympíumet í 2 klukkustundir en Da Silva frá Brasilíu bætti það með sigurstökki sínu. Vilhjálmur varð þar með fyrsti Íslendingurinn til þess að vinna til verðlauna á Ólympíuleikum og er sá eini hingað til sem hefur sett Ólympíumet.

Einn þeirra bestu

Vilhjálmur var sigursæll íþróttamaður allan sinn feril. Hann var einn af fremstu þrístökkvurum heims á árunum 1956–1962 og líka á Evrópumælikvarða í langstökki. Vilhjálmur náði 3. sæti á Evrópumeistaramóti árið 1958, 5. sæti á Ólympíuleikunum í Róm á Ítalíu árið 1960 með glæsilegu stökki upp á 16,37 metra og



Vilhjálmur var heiðursgestur á Unglingalandsmóti UMFÍ á Egilsstöðum 2017 og fylgdist með frjálsiþróttaleikjum barna á mótinu.

6. sæti á Evrópumeistaramóti í Belgrad árið 1962 þar sem hann lauk ferli sínum með glæsibrag.

Vilhjálmur var fyrstur til að verða valinn íþróttamaður ársins en það var árið 1956. Hann hlaut tilnefninguna fjórum sinnum í viðbót; árin 1957, 1958, 1960 og 1961. Vilhjálmur Einarsson er einnig fyrsti íþróttamaðurinn sem útnefndur var í Heiðurshöll ÍSÍ, þann 28. janúar 2012.

Vilhjálmur sýndi íþróttum og íþróttahreyfingunni ætíð mikinn áhuga og velvilja og hefur verið mörgu íþróttafólki fyrirmynd.

Verðlaunagripir og gaddaskór

Á sýningunni í Safnahúsinu má sjá gullverðlaun Vilhjálms í þristökki frá Landsmótinu á Eiðum en sú frammistaða markaði upphafi ferils hans. Þar



eru líka silfurverðlaun Vilhjálms frá Ólympíuleikunum í Melbourne 1956, auk fleiri verðlaunagripa, sérsníðaðan útskorinn

verðlaunaskáp sem Halldór

Sigurðsson á Miðhúsum smíðaði, keppnisbúninga og gaddaskóna frá Melbourne, ljósmyndir og bækur sem honum tengjast. Á sjónvarpsskjá verður sýndur stuttur þáttur sem Íþróttadeild RÚV gerði árið 2016 um silfurstökk Vilhjálms í Melbourne 1956 og var hluti af þáttaröðinni Íþróttaafræk Íslendinga.

Sýningin er opin á opnunartíma Safnahússins, alla daga utan sunnudaga frá kl. 10-18. Vert er að minna á minnisvarða um silfurstökk Vilhjálms sem stendur



Fræg mynd af stökki Vilhjálms á Ólympíuleikunum í Melbourne 1956.

á flötinni fyrir framan Vilhjálmsvöll en hann sýnir stökkið í fullri lengd. Minnisvarðinn, sem ber heitið Silfurstökkið, var afhjúpaður 5. nóvember 2016 í tilefni af 60 ára afmæli afreksins.

Raftvistur ehf.

Líklegast bestir í rafmagni!





Loðnuvinnslan er stoltur samstarfsaðili
Unglingalandsmóts UMFÍ á Egilsstöðum 2025.



Tryggjum fleiri gæðastundir

Á hverju ári fá þúsundir tjónlausra viðskiptavina Sjóvá Stofnendurgreiðslu. Þannig hefur það verið í yfir 30 ár.



TÍMI TIL AÐ SMAKKA
Besta *Coke* allra tíma?



UNGMENNA- OG ÍPRÓTTASAMBAND AUSTURLANDS (UÍA)



Fjórðungssamband Austfirðingafjórðungs (FSA) varð til 1909 og var eitt af fjórum fjórðungssamböndum aðildarfélaga UMFÍ sem stofnað var 1907.

Náði starfssvæðið yfir Múlasýslur og Skaftafellssýslur auk Norður-Þingeyjarsýslu. Sambandið starfaði til 1915. Árið 1915 var Íþróttabandalag Austurlands (ÍBA) stofnað, en það starfaði til 1920. Árið 1917 var Héraðssamband Fljótsdalshéraðs (HSF) stofnað og starfaði það til 1921. Árið 1927 var Fjélagasambandið Draupnir (FSD) stofnað en það var samband ungmennafélaga á Fljótsdalshéraði og í Vopnafirði. Sambandið starfaði til 1933. Stjórn ÍSÍ stofnaði 1932 Íþróttaráð Austurlands (ÍRA) en félögin gáfu sig lítt að því þar sem þau töldu það utan sinna félagslegu samtaka. Þann 28. júní 1941 var síðan Ungmennasamband Austurlands (UMSA) stofnað. Á stofnfundinn mættu fulltrúar sex félaga. Árið eftir eða 1942, þar sem fulltrúar frá sextán félögum voru mættir, var því breytt í Ungmennna- og íþróttasamband Austurlands (UÍA).

Aðildarfélög UÍA:

Íþróttafélagið Huginn,
Seyðisfirði
Íþróttafélagið Höttur,
Egilsstöðum
Íþróttafélagið Þróttur,
Norðfirði
Knattspyrnufélagið
Spyrnir, Fljótsdalshéraði
Samvirkjafélag Eiðaping-
hár, Fljótsdalshéraði
Skíðafélagið í Stafdal
(á milli Fljótsdalshéraðs
og Seyðisfjarðar)
Ungmennafélag Borgar-
fjarðar, Borgarfirði eystri
Ungmennafélagið Austri,
Eskifirði
Ungmennafélagið Einherji,
Vopnafirði



Ungmennafélagið Hrafn-
kell Freysgoði, Breiðdal
Ungmennafélagið Leiknir,
Fáskrúðsfirði
Ungmennafélagið Neisti,
Djúpavogi

Ungmennafélagið Súlan ,
Stöðvarfirði
Ungmennafélagið Valur,
Reyðarfirði
Ungmennafélagið Þristur,
Fljótsdal, Völlum og
Skriðdal



Frá setningu Unglingalandsmóts UMFÍ á Akureyri 2015.

UPPHAF UNGLINGALANDSMÓTS UMFÍ

Árið 1991 kom upp sú hugmynd hjá Ungmennasambandi Eyjafjarðar að halda landsmót fyrir unglinga innan ungmennafélagsshreyfingarinnar. Þessi hugmynd hafði reyndar komið upp áður en ekki orðið af framkvæmdum. Aðdragandinn var sá að UMSE tók að sér að halda Íslandsmeistaramót 14 ára og yngri í frjálsíþróttum á Akureyri sumarið 1991.

Þegar það var í undirbúningi kviknaði sú hugmynd að gaman væri að halda stórt mót með þátttöku krakka úr fleiri en einni íþróttagrein. Stjórn UMSE ákvað að kanna áhuga fyrir slíku móti sem jafnframt gæti verið afmælistmót sambandsins sem yrði 70 ára 1992. Strax þótti fýsilegur kostur að bjóða félögum og samböndum UMFÍ að vera með og upp úr

því var farið að tala um unglíngalandsmót UMFÍ sem haldið yrði með nokkurra ára fresti í framtíðinni.

Upphafsmaður þessarar hugmyndar er Jón Sævar Þórðarson sem þá hafði verið framkvæmdastjóri UMSE um tíma. Jón er þekktur fyrir atorku og þarna fékk hann verkefni við hæfi. Hann má því vel kallast frumkvöðull unglíngalandsmótanna. Strax í upphafi kom fram sú hugsun að mótið ætti ekki fyrst og fremst að miðast við toppárangur í einstökum greinum því einnig yrði góður skammtur af skemmtun í boði fyrir ungdóminn. Blandað yrði saman keppni og kvöldvökum, skemmtun og útivist og þarna yrði eitthvað fyrir alla.

Vormenn Íslands, bls. 587.

Íslandsbanki

Fyrsti áfanginn í fjárhagslegri heilsu

ÁL & GLER

**MEST SELDU
SVALALOKANIR Í HEIMI**



Framúrskarandi
fyrirtæki 2024

5 ÁRA ÁBYRGÐ



ALLT AÐ 50% HLJÓÐDEMPUN



NÝTING ALLT ÁRIÐ



EYKUR VIRÐI FASTEIGNAR



MINNA VIÐHALD



MINNKAR KOLEFNISSPOR



534-5453 | aloggler@aloggler.is | aloggler.is

MÓTSHALDARAR 2025

UMFÍ



Framkvæmdanefnd mótsins: Jónína Brynjólfsdóttir, formaður, Þórunn María Þorgrímsdóttir, Gunnar Gunnarsson, Freyr Ævarsson, Jóhann Harðarson, Þuríður Ragnheiður Sigurjónsdóttir, Benedikt Jónsson, Kristófer Einarsson, Hugrún Hjálmarsdóttir og Sigurbjörg Hvönn Kristjánsdóttir.

Framkvæmdastjóri UÍA: Gunnar Gunnarsson.

Framkvæmdastjóri mótsins: Ómar Bragi Stefánsson.

Verkefnastjórn mótsins: María Sigurðardóttir og Silja Úlfarsdóttir.



Mundu eftir lýsinu!
Fyrir vöðvana, beinin
og sjónina.



GÚDD ÍS

GÓÐI ÍSINN

ALVÖRU HRÁEFNI - ALVÖRU BRAGÐ
VIÐ VERÐUM MEÐ POP - UP ÍSSÖLU Á
UNGLINGALANDSMÓTINU



Framleitt á Austurlandi
www.guddis.is



UMFÍ

**VELKOMIN TIL
SAUÐÁRKRÓKS**

**UM VERSLUNAR-
MANNAHELGINA 2026**

**UNGLINGA
LANDSMÓT
UMFÍ**



Börnin okkar eru ótrúleg í íþróttum

**ÞESS VEGNA STYÐJUM
VIÐ ÞAU ÖLL!**



LEIKURINN OKKAR