



LANDSMÓTIÐ

ÍPRÓTTAVEISLA FYRIR ALLA Á SAUÐÁRKRÓKI 12.- 15. JÚLÍ 2018

LANDSMÓTIÐ

EINS OG ÞÚ VILT HAFA ÞAÐ

Á Landsmótinu verða meira en 30 íþróttagreinir auk skemmtunar og fróðleiks. Allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Hægt að kynnst nýjum greinum, fá kennslu í þeim og taka fyrstu skrefin í nýrri hreyfingu. Þú getur sett saman þitt eigið Landsmót.

Dagskránni er skipt niður í fjóra flokka sem hver hefur sinn lit. Allar greinar sem keppt er í eru merktar með gulum lit. Viðburðir í flokknum „Láttu vaða“ eru merktir með rauðu. Þar er hægt að prófa fjölda greina, fá kennslu og kynningu. Mótsgestir geta nýtt sér ýmis svæði og velli fyrir fjölbreytta hreyfingu og leiki. Þau eru merkt með grænum lit. Í bláa flokknum eru allskonar viðburðir og afþreying. Flestir viðburðir eru ókeypis. Þátttakendur fá afslátt á þá viðburði sem greiða þarf fyrir og haldnir eru í tengslum við Landsmótið.



Gulur - „KEPPTU“

Fjölbreyttar íþróttagreinir sem hægt er að keppa í.
Kepptu í þinni grein og/eða veldu eitthvað nýtt og áhugavert.



Rauður - „LÁTTU VAÐA“

Komdu og prófaðu alls konar íþróttagreinir og hreyfingu.
Boðið er uppá kennslu, opna tíma og kynningar.



Grænn - „LEIKTU ÞÉR“

Svæði og vellar sem eru opin öllum þegar ekki fer fram keppni, kennsla eða kynning.



Blár - „SKEMMTU ÞÉR“

Allskonar viðburðir, sýningar, skemmtanir og afþreying.
Þátttakendur fá auk þess afslátt á ýmsum stöðum, t.d. í sund á söfn, á ball ofl.

UM LANDSMÓTIÐ

Landsmótið er fjögurra daga íþróttaveisla á Sauðárkróki dagana 12. - 15. júlí 2018. Íþróttir og hreyfing verða í aðalhlutverki á daginn. Á kvöldin verður skemmtun og samvera í góðum félagsskap allsráðandi.

Allir 18 ára og eldri geta skráð sig, hvort sem þeir eru í íþrótt- og ungmennafélagi eða ekki. Að sjálfsögðu verður margt í boði fyrir mótsgesti yngri en 18 ára. Landsmótið er því frábær skemmtun fyrir alla fjölskylduna. Landsmótið er tilvalinn vettvangur fyrir vinahópa, starfsmannahópa, stórfjölskylduna eða endurfundi af ýmsu tagi. Á Landsmótinu er tilvalið að styrkja tengslin við vini og vandamenn í góðum félagsskap, hreyfa sig, njóta samverunnar og gleðjast saman.

Þátttakendur Landsmótsins geta keppt í eða prófað fjölda íþróttagreina í bland við götu- og tónlistarveislu. Saman munu gestir Landsmótsins skapa töfrandi minningar. Það verður rifandi fjör og gleði alla daga mótsins.

Þeir sem skrá sig til leiks á Landsmótinu geta búið til sína eigin dagskrá.

Landsmót UMFÍ 50+ verður haldið á sama stað og á sama tíma. Mótið verður með svipuðu fyrirkomulagi og undanfarin ár. Helstu keppnisgreinar verða á sínum stað auk þess mun framboð á keppnisgreinum, afþreyingu og öðrum viðburðum vera margfalt meira en áður.

SKRÁNING HEFST 1. APRÍL Á LANDSMOTID.IS



ÞAGSKRÁ

Fjölbreytt og spennandi dagskrá verður á mótinu. Þú getur fundið þína grein eða prófað eitthvað alveg nýtt. Í sumum greinum er takmarkaður fjöldi þátttakenda, jafnframt er aldurs- og kynjaskipting mismunandi.

-
- | | | |
|---|---|---|
|  Amerískur fótbolti |  Götuþjólreiðar |  Salsa |
|  Bandí |  Götuþlaup |  Sandþlaup |
|  Biathlon |  Götuþartí |  Sjósund |
|  Boccia |  Hjólaskíðaganga |  Skák |
|  Bogfimi |  Hóþreið hestamanna |  Skokk |
|  Brennibolti |  Judó |  Skotfimi |
|  Bridds |  Krolf |  Stígvélakast |
|  Crossfit |  Kjöfubolti / Streetball |  Strandþlak |
|  Dans |  Kjöfubolti 3:3 |  Strandfótbolti |
|  Fimleikar |  Línudans |  Strandhandbolti |
|  Fitness |  Matar- og skemmtikvöld |  Sund |
|  Fjallahjólreiðar |  Metabolic |  Tónleikar |
|  Fótboltabílljard |  Minigolf |  Útivist |
|  Fótboltapanna |  Motocross |  Vatnsleikfimi |
|  Fótbolti 3:3 |  Ólympískar lyftingar |  Vörusýning |
|  Frisíggolf |  Pallaball |  Yoga |
|  Frjálsar íþróttir |  Petanque |  Zumba |
|  Fyrirlestrar |  Pútt |  Þrautabraut |
|  Glíma |  Þönnukökubakstur |  Þriggja tinda ganga |
|  Golf |  Ráðstefna | |
|  Gönguferðir |  Ringó | |
-

UPPLIFÐU SKAGAFJÖRÐ

Í Skagafirði búa um 4.200 manns og eru nú allir komnir á fullt í undirbúningi þess að taka á móti gestum Landsmótsins í sumar. Íbúar á Sauðárkróki eru stoltir af því að vera gestgjafar mótsins og hlakka til að fá þig í heimsókn.

Á Sauðárkróki eru kjöraðstæður til þess að tryggja frábæra upplifun á Landsmótinu. Mótið fer fram á þéttum kjarna miðsvæðis í bænum. Þar er stutt í allt.

Á Sauðárkróki er allt til reiðu fyrir gott mót, frábært íþróttahús, sundlaug og íþróttavöllur. Auk þess verða sett upp sérstök svæði í tengslum við Landsmótið.

Á tjaldsvæðinu verður lauflett útilegustemming á meðan mótið stendur. Tjaldsvæðið er á Nöfunum fyrir ofan Landmótssvæðið. Gestir mótsins sem gista á tjaldsvæðinu eða í miðbæ Sauðárkróks geta auðveldlega gengið um allt. Á svæðinu eru fjölmörg hótel og gistiheimili fyrir þá sem það kjósa.

Verslun og þjónusta er til fyrirmyndar á Sauðárkróki. Veitingastaðir eru nokkrir og þar er hægt að fá allt frá skyndibítum til veislumáltíða. Einnig eru á staðnum kaffihús þar sem hægt er að setjast niður og fá sér ilmandi kaffi og meðlæti. Enginn ætti að fara svangur heim því á Landsmótinu verða söluskálar þar sem seldur verður fjölbreyttur matur og drykkir. Aðgengi að verslun er gott og þar má finna fjölbreytt úrval matvöru, t.d. ferskan fisk og kjöt, grænmeti og ávexti ásamt margvíslegri sérvöru. Heilbrigðisþjónusta í Skagafirði er góð og þar er gott aðgengi að læknum og hjúkrunarfólki, bótt við vonumst til þess enginn þurfi að nýta sér hana.

Finna má ítarlegar upplýsingar um Skagafjörð og þjónustuna á svæðinu á www.visitskagafjordur.is





NÝTT OG SPENNANDI

FYRIR ÞÁ SEM VILJA OG ÞORA AÐ PRÓFA



AMERÍSKUR FÓTBOLTI

Ertu klár í tæklingar með liði Einherja



BRENNIBOLTI

Ríftum upp gamla góða Brennó



FÓTBOLTABILLJARD

Stór billjardvöllur þar sem kúlurnar eru fótboltar



FÓTBOLTAPANNA

Átthyrndur battavöllur, einn á móti einum



PRAUTABRAUT

50 metra skemmtileg áskorun



RINGÓ

Fyrir huga og hönd



HJÓLASKÍÐAGANGA

Sprettganga í miðbænum sem enginn má missa af



BIATHLON

Sambland af hlaupi og skotfimi. eins og skíðaskotfimi bara ekki á skíðum



STÍGVÉLAKAST

Verður heimsmetið slegið?



PÖNNUKÖKUBAKSTUR

Útlit, gæði og bragð. Flóknara en það hljómar



FRISBÍGOLF

Fjúgandi diskar á fallegum stað



KROLF

Blanda af golfi og krikket



ALLTAF Í BOLTANUM

FYRIR ÞÁ SEM VILJA SPILA SAMAN MEÐ STÆL



STRANDFÓTBOLTI

Skelltu þér í hjólhestaspyrnu í sandinum



FÓTBOLTI

Lítlir vellir, lítil mörk, þrjár á þrjá



KÖRFUBOLTI

Innanhúss, þrjár á þrjá



STREETBALL

Körfubolti þrjár á þrjá, tónlist og taumlaus gleði



STRANDBLAK

Smassaðu í sandinum



STRANDHANDBOLTI

Trix, tilþrif og sirkusmörk



HRÆÐI OG SPENNA

FYRIR ÞÁ SEM VILJA FARA Á FULLA FERÐ



GÖTUHJÓLREIÐAR

65 km um fjörðinn fallega



FJALLAHJÓLREIÐAR

Urð og grjót, upp í mót



MOTOCROSS

Tætum og tryllum



HLAUP OG SKOKK

FYRIR ÞÁ SEM VILJA REYNA Á ÚTHALDIÐ



GÖTUHLAUP

Hlaup fyrir alla í góðra vina hópi



SKOKK

*Byrjaðu daginn af krafti
með heimamönnum*



SANDHLAUP

Mætir þú Hasselhoff eða Pamelu í fjörunni?



GANGA OG ÚTIVIST

FYRIR ÞÁ SEM VILJA VERA ÚTI Í NÁTTÚRUNNI

ÚTIVIST

Lærðu að lifa og leika í náttúrunni

GÖNGUFERÐIR

Skipulagðar gönguferðir í
margbrotinni náttúru Skagafjarðar

ÞRIGGJA TINDA GANGA

Toppaðu þrjú fjöll á tólf tímum



TAKTUR OG SAMHÆFING

FYRIR ÞÁ SEM VILJA SKEMMTILEGA, TAKTFASTA
HREYFINGU OG VERA Í NÚINU



ZUMBA

Taktu þátt í stemmingunni



DANS

Diskó, gömlu dansarnir o.fl.



FIMLEIKAR

Allir geta tekið þátt



SALSA

Suðrænt og seiðandi



YOGA

Bullandi núvitund



FITNESS

Svitnaðu og skemmtu þér í fjögurum tímum



LÍNUDANS

Dansaðu af lífi og sál



FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR

FYRIR ÞÁ SEM VILJA FARA HÆRRA, HRAÐAR OG LENGRA



MEISTARAMÓT

Stórmót Frjálsíþróttasambands Íslands
með stjórnunum okkar samhlíða Landsmótinu



FRJÁLSAR FYRIR ALLA

Kennsla og keppni í völdum greinum



KRAFTUR OG KÆNSKA

FYRIR ÞÁ SEM VILJA TAKA Á ÞVÍ



GLÍMA

Þjóðaríþróttin á sínum stað



METABOLIC

Kraftur, snerpa og úthald með Preksport



JUDÓ

Kennsla fyrir alla áhugasama



CROSSFIT

Krefjandi með Crossfit550



ÓLYMPÍSKAR LYFTINGAR

Með krafta í kögglum



NÁKVÆMNI OG TAKTÍK

FYRIR ÞÁ SEM VILJA EINBEITA SÉR

◆ **SKOTFIMI**
Beint í mark!

◆ **BOCCIA**
Nákvæmni og útsjónarsemi í fyrirrúmi

◆ **SKÁK**
Á hvítum reitum og svörtum

◆ **BOGFIMI**
Spennu bogann!

◆ **PETANQUE**
Skemmtilegur leikur fyrir alla

◆ **PÚTT**
Kipptu púttinum með!

◆ **BRIDDS**
Leggðu spilin á borðið



VATN OG VELLÍÐAN

FYRIR ÞÁ SEM VILJA STINGA SÉR Í DJÚPU LAUGINA



SUND

Enginn er verri þótt hann vökni



SJÓSUND

Þorir þú í sjóinn?



VATNSLEIKFIMI

Ljúft og notalegt



SKAGFIRSK SVEIFLA

FYRIR ÞÁ SEM VILJA SLÁ Í GEGN



GOLF

Golf alla daga



MINIGOLF

Prófaðu eins oft og þú vilt



BANDÍ

Hraður og skemmtilegur leikur

SKEMMTUN OG STEMMING

HÉR MÁ SJÁ BROT AF ÞEIM FJÖLMÖRGU UPPÁKOMUM SEM VERÐA Á LANDSMÓTINU

SKEMMTIKVÖLD

Matur, gamanmál og harmonikkudans með sjálfum Geirmundi

TÓNLEIKAR

Fjöldi landsþekktra tónlistarmanna kemur fram

PRAUTA OG LEIKJASVÆÐI

Tilvalið fyrir börn á öllum aldri

FYRIRLESTRAR

Stuttir, skemmtilegir og fræðandi

VÖRUSÝNING

Kynning og sala á ýmsum vörum

HÓPREIÐ HESTAMANNA

Hestamenn á heimavelli

RÁÐSTEFNA

Innlendir og erlendir fyrirlesarar sem hreyfa við okkur

HM Í FÓTBOLTA

Úrslitaleikurinn á stórum skjá



GÖTUPARTÍ
GRILL- OG TÓNLISTARVEISLA Í MIÐBÆNUM.
AUDDI BLÖ OG STEINDI JR. STÝRA GLEDINNÍ.

PALLABALL

HINN EINI SANNI PÁLL ÓSKAR MÆTIR Á
SVÆÐIÐ OG FÆR ALLA TIL AÐ DANSA!



ALLIR MÓTSGESTIR FÁ AFSLÁTT Á BALLIÐ

SKRÁNING

Allir 18 ára og eldri geta skráð sig til leiks. Þátttakendur fá armband sem veitir þeim óteljandi möguleika á mótinu. Armbandið veitir aðgang að allri keppni, láta vaða eða prófa eitthvað nýtt. Svoer líka hægt að hlusta á góða tónlist, taka þátt í leikjum og skemmtun. Allir taka þátt á sínum forsendum og búa til sitt eigið Landsmót.

Skráning hefst 1. apríl nk. á landsmotid.is



ÞÁTTTÖKUGJALD

Fyrir einstakling 18 ára og eldri:
4.900 kr. til og með 15. júní
6.900 kr. eftir 15. júní

Athugið að í sumar greinar er takmarkaður fjöldi þátttakenda og því um að gera að tryggja sér pláss sem fyrst.

Þátttakendur sjá sjálfir um gistingu en við hvetjum alla til þess að nýta sér Landsmótstilboð á tjaldsvæðinu.

Allar nánari upplýsingar um mótið er að finna á www.landsmotid.is



MEÐ ARMBANDI FÆRÐU

- Aðgang að öllum keppnisgreinum
- Færi á að prufa fjölda spennandi íþróttagreina
- Kennslu í fjölda íþróttagreina
- Afslátt á tjaldsvæðið
- Afslátt á Pallaballið og fleiri viðburði
- Afslátt af veitingum hjá völdum aðilum
- Afslátt hjá fjölda samstarfsaðila



NÓRI

DMS Skráningar og greiðslukerfi

SETTU SAMAN LANDSMÓTIÐ ÞITT!

EF ÞÚ VILT KEPPA,
SKOÐAÐU ÞÁ
GULAR GREINAR
OG SKRÁÐU ÞIG.

EF ÞÚ VILT LÁTA VAÐA, FÁ
KYNNINGU OG KENNSLU
ÞÁ SKOÐAR ÞÚ
RAUÐAR GREINAR.

ATH. SKRÁNING
ER Í SUMAR GREINAR.

„KEPPTU“

„LÁTTU VAÐA“

„LEIKTU ÞÉR“

„SKEMMTU ÞÉR“

EF ÞÚ VILT LEIKA
ÞÉR OG PRÓFA SJÁLF/UR
ÞÁ KÍKIR ÞÚ Á GRÆNA
VIÐBURÐI OG MÆTIR
Á SVÆÐIÐ.

EF ÞÚ VILT SKEMMTA ÞÉR
Á LANDSMÓTINU ÞÁ SKOÐAR
ÞÚ VIÐBURÐI SEM ERU
MERKTIR MEÐ BLÁUM LIT.
FLESTIR ERU ÓKEYPIS EN
ÞÁTTTAKENDUR FÁ AFSLÁTT
Á ÝMSA ÞJÓNUSTU OG VIÐBURÐI.





Útgefið af UMFÍ

Dagskrá og aðrar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um breytingar.

www.landsmotid.is



UMFÍ

