



Ég er Sjálfbodalíði
UMFÍ

Upplstur
Sund
Stafsetning
Skotfimi
Skák
Ólympískar lyftingar
Motocross

Amabadama
Dikta
Emmsjé Gauti
Friðrik Dór
Glowie
Hildur, Ingó
Jón Jónsson
Úlfur Úlfur

Körfubolti
Hestaíþróttir
Golf
Glíma
Fjallahjólreiðar
Frjálsar
Fótbolti

#ULM2016
#mínhreyfing
#BorgarnesErHappiness



UNGLINGALANDSMÓT UMFÍ Í BORGARNESI 28.-31. JÚLÍ 2016

SKEMMTILEG VÍMULAUS ÍÞRÓTTA- OG FJÖLSKYLDUHÁTÍÐ.
AFÞREYINGAR- OG SKEMMTIDAGSKRÁ FYRIR ALLA ALDURSHÓPA.

INNGANGUR / KORT AF MÓTSSVÆÐI

Velkomin

Verið hjartanlega velkomin á Unglinga-landsmót UMFÍ í Borgarnesi. Það verður mikið um að vera um allan bæ frá morgni til kvölds og allir eiga að geta fundið verk-efni við hæfi.

Njótum þess að vera saman án vímuefna og verum öll góðar fyrirmyndir. Það er okkar von að vel fari um ykkur í Borgarbyggð og að þið farið heim með góðar minningar.

Akstursleið frá/til tjaldsvæðis

Tvær rútur verða í akstri milli tjaldsvæðis og keppnissvæðis á meðan unglings-landsmóti stendur, þrjár á álagstímum. Má gera ráð fyrir því að rúturnar gangi á 20–30 mínútna fresti á meðan dagskrá mótsins stendur. Stoppistöðvar eru tvær,

við Sólbakka 19 sem er fyrir neðan tjald-búðirnar og milli Þorsteinsgötu 17 og 19 fyrir ofan aðal-keppnissvæðið.

Tjaldbúðagestir eru hvattir til að skilja einkabílinn eftir á tjaldsvæði og nýta sér þessar ókeypis rútuferðir. Þorsteinsgata og Skallagrímogsgata verða lokaðar nema með framvísun íbúapassa. Mótsgestum er bent á bílastæði að Digranesgötu, milli Arion banka og Bónuss. Þaðan liggur göngustígur að keppnissvæðum.

Fimmtud. 28. júlí:

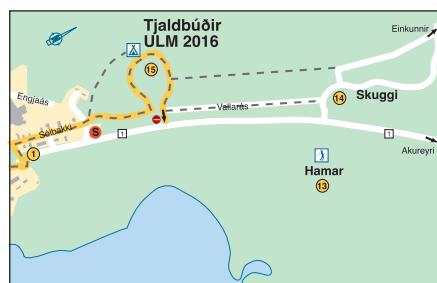
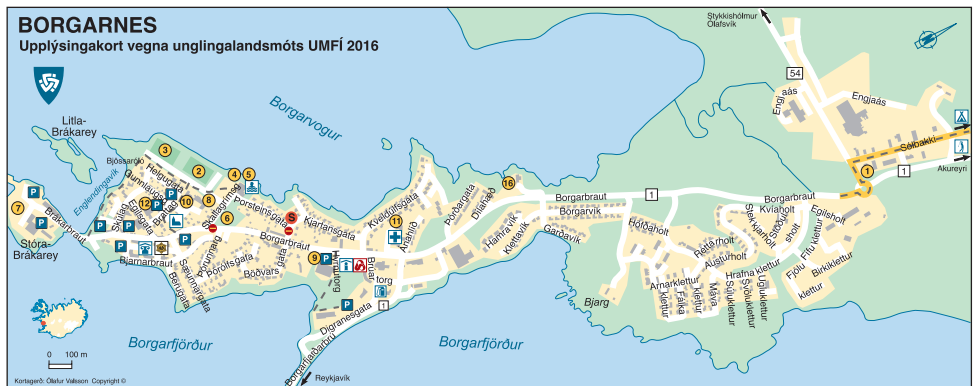
Ferðir frá kl. 11:00 til kl. 01:00.

Fyrsta rúta af tjaldsvæði kl. 11:00 og seinasta ferð af tjaldsvæði er kl. 24:30.

Föstud. 29. júlí til sunnud. 31. júlí:

Ferðir frá kl. 07:00.

Seinasta ferð frá tjaldsvæði er kl. 24:30.



Móttaka gesta á landsmót-afþendingu

- 1 Móttaka stafræna
- 2 Skallagrímuvöllur-frjálsíþróttir, mótssetning
- 3 Skallagrímuvöllur-knattspyrna
- 4 Íþróttamiðstöð (Sundlaug)-sund
- 5 Íþróttamiðstöð (Fjósíð)-körtubolti
- 6 Skallagrímogsgarður-glima
- 7 Skotfélag Vesturlands-skotfimi
- 8 UMBS húsið
- 9 Hjálmasköttur-ólympískar lyftingar
- 10 Grunnskólinn í Borgarnesi, mótsstjórn, upplýsingamiðstöð, gervigrasvöllur
- 11 Brákarhlíð-upplestur, skák, statsetning
- 12 Félagsmiðstöðin Óðal
- 13 Golfvöllur Hamars-golf
- 14 Hmf.Skuggi-hestaíþróttir
- 15 Tjaldbúðir ULM 2016
- 16 Klettaborg

Skýringar

Heilsugæsla

Apótek

Lögregla

Tjaldstæði

Bílastæði

Golfvöllur

Göngustígur

Strætóstoppistöð

**TAKTU ÞÁTT Í SKEMMTILEGUM MYNDALEIK
Á UNGLINGALANDSMÓTI UMFÍ 2016!**

WWW.UMFI.IS

Taktu þátt í skemmtilegum mynda-/myndbandaleik á landsmóti UMFÍ í Borgarnesi um verzlunarmannahelgina.
Veitt verða verðlaun fyrir BESTU MYNDINA (ípad mini) og BESTA MYNDBANDIÐ (íphone 6s).
Merktu myndir & myndbönd til að taka þátt #ulm2016



UMFÍ & Epli



- Notaðu #ULM2016 og þín mynd gæti unnið glæsilegan iPhone 6s frá Epli.
- Taktu 30 sekúndna myndband sem er lýsandi fyrir hreyfingu og vináttu og taggaðu með #ULM2016 og þú gætir unnið iPad mini 2 Wi-Fi frá Epli.
- Allir sem taka þátt og deila mynd eða myndbandi merktu #ULM2016 fara í pott og geta unnið Libratone Too hátalara frá Epli.

Taktu þátt, deildu gleðinni og notaðu:

#ULM2016
#BorgarnesErHappiness
#MínHreyfing



Ungmennafélag Íslands UMFÍ



@UMFI_Island



@u.m.f.i



umfi1

DAGSKRÁ

Fimmtudagur 28. júlí:

| | | |
|-------------|--|---------------------------|
| 08:00–14:00 | Golf | Golfvöllur Hamars |
| 09:00–18:00 | Frisbígolf | Íþróttamiðstöðin |
| 12:00–21:00 | Karfa | Íþróttahús |
| 12:00–18:00 | Leiktæki | Skallagrímssgarður |
| 13:00–15:00 | Sumarfjör fyrir 1.–4. bekk | Grunnskólinn í Borgarnesi |
| 16:00 | Bíó, teiknimynd sýnd | Félagsmiðstöðin Óðal |
| 18:00–22:00 | Hoppukastalar | Tjaldsvæði |
| 22:00–23:45 | Kvöldvaka: <i>Emmsje Gauti, Úlfur Úlfur, Bára Sara og dj Sveppz</i> | Tjaldsvæði |

Föstudagur 29. júlí:

| | | |
|-------------|--|-----------------------------|
| 08:00–14:00 | Golf | Golfvöllur Hamars |
| 08:00–20:00 | Karfa | Íþróttahús |
| 08:00–18:00 | Fótbolti | Skallagrímssvöllur |
| 09:00–18:00 | Hoppukastalar og leiktæki | Skallagrímssgarður |
| 09:00–18:00 | Frisbígolf | Íþróttamiðstöðin |
| 10:00–12:30 | Fjallahjólreiðar | Hvanneyri |
| 10:00–15:00 | Hestaíþróttir (forkeppni) | Hestamannasvæði Hmf. Skugga |
| 10:00–12:00 | Spelligosaklúbbur – 6 ára og yngri | Leikskólinn Klettaborg |
| 10:00–12:00 | Leiklist fyrir 4.–6. bekk | Hjálmaklettur |
| 11:00–13:00 | Andlitsmálun | UMSB-hús |
| 13:00–15:00 | Sumarfjör fyrir 1.–4. bekk | Grunnskólinn í Borgarnesi |
| 13:00–15:00 | Leiklist fyrir 7.–10. bekk | Hjálmaklettur |
| 13:30–18:00 | Frjársar | Skallagrímssvöllur |
| 16:00–17:00 | Víkingasögur | Skallagrímssgarður |
| 17:00 | Karokí fyrir alla | Skallagrímssgarður |
| 18:00–22:00 | Hoppukastalar | Tjaldsvæði |
| 18:30 | Fjölskyldujóga | Skallagrímssgarður |
| 19:30 | <i>Allir keppendur mæta á Skallagrímssvöll fyrir mótsetningu</i> | |
| 20:00–21:00 | Mótsetning <i>Listamenn: Jón Jónsson og Bára Sara</i> | Skallagrímssvöllur |
| 21:30–22:30 | Leiksyning um svartagaldur á auðveldri ensku fyrir 10+ í boði Landnámsseturs | Á söguloftinu |
| 22:00–23:45 | Kvöldvaka <i>Hildur, Jón Jónsson og dj Sveppz</i> | Tjaldstæði |

DAGSKRÁ

Laugardagur 30. júlí:

| | | |
|-------------|--|---|
| 08:00–20:00 | Karfa | Íþróttahús |
| 08:00–18:00 | Fótbolti | Skallagrímsvöllur |
| 09:00–13:00 | Sund | Sundlaug |
| 09:00–18:00 | Ólympískar lyftingar (Vigtun kl. 9 – Keppni kl.11) | Hjálmaklettur |
| 09:00–18:00 | Hoppukastalar og fótboltapool | Skallagrímsgarður |
| 09:00–18:00 | Frisbíggolf | Íþróttamiðstöðin |
| 10:00–11:00 | Fótboltamót, drengir 8–10 ára | Sparkvöllur við Grunnskólann |
| 10:00–14:00 | Hestaíþróttir (úrslit) | Hestamannasvæði Hmf. Skugga |
| 10:00–15:00 | Skotfimi | Skotæfingarsvæði SkotVest í Brákarey |
| 10:00–12:00 | Leiklist fyrir 4.–6. bekk | Hjálmaklettur |
| 10:00–12:00 | Sprelligosaklúbbur – 6 ára og yngri | Leikskólinn Klettaborg |
| 10:00 | Gönguferð um Borgarnes með Jónínu Ernu | Landnámssetur |
| 10:30–12:00 | Stafsetning | Brákarhlíð |
| 11:00–12:00 | Fótboltamót, drengir 5–7 ára | Sparkvöllur við Grunnskólann |
| 11:00–16:30 | Motocross | Motocrosssvæðið á Akranesi |
| 11:00–13:00 | Andlitsmálun | UMSB-hús |
| 11:00–14:00 | Kynning og leiðsögn á götufótbolta | Fyrir framan íþróttahús |
| 12:15–12:45 | Spjótkastseinvígi | Skallagrímsvöllur |
| 12:00–18:00 | Kynning á pílukasti | Félagsmiðstöðin Óðal |
| 12:00–18:00 | Markaður | Englendinga |
| 12:30–19:00 | Frjálssar | Skallagrímsvelli |
| 13:00–14:30 | Upplstur | Brákarhlíð |
| 13:00–14:00 | Sundleikar fyrir 10 ára og yngri | Sundlaug |
| 13:00–15:00 | Kynning á skotfimi | Skotæfingarsvæði SkotVest í Brákarey |
| 14:00–16:00 | Sumarfjör fyrir 1.–4.bekk | Grunnskólinn í Borgarnesi |
| 15:00 | Karokí fyrir alla | Skallagrímsgarður |
| 16:00–18:30 | Skák | Brákarhlíð |
| 16:00 | Kennsla í sirkustrixum | Skallagrímsgarður |
| 15:00–17:00 | Kynning og leiðsögn á götufótbolta | Fyrir framan íþróttahús |
| 18:00–22:00 | Hoppukastalar | Tjaldsvæði |
| 21:00–23:30 | Kvöldvaka <i>Frikki Dór, Glowie, Ingó og dj Raven</i> | Tjaldsvæði |

DAGSKRÁ

Sunnudagur 31. júlí:

| | | |
|-------------|--|----------------------------------|
| 08:00–16:30 | Karfa | Íþróttahús |
| 08:00–18:00 | Fótbolti | Skallagrímsvöllur |
| 09:00–13:00 | Sund | Sundlaugin |
| 09:00–18:00 | Hoppukastalar og leiktæki | Skallagrímsgarður |
| 09:00–18:00 | Frisbígolf | Íþróttamiðstöðin |
| 10:00 | Fjallahlaup með Stefáni upp á Hafnarfjall | Hjálmaklettur |
| 10:00 | Fjallganga með Geirlaugu upp á Hafnarfjall | Hjálmaklettur |
| 10:00–12:00 | Leiklist fyrir 4.–6. bekk | Hjálmaklettur |
| 10:00–12:00 | Sprellogisaklúbbur. 6 ára og yngri | Leikskólinn Klettaborg |
| 10:00–11:00 | Fótboltamót, stúlkur 8–10 ára | Sparkvöllur við Grunnskólann |
| 11:00–12:00 | Fótboltamót, stúlkur 5–7 ára | Sparkvöllur við Grunnskólann |
| 11:00–13:00 | Andlitsmálun | UMSB-hús |
| 11:00–14:00 | Kynning og leiðsögn á götufótbolta | Fyrir framan íþróttahús |
| 12:00–18:00 | Kynning á pílukasti | Félagsmiðstöðin Óðal |
| 12:00–18:00 | Markaður | Englendingavík |
| 12:30–18:00 | Frjálsar | Skallagrímsvöllur |
| 13:00–16:00 | Glíma | Skallagrímsgarði (Hjálmaklettur) |
| 13:00–15:00 | Leiklist fyrir 7.–10. bekk | Hjálmaklettur |
| 13:00–15:00 | Sumarfjör fyrir 1.–4. bekk | Grunnskólinn í Borgarnesi |
| 16:00–18:00 | Minute to win it keppni fyrir alla | Skallagrímsgarður |
| 15:00–17:00 | Kynning og leiðsögn á götufótbolta | Fyrir framan íþróttahús |
| 18:10 | Slökkt á mótseldinum | Skallagrímsvöllur |
| 18:00–22:00 | Hoppukastalar | Tjaldsvæði |
| 21:00–24:00 | Kvöldvaka <i>Amabadama, Dikta og dj Raven</i> | Tjaldsvæði |
| 23:30–24:30 | Mótsslit og flugeldasýning | Tjaldsvæði |

Dagskráin er sett fram með fyrirvara um breytingar.

NÁNAR UM DAGSKRÁNA

Fjallahlaup og fjallganga upp á Hafnarfjall:

Stefán og Geirlaug ætla að fara með sitt-hvorn hópinn upp á Hafnarfjall á sunnu-deginum kl. 10:00. Veljið þann hóp sem hentar ykkur þegar þið hittist í Hjálmakletti.

Fótboltamót fyrir 10 ára og yngri:

Krakkarnir mæta og raðað er í lið. Engin skráning og bara gaman. Viðurkenninga-skjöl að keppni lokinni.

Frisbíggolf:

Kominn er flottur frisbívöllur í Borgarnes sem tilvalið er að nýta sér yfir helgina. Í íþróttahúsinu getið þið fengið frisbídisk til að nota, borgið 1000 krónur í tryggingar-gjald og fáði hann endurgreiddan þegar þið skilið disknum heilum til baka.

Götufótbolti:

Á Unglingalandsmótinu ætlum við að bjóða upp á „götufótbolta“ þar sem leikni og trix skipta öllu máli. Til að sýna og kenna þetta koma til okkar tveir ungir strákar frá Danmörku þeir *Peter Kristoffer Licht* og *Omid Karbalaie Hosseinkani*. Þeir koma báðir frá „Copenhagen Panna House“ sem er einskonar samtök fyrir götufótboltann. Strákarnir sem hingað koma hafa unnið EM (4:4) tvisvar og HM (3:3) tvisvar svo hér eru á ferðinni miklir meistarar. Þeir verða með kynningu og leiðsögn bæði á laugar-degi og sunnudegi kl. 11–14 & 15–17 *Helgi og Rúnar* hafa eldað grátt silfur á keppnisvöllinum síðan Helgi hóf sinn feril 2012. Þeir ætla að keppa í hittniþraut á ULM í Borgarnesi á laugardag kl. 12:15 til 12:45 og leyfa síðan unglungunum að að skoða búnað sinn og fræðast um spjótkast.

Karóki fyrir alla:

Allir velkomnir að mæta í Skallagrímssgarð-inn og taka eitt lag, skráning er á staðnum.

Kynning á pílukasti:

Íslenska pílukast sambandið ætlar að vera með kynningu á sinni íþrótt á laugardag og sunnudag kl. 12:00–18:00. Þau ætla að vera með minni keppnir og alls konar uppá-komur, mælum með að þið kikið upp í Óðal og prófið þessa skemmtilegu íþrótt.

Leiklist:

Halldóra Guðjónsdóttir ætlar að bjóða upp á leiklistarnámskeið þar sem markmið námskeiðsins er að hafa gaman og að allir taki virkan þátt. Þar verður æfður spuni, framkoma, samvinna og leiktækni. Námskeiðið verður haldið í Hjálmakletti, skráning fer fram á staðnum.

Markaður í Englendingavík:

Flóa-, matar- og handverksmarkaður verður haldinn laugardag og sunnudag í Englendingavíkinni. Þar verður keppt í sultugerð, tónlist á staðnum og fjölbreytt skemmtun fyrir börn og fullorðna.

Spjótkastseinvígi:

Helgi Sveinsson er nú Evrópumeistari síðan í júní í Grossetto á Ítalíu og heims-methafi í spjótkasti F42 með 57,36 m. Rúnar Steinstad frá Noregi er spjótkastari í sama flokki og Helgi. Rúnar á brons frá síð-asta EM með 50,34 m og náði bronsi á Paralympics í London. Báðir hafa verið í mikilli framför undanfarið og munu keppa í spjótkastinu í Ríó. Báðir hafa misst fót-legg ofan við hné og nota gervifót og hlaupafjöður frá stoðtækjafyrirtækinu

NÁNAR UM DAGSKRÁNA

Össuri. Þeir eru gott dæmi um íþróttamenn sem láta ekkert stöðva sig og eru mikil hvatning fyrir ungt fólk til að stunda íþróttir og láta drauma sína rætast.

Spelligosaklúbbur, 6 ára og yngri:

Þessi klúbbur er fyrir krakka á leikskólaaldri, Jóhanna María starfsmaður á leikjánaámskeiði hjá Borgarbyggð hefur umsjón og munum við bralla ýmislegt saman þessa dagana. 4 ára og yngri skulu koma í fylgd með foreldrum.

Sumarfjör fyrir 1.–4. bekk:

Sumarfjör er leikjánaámskeið sem starfrækt er í Borgarbyggð, þessa helgi ætla okkar flottu starfsmenn að vera með skemmtilega afþreyingu fyrir 1.–4. bekk. Mæting í Grunnskóla Borgarnes. Skráning fer fram á staðnum.

Sundmót fyrir 10 ára og yngri:

Krakkarnir mæta hjá innilauginni í sundfötum og synt er ein til tvær ferð, eftir aldri. Engin skráning og bara gaman. Viðurkenn-ingaskjöl að keppni lokinni.

Víkingasögur:

Geir Konráð nær svo sannarlega vel til krakkana, þau verða ekki svikin að mæta og hlusta á sögurnar hans í Skallagrímsgarði klukkan 16:00 á föstudeginum. Hann ætlar einnig að bjóða sama dag landsmóts-gestum frítt á leiksýninguna sína sem haldið er í Sögulofti á Landnámssetrinu. Sýningin er á auðveldri ensku og er ætluð fyrir 10 ára og eldri, mjög skemmtileg sýning sem við mælum með að þið sjáið.

ÝMSAR UPPLÝSINGAR

Mikilvægar upplýsingar til mótsgesta:

Símanúmer

Mótsstjórn og upplýsingar: 832 4155
Björgunarsveitin Brák, gæsla: 892 8791
Í neyð skal ávallt hringja í 112

Plastarbönd:

Allir keppendur þurfa að vera með plast-
armbönd sem þeir fá afhent í mótsstjórn.
Án þeirra hafa þeir ekki heimild til að
keppa á mótinu. Mikilvægt er að nálgast
plastarmböndin strax.

Mótsstjórn og upplýsingamiðstöð:

Mótsstjórn (afhending gagna til keppenda)
og upplýsingamiðstöð.

Miðvikudag 27. júlí: 16:00–22:00
að Sólbakka 6.

Fimmtudagur 28. júlí: 07:30–08:30
fyrir kylfinga á golfvelli.

Svo kl. 10–23 að Sólbakka 6.

Föstudagur 29. júlí: 07:30–14:00
að Sólbakka 6.

Eftir klukkan tvö færast móttakan í
Grunnskólann í Borgarnesi og
opið kl. 14–18.

Laugardagur 30. júlí: kl. 08:00–18:00
í Grunnskólanum í Borgarnesi.

Sunnudagur 31. júlí: kl. 08:00–17:00
í Grunnskólanum í Borgarnesi.

Umgengni

Göngum vel um öll mótssvæði og tjalds-
væðið. Fjörugar ruslatunnur verða á víð
og dreif, notum þær.

Mótssetning

Mótssetningin verður á föstudagskvöldið
og hefst kl.20:00 á Skallagrímssvelli.
Mikilvægt er að allir keppendur mæti og
taki þátt í athöfninni og eru þeir beðnir
að mæta á æfingasvæði fótboltans við
hliðina á aðalvellið eigi síðar en
kl. 19:30. Þaðan verður svo gengið inn á
völlinn, hver með sínu félagi.

Landsmótseldurinn slökktur

Venjan er að slökkva landsmótseldinn um
miðnætti á mótsslitunum. Nú fara móts-
slitin fram á tjaldsvæðinu og því slökkvum
við landsmótseldinn að lokinni frjáls-
íþróttakeppninni á sunnudaginn.

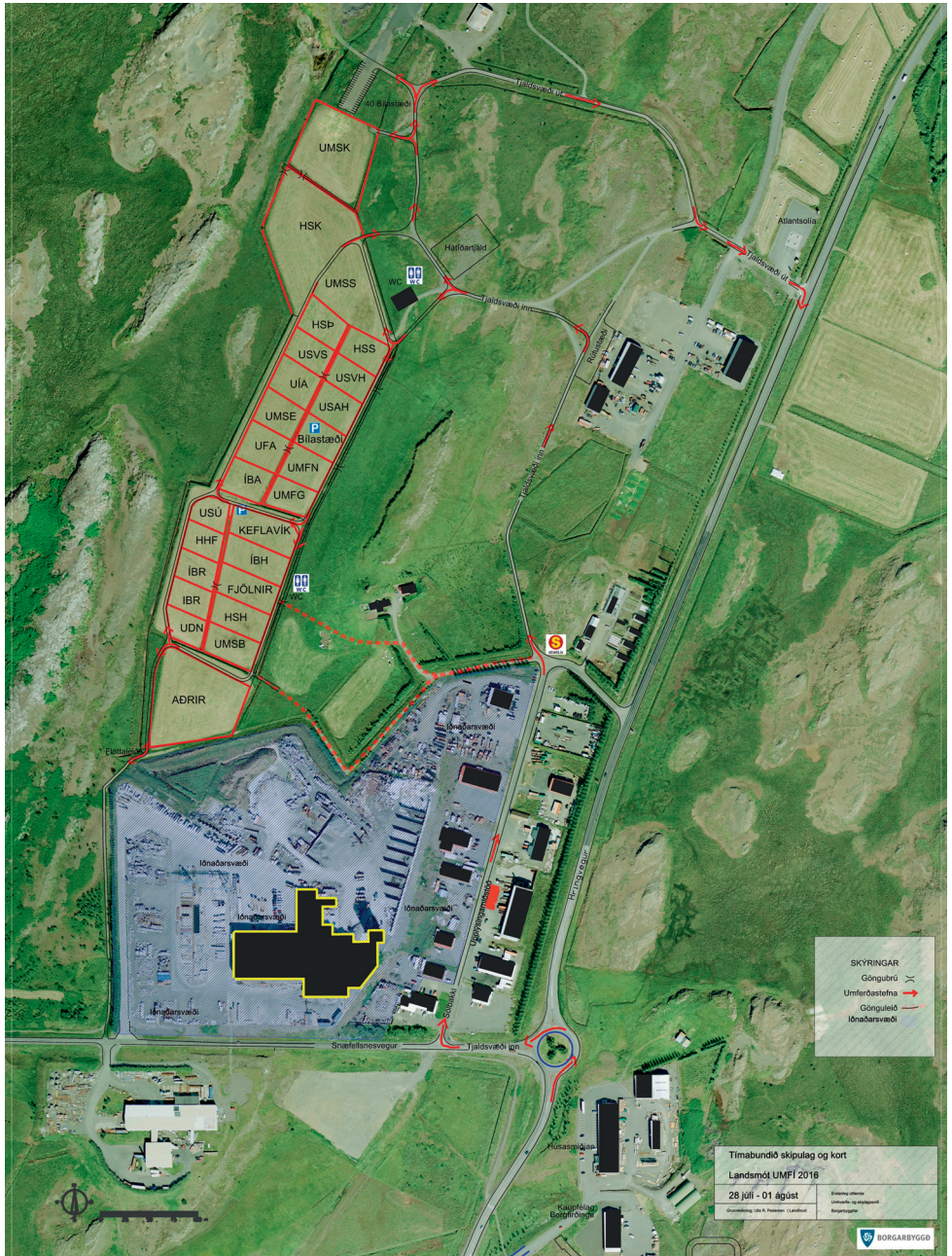
Mótsslit

Mótsslit verða um miðnætti á sunnudag
og fara þau fram í kvöldvökutjaldinu við
tjaldsvæðið. Í kjölfarið verður síðan flug-
eldasýning við tjaldsvæðið.

TJALDBÚÐAREGLUR

- Mótshaldari leggur til tjaldsvæði fyrir keppenda- og fjölskyldubúðir á Unglingalandsmóti UMFÍ. Á því svæði tjalda aðeins þeir sem eru á vegum þátttökuliða mótsins. Ekki er tekið gjald fyrir að vera á svæðinu en þeir sem óska eftir aðgangi að rafmagni greiða fyrir það 4.000 krónur fyrir helgina.
- Við komu á tjaldsvæði Unglingalandsmótsins fá bílaeigendur límmiða á bílinn sem gildir sem heimild til að vera á tjaldsvæðinu.
- Hvert keppnisfélag skal tilnefna tjaldbúðastjóra og ber hann ábyrgð á því að reglur séu virtar.
- Öll neysla vímuefna er stranglega bönnuð.
- Brjótí félag/einstaklingur reglur hefur mótshaldari heimild til að vísa viðkomandi af svæðinu.
- Aðgát skal höfð í meðförum elds. Athugið að aldrei skal setja grill inn í tjald eða fortjald.
- Þegar tjaldað er eða hjólhýsi/fellihýsi/húsbíll er staðsett á tjaldsvæðinu skulu ætíð vera a.m.k. 3 metrar á milli eininganna.
- Öll umferð ökutækja á og við tjaldsvæði er bönnuð á tímabilinu kl. 24:00–07:00 nema með sérstakri heimild eftirlitsfólks.
- Brýnt er ökumenn fari mjög varlega á tjaldsvæðinu og mælst er til þess að bílar séu sem minnst notaðir.
- Kyrrð skal vera komin á í tjaldbúðum kl. 24:30.
- Öðrum en tjaldbúðagestum er ekki hleypt inn í tjaldbúðirnar eftir tólf á miðnætti.
- Tjaldbúðastjórar félaganna skulu brýna fyrir fólki sínu að ganga vel um svæðið.
- Brýnt er fyrir öllum að setja sorp í þar til gerð ílát á tjaldsvæðinu.
- Allar eigur gesta eru á ábyrgð þeirra í tjaldbúðunum.
- Hundaeigendur verða að hafa hunda sína í bandi og sjá um að þrifa eftir þá.
- Gæsla verður á tjaldsvæðinu allan sólarhringinn meðan Unglingalandsmótið stendur yfir.

KORT AF TJALDSSTÆÐI



Aðal samstarfsaðilar

Unglingalandsmóts UMFÍ 2016



Stéttarfélag Vesturlands

nettó
Ódýrt fyrir heimilið!



VÍFILFELL



Lýðheilsusjóður

BORGUN



Ungmennafélag
Íslands



Ungmennasamband
Borgarfjarðar



Sveitarfélagið
Borgarbyggð