



Upplýsingabréf um starf úrvalshópa KÍ

Starfsárið 2025

Úrvalshópar Klifursamband Íslands eru þrjú: Úrvalshópur fullorðinna, úrvalshópur ungmenna og úrvalshópur paraklifrara (fatlaðir). Markmið starfsins er að styðja við hæfileikamótun íþróttafólksins auk þess að standa fyrir landsliðsferðum og æfingabúðum. Haldnar eru vikulegar æfingar fyrir hópana. Ýmsir fræðsluviðburðir eru í boði yfir árið fyrir iðkendur og foreldra. Þeir eru auglýstir jafnóðum. Til að mynda gefst þeim sem eru á tilteknum aldri að sækja fræðsluerindi [Afreksbúða ÍSÍ](#). Iðkendur hafa aðgang að heilbrigðisteymi KÍ og reyna þau að koma íþróttafólkinu að fljótt og vel. Iðkendur greiða sjálfir fyrir þjónustu þess fagfólks sem er í heilbrigðisteyminu en einnig er ákveðin verkefni sem teymið sér um sem eru opin öllum (t.d. fræðsluerindi).

Skráning, árgjald og samskipti

Árlega þarf að skrá/endurskrá alla iðkendur. Yfirþjálfarar félaga senda lista (með fullu nafni og kennitölu á klifursamband@klifursamband.is) með því íþróttafólki frá þeirra félagi sem tilnefnt er í hópana næsta ár fyrir 1. desember. Það þarf að hafa náð tilgreindum [lágmarkum](#).

Iðkendur staðfesta þátttöku í hópnum með því að greiða árgjald. Árgjaldið er 20.000 kr og þarf að greiða fyrir 1. febrúar. Allir iðkendur þurfa að vera skráðir í félag innan KÍ (s.s. hafa greitt iðkendagjald til félagsins). Innifalið í árgjaldinu er landsliðsbúningur og aðgangskort í Klifurhúsið og Miðgarð. Auk þess hafa meðlimir úrvalshópanna hafa afslátt í Fjallakofanum:

Afsláttur í Fjallakofanum

15% afslátt (20% afslátt af klifurskóm)

Þess að auki verður boðið að forpanta skó með 35% afslætti.

Tölvupóstur og spjall á Sportablar er notað til þess að miðla upplýsingum til hópanna. Yfirþjálfarar félaganna verða einnig með aðgang að hópsspjöllum til þess að geta fylgst með upplýsingum til hópa sinna meðlima.

Hlutverk og verkefni

Afreksíþróttafólk eru einstaklingar sem keppa í flokki fullorðinna fyrir Íslands hönd á alþjóðlegum mótum og eru á síðasta stigi afreksleiðar (sjá [Langtímaþróun í klifri](#)).

Afreksefni eru einstaklingar sem hafa náð lágmarkum í úrvalshópa KÍ. Þau eru í hæfileikamótun undir handleiðslu umsjónarþjálfara (félagsþjálfara eða einkaþjálfara) í samstarfi við landsliðsþjálfara.

Afreksefni bera ábyrgð á eigin íþróttuferli. Þau njóta stuðnings foreldra, þjálfara og ýmissa annarra gegnum íþróttuferil sinn.

Landsliðsþjálfari sér um æfingar úrvalshópa, æfingaferðir og landsliðsferðir. Auk þess að skipuleggja fræðsluviðburði með heilbrigðisteymi KÍ. Umsjónarþjálfarar iðkenda sjá um daglega þjálfun, markmiðasetningum og skipulag keppnisárs sinna iðkenda. Landsliðsþjálfari getur veitt ráðgjöf um skipulag keppnisárs iðkenda ef iðkendur óska eftir því.

Umsjónarþjálfarar eru þeir þjálfarar sem vinna að daglegri þjálfun og styðja við íþróttafólki að ná markmiðum sínum. Þetta eru almennt þjálfarar innan klifurfélaganna en geta líka verið einkaþjálfarar.

Yfirþjálfarar klifurfélaga eru þeir þjálfarar sem fara með yfirumsjón starfsins í sínu félagi. Þeir tilnefna einstaklinga sem úr sínu félagi til þess að taka þátt í starfi úrvalshópanna.

Foreldrar eru mikilvægur stuðningur í lífi íþróttafólks og árlega heldur KÍ fræðsluerindi fyrir foreldra.

Heilbrigðisteymi KÍ er hópur fagfólks sem styður við iðkendur í úrvalshópunum. Þau eru með ákveðna grunnþjónustu (t.d. fræðslu). En einnig eru þau til taks ef íþróttafólk í úrvalshópanum þarf að komast til fagaðila og reyna að koma þeim eins fljótt og auðið er að hjá sér. Þar er samt þjónusta sem einstaklingarnir greiða sjálfir fyrir. Listi yfir heilbrigðisteymið er neðst í þessu skjali.

Æfingatímar

Æfingar eru á þriðjudögum í Klifurhúsinu. Æfingarnar byrja í æfingarherberginu í kjallaranum á Á21 (nýja húsinu). Iðkendur í U17 og U15 mæta kl 17:15 en U19 og fullorðnir mæta kl 16:30.

Á línukliffurtímabilinu eru stundum haldnar æfingar í Miðgarði og er það þá auglýst sérstaklega.

Æfinga- og keppnisferðir: Skráning, skipulag, framkvæmd og uppgjör

Umsjónarþjálfarar iðkenda sjá um skipulag keppnisárs sinna iðkenda. Landsliðsþjálfari getur veitt ráðgjöf um skipulag keppnisárs iðkenda ef þess er óskað.

Mótadagskrá er að finna [HÉR](#).

Lágmörk fyrir landsliðsverkefni er að finna á [heimasíðu KÍ](#).

[Skráningar í ferðir fer fram í gegnum Sportabler](#) (ath. á vef en ekki í appi).

Helstu upplýsingar vegna skipulags ferða

- Með því að skrá sig í ferðir með Klifursambandi Íslands samþykkir iðkandinn og forráðamenn [Ferðareglur KÍ](#) um ferðalög sem eru bókuð og skipulögð af sambandinu.
- Skráningarfresturinn verður að vera virtur og er það á ábyrgð iðkenda/foreldra að skrá í ferðir á vegum KÍ.
- Ef dræm þátttaka er í einstaka ferðir þá getur KÍ aflýst þeim ferðum. Slíkt skal gert með eins góðum fyrirvara og hægt verður.
- Undantekningar á skipulagi ferðar fyrir einstaka þátttakendur geta verið veittar samkvæmt samkomulagi. Ef þátttakandi þarf að tilhaga einhverjum hluta ferðarinnar á annan hátt en hópurinn þurfa þær upplýsingar að koma fram áður en skráningarfresturinn er liðinn. Þessi samskipti skulu fara fram með tölvupóstsamskiptum við klifursamband@klifursamband.is.
- Ef þátttakandi þarf að vera færri gistinætur en hópurinn getur verið að þátttakandinn þurfi samt sem áður að greiða fyrir jafn margar gistinætur og hópurinn.
- Þátttakendur skulu taka fram við skráningu ef einhver matarofnæmi eða óþol eru til staðar.
- Ekki er tekið við óskum né lofað ákveðnum herbergisfélögum. Fyrst og fremst er raðað í herbergi eftir kynjum og síðan eftir aldri. Herbergisskipan er ákveðin af starfsmanni KÍ og er hún endanleg.
- Þátttakendur og forráðamenn þeirra bera ábyrgð á tryggingum þeirra í ferðum á vegum KÍ. Iðkendur eru ekki tryggðir af KÍ í ferðum.
- Veikindi og forföll í ferðum:
 - Látið vita um leið og þið vitið að einhver forfallast í ferð á vegum KÍ þar sem skráningarfrestur er liðinn með tölvupósti á klifursamband@klifursamband.is.
 - Reynt er að afbóka eða fá endurgreitt fyrir þá liði ferðarinnar þar sem það er mögulegt. Kostnaðurinn sem eftir stendur fellur alltaf á þátttakandann/forráðamann.
 - Almennt er keypt forfallatrygging fyrir flug nema hún sé mjög dýr miðað við flugmiðann sem er keyptur.

- Í þeim tilfellum sem forfallatrygging er fyrir flugið og iðkandi og/eða foreldri forfallast vegna atvika sem eru innan skilmála forfallatryggingar þurfa forráðamennirnir sjálfir að sjá um að skila inn viðeigandi gögnum til flugfélagsins til þess að fá endurgreiðslu. Athugið að flugfélög endurgreiða almennt ekki forfallagjaldið og fellur sá kostnaður á þátttakanda.

Hér má lesa [Ferðareglur KÍ](#) í heild sinni.

Ferlið

1. Sótt um landsliðsverkefnið með að skrá sig í ferðina á Sportabler.
 - a. Ef fleiri skrá sig í verkefnið en komast að er haft samband við þá sem komast ekki. Farið er eftir lágmarkum og forgangi samkvæmt þeim.
 - b. Foreldrar sem ætla að koma með skrá sig líka á Sportabler (eru sjálfkrafa hluti af fararstjórn).
 - c. KÍ tilnefnir fararstjóra (hluti af foreldrahóp).
2. Búið til spjallþráð inn á Sportabler inn á ferðina.
3. Upplýsingabréf um ferðina er sett inn á spjallþráðinn
 - a. Athugið að vanalega er ekki haldinn foreldrafundur fyrir ferðir nema sérstaklega sé beðið um það eða margir nýir iðkendur séu að fara í ferðina.
 - b. Ekki hika við að hafa samband við fararstjóra.
4. Undirbúningur síðustu dögum fyrir ferð og brottför.
 - a. Skrá í skutlskjalið (sem er síða í upplýsingabréfi ferðarinnar).
 - i. Hver og einn bílstjóri skipuleggur sitt skutl.
 - ii. Það er tekið fram í skutlskjali klukkan hvað hópurinn ætlar að hittast á flugvelli.
 - b. Forráðamenn þurfa að passa upp á að iðkendur séu með gilt vegabréf (þarf að vera gilt í a.m.k. 6 mánuði eftir heimkomu), EU sjúkratryggingakort og [samþykkisyfirlýsingu](#) meðferðis.
5. Heimkoma
 - a. Skrá í skutlskjalið (sem er síða í upplýsingabréfi ferðarinnar)

Laufey sér um skipulag og uppgjör ferða, allar fyrirspurnir þurfa að berast á klifursamband@klifursamband.is.

Fjármál

Athugið að kostnaður og dagsetningar eru áætlaðar. Ferðadagar geta hliðrast til um 1-2 daga eftir því hvaða flug eru í boði og á hvaða verði þau bjóðast. Reynt er eftir fremsta megni að hafa ferðir á vegum KÍ hæfilega ódýrar. Þetta er til að mynda gert með því að gera ferðir upp út frá rauntölum eftir heimkomu. Þannig einungis eru gefnar upp áætlaðar upphæðir fyrir ferðina.

Fararstjórar og þjálfarar sem leggja út kostnað fyrir hópinn þurfa að skila inn yfirlitsskjali og mynd af öllum kvittunum eigi síður en 10 dögum eftir heimkomu.

Kostnaður á flugi og gisting fyrir fararstjóra skiptist á milli þátttakenda. Undantekningar árið 2025 eru Bikarmót í Danmörku 23. - 26. janúar og NM í grjótgímu 13. - 16. mars.

Stefnt er að því að gera upp ferð og senda út greiðsluseðil fyrir þeim 2-4 vikum eftir heimkomu.

Þegar foreldri/forráðamaður kemur með í ferð er rukkað fyrir þátttakanda og foreldri/forráðamann saman nema beðið sé um annað við skráningu. Með þessu fyrirkomulagi er ekki rukkað fyrir tvo greiðsluseðla.

Fararstjórn

Fararstjóri sér um að halda utan um skipulag á meðan keppnis- eða æfingaferð stendur. Að auki tekur fararstjóri að sér að sjá um öll þau mál sem geta komið uppá í ferðinni og leysir úr þeim í samráði við þjálfara og fararstjórn. Sem dæmi: fara með keppenda á spítala vegna veikinda eða slyss, aðstoða þátttakendur ef vegabréf tynist, sjá um mál ef einhver vandræði verða á landamærum og svo mætti áfram telja. Fararstjóri hefur umsjón með fararstjórn og skiptir niður verkum eftir þörfum.

Aðilar í fararstjórn eru þeir foreldrar/forráðamenn sem bóka sig í keppnis- eða æfingaferðir á vegum KÍ en eru ekki fararstjórar. Þau sem eru í fararstjórn aðstoða fararstjóra eftir þörfum. Foreldrar/forráðamenn geta ekki skráð sig í ferð á vegum KÍ og ekki verið í fararstjórn. Aðilar í fararstjórn geta ekki farið með sínu barni úr ferðinni án þess að hafa samþykki fararstjóra eða þjálfara. Undir þetta fellur sem dæmi að fara með þátttakanda í burtu í nokkra tíma til að verja tíma saman á meðan ferð stendur. Fararstjóri og þjálfari geta neitað því að aðili í fararstjórn og þátttakandi fari frá í einhvern tíma úr ferðinni.

Foreldrar/forráðamenn í ferðum á eigin vegum samhliða keppnis- eða æfingaferð skulu láta fararstjóra og skrifstofu (klifursamband@klifursamband.is) vita að viðkomandi verði á svæðinu. Þau þurfa alltaf að fá samþykki fararstjóra eða þjálfara til að taka þátttakanda úr ferð á einhverjum tímapunkti. Undir þetta fellur sem dæmi að fara með þátttakanda í burtu í nokkra tíma til að verja tíma saman á meðan ferð stendur. Fararstjóri og þjálfari geta neitað því að þátttakandi í ferð fái að fara frá í einhvern tíma til að vera með foreldrum/forráðamönnum.

Tengiliðir

Laufey Rún Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri KÍ
klifursamband@klifursamband.is

Benedikt Ófeigsson, formaður afreksnefndar KÍ
bgo@vedur.is

Þjálfarateymi KÍ

Elmar Orri Gunnarsson, landsliðsþjálfari
elmar@klifursamband.is
661-6482

Birkir Fannar Snævarsson, landsliðsþjálfari úrvalshóps ungmenna
birkirfs95@gmail.com

Hildur Björk Adolfsdóttir, landsliðsþjálfari paraklifrara
hildurbjorka@gmail.com

Heilbrigðisteymi KÍ

Elísabet Birgisdóttir, sjúkraþjálfari
elisabet@atlasendurhaefing.is

Hildur Björk Adolfsdóttir, sjúkraþjálfari
hildurbjorka@gmail.com

Helgi Valur Pálsson, íþróttasálfræðingur
helgipals@hi.is

Lilja Guðmundsdóttir, íþróttanæringafræðingur
info@nutreleat.com