

LANDSMÓTIÐ

EINS OG ÞÚ VILT Hafa Það!

Þátttakendur á Landsmótinu búa til sína eigin dagskrá. Um 30 mismunandi íþróttagreina auk skemmtunar og fróðleiks eru í boði og því ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Til aðgreiningar er dagskrá mótsins skipt niður í fjóra flokka sem hver hefur sinn lit:

- **Gulir viðburðir eru keppnisgreinar. Til að taka þátt þarf þátttökuarmband.**
- **Rauðir viðburðir eru kennsla og kynningar. Til að taka þátt þarf þátttökuarmband.**
- **Grænir viðburðir eru opnir fyrir alla.**
- **Bláir viðburðir eru allskonar. Þátttökuarmband gildir sem afsláttur á nokkra þeirra.**

FIMMTUÐAGUR 12. JÚLÍ

Tími	Viðburður	Til að taka þátt	Hvar
09:00 - 21:00	Þrjú tinda ganga, þrjú fjöll á 12 tímum	Þátttökuarmband og skráning	Sjá á heimasíðu
10:00 - 19:00	Pútt	Frítt og engin skráning	Hlíðarendavöllur

FÖSTUÐAGUR 13. JÚLÍ

Tími	Viðburður	Til að taka þátt	Hvar
07:30 - 08:30	MorgunJóga	Þátttökuarmband og skráning	Íþróttahús
08:00 - 15:00	Golf	Keppni utan Landsmótsins	Hlíðarendavöllur
09:00 - 17:00	Boccia	Þátttökuarmband og skráning	Íþróttahús
10:00 - 12:00	Petanque	Þátttökuarmband en engin skráning	Á Flæðunum
10:00 - 12:00	Strandblak	Frítt og engin skráning	Við sundlaug
10:00 - 13:00	Fótboltapool	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
10:00 - 14:00	Fótboltapanna	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
10:00 - 19:00	Frisbígolf	Frítt og engin skráning	Litli Skógur
10:00 - 19:00	Körfubolti / Streetball	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
10:00 - 19:00	Mini Golf	Frítt og engin skráning	Við sundlaug
10:00 - 19:00	Pútt	Frítt og engin skráning	Hlíðarendavöllur
10:00 - 22:00	Fjallahjólreiðar	Frítt og engin skráning	Skógarhlíð

11:00 - 23:00	HM tjald	Frítt og allir velkomnir	Á Flæðunum
12:00 - 14:00	Metabolic	Páttökuarmband en engin skráning	Þreksport
12:00 - 18:00	Vörusýning	Frítt og allir velkomnir	Matsal Árskóla
12:00 - 18:00	Prautabraut	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
12:00 - 19:00	Leikja- og þrautagarður	Frítt og engin skráning	Á Flæðunum
12:15 - 12:45	Fyrirlestrar	Frítt og allir velkomnir	Matsal Árskóla
13:00 - 14:00	Fótboltapool	Páttökuarmband en engin skráning	Við Árskóla
13:00 - 14:00	Gönguferð	Frítt og engin skráning	Sauðárkrókur
13:00 - 14:00	Zumba	Páttökuarmband en engin skráning	Við Árskóla
13:00 - 17:00	Crossfit	Páttökuarmband en engin skráning	Reiðhöllin
13:00 - 19:00	Strandfótbolti	Frítt og engin skráning	Sandvöllur við sundlaug
14:00 - 15:00	Fótboltapanna	Páttökuarmband en engin skráning	Sparkvöllur
14:00 - 15:00	Jóga	Páttökuarmband og skráning	Við Árskóla
14:00 - 16:00	Fótboltapool	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
14:00 - 16:00	Petanque	Páttökuarmband en engin skráning	Á Flæðunum
14:00 - 16:00	Ringó	Páttökuarmband en engin skráning	Sauðárkróksvöllur
14:00 - 16:00	Útivist	Páttökuarmband en engin skráning	Sauðárkrókur
14:00 - 19:00	Strandblak	Páttökuarmband og skráning	Við sundlaug
15:00 - 16:00	Salsa	Páttökuarmband en engin skráning	Við Árskóla
15:00 - 17:00	Fótboltapanna	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
16:00 - 17:00	Fitness	Páttökuarmband en engin skráning	Við Árskóla
16:00 - 17:00	Fótboltapool	Páttökuarmband en engin skráning	Við Árskóla
16:00 - 18:00	Frjálsíþróttir	Páttökuarmband en engin skráning	Frjálsíþróttavöllur
16:00 - 18:00	Ráðstefna	Frítt og allir velkomnir	Hús Frítímans
16:00 - 19:00	Ringó	Páttökuarmband og skráning	Íþróttahús
17:00 - 18:00	Fimleikar fyrir fullorðna	Páttökuarmband en engin skráning	Við Árskóla
17:00 - 18:00	Fótboltapanna	Páttökuarmband en engin skráning	Við Árskóla
17:00 - 19:00	Metabolic	Páttökuarmband og skráning	Þreksport / við Árskóla
18:00 - 20:00	Götuhaup 10 km.	Páttökuarmband og skráning	Frá sundlauginni
18:00 - 20:00	Götuhaup 10km.	Páttökuarmband en engin skráning	Sauðárkrókur
19:00 - 23:00	Götupartí, mótsetning og tónlistarveisla	Frítt og allir velkomnir	Miðbær Sauðárkróks
19:00 - 20:00	Línudans	Páttökuarmband og skráning	Íþróttahús
23:45 - 00:15	Jóga á sandströndinni	Páttökuarmband og skráning	Sandströndin

LAUGARÞAGUR 14. JÚLÍ

Tími	Viðburður	Til að taka þátt	Hvar
07:00 - 10:00	Götuþjólreiðar 65 km.	Þátttökuarmband og skráning	Skagafjarðarhringur
07:00 - 11:00	Götuþjólreiðar 65 km.	Þátttökuarmband en engin skráning	Skagafjarðarhringur
07:30 - 08:30	MorgunJóga	Þátttökuarmband og skráning	Íþróttahús
09:00 - 11:00	Skokk	Þátttökuarmband en engin skráning	Frá sundlaug
09:00 - 13:00	Crossfit	Þátttökuarmband og skráning	Reiðhöllin
09:00 - 15:00	Golf 50+	Þátttökuarmband og skráning	Hlíðarendavöllur
09:00 - 17:00	Skotfimi	Þátttökuarmband og skráning	Skotsvæði Ósmanns
10:00 - 11:00	Sund	Þátttökuarmband og skráning	Sundlaug
10:00 - 12:00	Biathlon	Þátttökuarmband en engin skráning	Sunnan við verknámshúsið
10:00 - 12:00	Petanque	Þátttökuarmband en engin skráning	Á Flæðunum
10:00 - 13:00	Bandí	Þátttökuarmband en engin skráning	Við Árskóla
10:00 - 13:00	Fótboltapool	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
10:00 - 14:00	Endurocross	Þátttökuarmband og skráning	Gránúmóar
10:00 - 14:00	Fótboltapanna	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
10:00 - 14:00	Golf	Þátttökuarmband en engin skráning	Hlíðarendavöllur
10:00 - 15:00	Körfubolti 3:3	Þátttökuarmband og skráning	Íþróttahús
10:00 - 16:00	Frjálsíþróttir MÍ	Þátttökuarmband og skráning	Frjálsíþróttavöllur
10:00 - 19:00	Bridds	Þátttökuarmband og skráning	Árskóli / Pekjan
10:00 - 19:00	Körfubolti / Streetball	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
10:00 - 19:00	Mini Golf	Frítt og engin skráning	Við sundlaug
10:00 - 19:00	Pútt	Frítt og engin skráning	Hlíðarendavöllur
10:00 - 19:00	Strandblak	Þátttökuarmband og skráning	Við sundlaug
10:00 - 22:00	Fjallahjólreiðar	Frítt og engin skráning	Skógarhlíð
11:00 - 12:00	Frisbígolf	Þátttökuarmband en engin skráning	Litli Skógur
11:00 - 14:00	Bogfimi	Þátttökuarmband en engin skráning	Á Flæðunum
11:00 - 14:00	Krolf	Þátttökuarmband en engin skráning	Sunnan við verknámshúsið
11:00 - 23:00	HM tjald	Frítt og allir velkomnir	Á Flæðunum
12:00 - 15:00	Sund	Þátttökuarmband og skráning	Sundlaug
12:00 - 18:00	Vörusýning	Frítt og allir velkomnir	Matsal Árskóla
12:00 - 18:00	Þrautabraut	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
12:00 - 19:00	Leikja- og þrautagarður	Frítt og engin skráning	Á Flæðunum

12:15 - 12:45	Fyrirlestrar	Frítt og allir velkomnir	Hús Frítímans
13:00 - 14:00	Fótboltapool	Páttökuarmband en engin skráning	Við Árskóla
13:00 - 14:00	Frisbígolf	Páttökuarmband en engin skráning	Litli Skógur
13:00 - 14:00	Gönguferð	Frítt og engin skráning	Sauðárkrókur
13:00 - 14:00	Zumba	Páttökuarmband en engin skráning	Við Árskóla
13:00 - 15:00	Hjólaskíðaganga	Páttökuarmband og skráning	Skagfirðingabraut
13:00 - 15:00	Ringó	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
13:00 - 17:00	Strandfótbolti	Páttökuarmband og skráning	Sandvöllur við sundlaug
13:00 - 18:00	Bandí	Páttökuarmband og skráning	Við Árskóla
13:00 - 18:00	Biathlon	Páttökuarmband og skráning	Sunnan við verknámshúsið
13:00 - 18:00	Skák	Páttökuarmband og skráning	Árskóli
13:00 - 19:00	Fótbolti 3:3	Frítt og engin skráning	Gervigrasvöllur
13:00 - 19:00	Ringó	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
14:00 - 15:00	Dans - gömlu dansarnir	Páttökuarmband en engin skráning	Hús Frítímans
14:00 - 15:00	Fótboltapanna	Páttökuarmband en engin skráning	Við Árskóla
14:00 - 15:00	Jóga	Páttökuarmband og skráning	Við Árskóla
14:00 - 16:00	Fótboltapool	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
14:00 - 16:00	Petanque	Páttökuarmband en engin skráning	Á Flæðunum
14:00 - 16:00	Útivist	Páttökuarmband en engin skráning	Sauðárkrókur
14:00 - 18:00	Amerískur fótbolti	Páttökuarmband en engin skráning	Gervigras
15:00 - 16:00	Brennibolti	Páttökuarmband en engin skráning	Við Árskóla
15:00 - 16:00	Dans - Línudans	Páttökuarmband en engin skráning	Hús Frítímans
15:00 - 16:00	Frisbígolf	Páttökuarmband en engin skráning	Litli Skógur
15:00 - 16:00	Salsa	Páttökuarmband en engin skráning	Hús Frítímans
15:00 - 16:00	Sandhlaup 7 km.	Páttökuarmband og skráning	Niðrá strönd
15:00 - 16:00	Sjósund	Páttökuarmband en engin skráning	Siglingaklúbburinn Drangey
15:00 - 17:00	Fótboltapanna	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
15:00 - 17:00	Pönnukökubakstur	Páttökuarmband og skráning	Við Árskóla
15:00 - 18:00	Bogfimi	Páttökuarmband og skráning	Á Flæðunum
16:00 - 17:00	Dans - Ballroom	Páttökuarmband en engin skráning	Hús Frítímans
16:00 - 17:00	Fitness	Páttökuarmband en engin skráning	Við Árskóla
16:00 - 17:00	Fótboltapool	Páttökuarmband en engin skráning	Við Árskóla
16:00 - 19:00	Brennibolti	Páttökuarmband og skráning	Sauðárkróksvöllur
16:00 - 19:00	Frisbígolf	Frítt og engin skráning	Litli Skógur
16:00 - 19:00	Frjálsíþróttir 50+	Páttökuarmband og skráning	Frjálsíþróttavöllur

17:00 - 18:00	Dans - Disco	Páttökuarmband en engin skráning	Hús Frítímans
17:00 - 18:00	Fimleikar fyrir fullorðna	Páttökuarmband en engin skráning	Við Árskóla
17:00 - 19:00	Fótboltapanna	Páttökuarmband og skráning	Við Árskóla
19:00 - 22:00	Strandblak	Frítt og engin skráning	Við sundlaug
20:00 - 21:00	Barnaskemmtun	Frítt og allir velkomnir	Við Árskóla
20:00 - 23:00	Körfubolti / Streetball	Páttökuarmband og skráning	Við Árskóla
20:00 - 23:00	Skemmtikvöld	Páttökuarmband veitir afslátt	Íþróttahús
23.45 - 03:00	Pallaball	Páttökuarmband veitir afslátt	Íþróttahús

SUNNUDAGUR 15. JÚLÍ

Tími	Viðburður	Til að taka þátt	Hvar
08:00 - 09:00	Jóga í vatni	Páttökuarmband og skráning	Sundlaug
09:00 - 15:00	Golf	Páttökuarmband og skráning	Hlíðarendavöllur
09:30 - 13:30	Pútt	Páttökuarmband og skráning	Hlíðarendavöllur
10:00 - 12:00	Judó	Páttökuarmband en engin skráning	Íþróttahús
10:00 - 15:00	Bandí	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
10:00 - 15:00	Mini Golf	Frítt og engin skráning	Við sundlaug
10:00 - 15:00	Strandblak	Páttökuarmband og skráning	Við sundlaug
10:00 - 15:00	Strandhandbolti	Páttökuarmband og skráning	Sandvöllur
10:00 - 16:00	Frjálsíþróttir MÍ	Páttökuarmband og skráning	Frjálsíþróttavöllur
11:00 - 12:00	Fótbolti 3:3	Páttökuarmband en engin skráning	Gervigrasvöllur
11:00 - 14:00	Ólympískar lyftingar	Páttökuarmband og skráning	Reiðhöllin
11:00 - 15:00	Frisbígolf	Páttökuarmband og skráning	Litli Skógur
11:00 - 15:00	Þrautabraut	Páttökuarmband og skráning	Sauðárkróksvöllur
11:00 - 18:00	HM tjalld	Frítt og allir velkomnir	Á Flæðunum
12:00 - 14:00	Fjallahjólreiðar	Páttökuarmband og skráning	Skógarhlíð
12:00 - 14:00	Glíma	Páttökuarmband og skráning	Íþróttahús
12:00 - 15:00	Fótbolti 3:3	Páttökuarmband og skráning	Sauðárkróksvöllur
12:00 - 15:00	Leikja- og þrautagarður	Frítt og engin skráning	Á Flæðunum
12:00 - 15:00	Vörusýning	Frítt og allir velkomnir	Matsal Árskóla
12:15 - 12:45	Fyrirlestrar	Frítt og allir velkomnir	Hús Frítímans
13:00 - 14:00	Gönguferð	Frítt og engin skráning	Sauðárkrókur

13:00 - 14:00	Hópreið hestamanna	Frítt og allir velkomnir	Sauðárkrókur
13:00 - 14:00	Stígvélakast	Páttökuarmband og skráning	Sauðárkróksvöllur
13:00 - 14:00	Zumba	Páttökuarmband en engin skráning	Við Árskóla
13:00 - 15:00	Fótboltapool	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
13:00 - 15:00	Fótboltapanna	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
13:00 - 15:00	Körfubolti / Streetball	Frítt og engin skráning	Við Árskóla
14:00 - 16:00	Pútt	Frítt og engin skráning	Hlíðarendavöllur
14:00 - 15:00	Glíma	Páttökuarmband en engin skráning	Íþróttahús
14:00 - 15:00	Jóga	Páttökuarmband og skráning	Við hótél Miklagarð
14:00 - 15:00	Ólympískar lyftingar	Páttökuarmband en engin skráning	Reiðhöllin
15:00 – 19:00	Kraftlyftingar	Keppni utan Landsmótsins	Skráning á kraft.is

NÁNAR UM MÓTIÐ Á WWW.LANDSMOTID.IS