

Á forsiðu á að koma fram:

- Titill verkefnis (undirtitill)
- Nafn skóla
- Tímasetning
- Áfangi
- Nafn kennara
- Nafn höfundar (kennitala)

Þessu má raða á síðuna á fleiri en einn veg.

Stóriðjuskólinn

# Bestu maraþonhlaup í heimi

Abbott Marathon Majors

Nafn nemanda

Kennitala

Vorönn 2022

Kennari: Jóhanna Geirsdóttir

<b>MARABONHLAUP .....</b>	<b>3</b>
TÓKÝÓ.....	3
BOSTON.....	3
LONDON.....	3
BERLÍN .....	3
CHICAGO .....	4
NEW YORK.....	4
<b>HEIMILDASKRÁ.....</b>	<b>5</b>

Efnisyfirlit er mikilvægt skipurit af uppbyggingu og efnistöfum ritgerðar.

Kaflaskipting er stundum þrepaskipt í aðalkafla og undirkafla **Heading 1, Heading 2** (Fyrirsögn 1, Fyrirsögn 2) o.s.frv. Þá eru meginkaflar og undirkaflar oft númeraðir.

Fyrirsagnir eiga að vera merktar með stílunum **Heading 1, 2, 3 ...** (Fyrirsögn 1, 2, 3).

Hægt er að breyta útliti á skjalinu með því að fara í **Design – Document Formatting** (Hönnun – Skjalsnið) og snið valið úr lista sem birtist.

### Efnisyfirlit kallað fram

Til að kalla fram efnisyfirlit er valið: **References – Table of Contents**

(Tilvísanir – Efnisyfirlit). Þar er hægt að velja tilbúið útlit

eða velja útlit í: **Custom Table of Contents...** (Sérstíð efnisyfirlit)

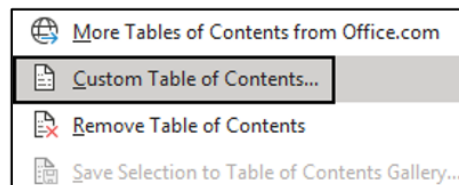
neðarlega í fellivalmyndinni.

Til að uppfæra efnisyfirlitið er farið með bendilinn í efnisyfirlitið og valið:

### References – Update Table

(Tilvísanir – Uppfæra töflu)

eða ýtt á **F9** á lyklaborðinu og hakað við **Update entire table** (Uppfæra allt).



## Blaðsíðatal

Fyrsta síða í ritgerð (forsíða) er ekki tölusett.

Efnisyfirlit kemur á efir forsíðu og er ekki heldur tölusett.

Næsta blaðsíða þar á eftir er númer þrjú.

## Texti 1 og Texti 2

Fyrsta lína eftir fyrirsögn eða upphafslína í kafla er yfirleitt ekki inndregin. Greinaskil eru langoftast gefin til kynna með því að draga inn fyrstu línu í efnisgrein en stundum með dálítið auknu línubili.

## Maraðonhlaup

### Heading 1

### Texti 1

Sex maraðonhlaup um víða veröld bera af þegar kemur að fagmennsku, enda þurfa þau að standast strangar gæðakröfur. Saman mynda þessi sex hlaup keppnina Abbott Marathon Majors.<sup>1</sup>

Haldin eru ótal maraðonhlaup um víða veröld á hverju ári en flestir eru sammála um að sex þeirra beri af. Maraðonin í Boston, London, Berlín, Chicago, New York og Tókýó eru öll hluti af hinum svokölluðu Abbott Marathon Majors, en það eru einhver fagmannlegustu og vinsælustu maraðonhlaup heims.

Árið 2006 ákváðu stjórnendur fimm þessara hlaupa að stofna sérstaka keppni fyrir þá sem taka þátt í þeim öllum og er ein milljón dollara í verðlaun, sem bestu kvenkyns- og karlkynshlaupararnir skipta á milli sín. Tókýó bættist svo við árið 2013. Hlaupin þurfa að standast margar strangar gæðakröfur sem tryggja að fagmannlega sé staðið að skipulagningu og framkvæmd þeirra. Hvert þeirra hefur líka sín eigin inntökuskilyrði. Hugmyndin á bak við keppnina var að ýta undir þróun maraðonkeppna, vekja athygli á maraðonhlaupurum og auka áhuga á keppnishlaupi á hæsta stigi.

Texti 2

## Tókýó

### Heading 2

### Texti 1

Tókýó maraðonið fer fram fyrsta sunnudag í mars og hægt er að skrá sig í ágústmánuði. Þeir sem eru virkilega hraðskreiðir geta reynt að fá inngöngu út á það, en karlar sem geta klárað maraðon á milli 2:21:01 og 2:45:00 og konur sem geta klárað það á milli 2:52:01 og 3:30:00 geta komist inn í sérstökum flokki.

## Boston

### Heading 2

### Texti 1

Boston maraðonið fer fram þriðja mánudag í apríl, en skráning hefst í september. Ná þarf ákveðnum lágmarkstíma til að mega taka þátt, en aðeins þeir sem ná allra besta tímanum komast að, því aðsóknin er svo mikil. Árið 2018 náðu 7.300 manns lágmarkstímanum en fengu samt ekki að taka þátt vegna plássleysis.

## London

### Heading 2

### Texti 1

London maraðonið fer fram síðasta sunnudag í apríl, en það er gríðarlega erfitt fyrir þá sem eru ekki heimamenn að fá að taka þátt. Besta vonin er að vera dregin(n) úr potti, en hægt er að skrá sig í pottinn í apríl og maí. Yfir 400 þúsund manns skráðu sig árið 2019, en aðeins 42 þúsund komast að.

## Berlín

### Heading 2

### Texti 1

Maraðonið í Berlín fer fram á síðasta sunnudegi í september. Skráning hefst um miðjan október og endar snemma í nóvember.

Það er von til að komast inn í hlaupið í gegnum lotterí, eins og í London, en þó samkeppnin sé minni en í London er hún samt hörð.

Texti 2

<sup>1</sup> Oddur Freyr Þorsteinsson 2019

Chicago

Heading 2

Texti 1

Chicago maraþonið fer fram á sunnudegi Kólumbusardagshelgar í Bandaríkjunum, en árið 2019 er það 13. október.

Upplýsingar um skráningu eru ekki birtar fyrr en helgina sem hlaupið fer fram, en yfirleitt hefst lotterí í október og vinningshafarnir eru svo tilkynntir í desember.

Einnig fá einstaklingar þátttökurétt ef þeir hafa tekið þátt í hlaupinu fimm sinnum eða oftar síðasta áratug.

Texti 2

New York

Heading 2

Texti 1

New York maraþonið fer fram á fyrsta sunnudegi í nóvember og til að fá þátttökurétt þarf að ná ákveðnum lágmarkstíma. Þeir sem ná honum ekki geta freistað þess að fá aðgang í gegnum lotterí sem fer yfirleitt fram frá því um miðjan janúar þar til um miðjan febrúar. Þeir sem hafa klárað hlaupið fimmtán sinnum hafa öðlast þátttökurétt alla ævi.

22. mars 2022

*Ykkar nafn*

#### Undirritun

Ef verkefni er skilað á pappír skal undirrita með penna fyrir ofan nafnið. Undirskriftin er nokkurs konar staðfesting höfundar á að hann hafi unnið verkefnið heiðarlega varðandi öflun og meðferð efnisins. Undirritun kemur ekki í staðinn fyrir merkingu á titilsíðu. Ef verkefni er skilað á rafrænu formi er undirskriftin skáletruð.

Heimildaskrá

Heading 1

Geir Þ. Þórarinnsson. (2010, 2. desember). *Hversu langt var fyrsta maraþonhlaupið og hversu öruggar heimildir eru um að það hafi raunverulega verið hlaupið á meðal Forngríkkja?* Vísindavefurinn. <http://visindavefur.is/svar.php?id=57327>

Oddur Freyr Þorsteinsson. (2019, 26. júlí). Bestu maraþonhlaup í heimi. *Fréttablaðið*, 10.